

1883  
Seminare



# Bildungsurlaub

in Nordrhein-Westfalen



September 2018 bis März 2019

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



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

# Sobi

Sozialpädagogisches  
Bildungswerk  
Münster

*Grundkurs in Wochenform*

## **Systemische Beratung**

4 Wochen | Beginn 17.9.18 | 210 Ustd

*Basisausbildung*

## **Gewaltfreie Kommunikation (GFK)**

5 Module | Beginn 22.3.19 | 120 Ustd

*Grundkurs*

## **Systemische Beratung: Schwerpunkt Schule**

8 WE | Beginn 29.3.19 | 210 Ustd

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

[www.sobi-muenster.de](http://www.sobi-muenster.de)



# Editorial

*Liebe Leserinnen und Leser,*

Beim Bildungsurlaub ist NRW Spitze – und das seit Jahren.

Aus keinem anderen Bundesland kommen regelmäßig so viele Besucher/innen auf das Informationsportal [www.Bildungsurlaub.de](http://www.Bildungsurlaub.de), um dort Informationen zu recherchieren und passende Seminare zu suchen: Jährlich über 350.000 Besucher/innen aus Nordrhein-Westfalen belegen das hohe Interesse am Thema Bildungsurlaub.

Diese Spitzenstellung kommt nicht von ungefähr. NRW führte den Bildurlaub bereits Anfang der 80er ein und gehört damit den ersten Ländern, die das Recht auf Arbeitnehmerweiterbildung gesetzlich verankerten. Der Erfolg rührt aber vor allem von einer engagierten Weiterbildungslandschaft, die das passende Seminarangebot entwickelt: weit über 100 Bildungseinrichtungen, verteilt über ganz NRW bieten regelmäßig Seminare an, die als Bildungsurlaub buchbar sind.

Dieses Angebot veranstalter- und regionenübergreifend übersichtlich zu präsentieren, hat sich die Broschüre „Bildungsurlaub in NRW“ zur Aufgabe gemacht. Rund 1900 Seminare von anerkannten Veranstaltern liegen vor Ihnen und laden Sie dazu ein, Ihren Anspruch auf Bildungsurlaub zu verwirklichen.

Mehr Informationen zu diesem Recht Arbeitnehmer/innen finden Sie im Inneren der Broschüre

Viel Erfolg bei Ihrer Recherche!



Bernhard Eul-Gombert

NEU

An rund 100 öffentliche Auslagestellen erhalten Sie regelmäßig aktuelle Ausgaben dieser Broschüre. Hier finden Sie deren Adressen: [www.Bildungsurlaub.de/auslage](http://www.Bildungsurlaub.de/auslage)



## Weichen stellen für Ihre Zukunft – Fortbildungen von **neues lernen**

### **Führung und Organisation**

- Systemische Organisationsentwicklung *ab September 2018 und ab Januar 2019*
- Aufbauqualifikation „Organisationsentwicklung“  
und „Train the Trainer“ auf TA-Basis *ab September 2018*

### **Kommunikation & Beratung**

- Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt *ab September 2018*
- Transaktionsanalyse Basisausbildung *ab September 2018*
- Coaching auf Basis Systemischer Transaktionsanalyse *ab September 2018*
- Erlebensbezogene Konzeptentwicklung *ab September 2018*
- NLP-Basic (DVNLP) *ab Dezember 2018*
- Coaching – Modelle und Tools *ab Dezember 2018*
- Konfliktcoaching – Gewaltfreie Kommunikation *ab September 2018*
- Train the Trainer *ab Oktober 2018*
- Suggestopädie Starterzertifikat *ab September 2018*

### **Gesundheit & Beratung**

- Fortbildung zum Hypno-Coach *ab Oktober 2018*
- Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker/in Psychotherapie“ *ab November 2018*
- Trainer/in für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung *ab Januar 2019*



Gerne senden wir Ihnen ausführliches Infomaterial zu.  
fon: (0221) 51 40 20 • e-mail: [info@neues-lernen.info](mailto:info@neues-lernen.info)  
neues lernen e.V. • Herwarthstraße 22 • 50672 Köln  
[www.neues-lernen.info](http://www.neues-lernen.info)

# Inhalt

## INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

**Hinweise zum Lesen, Bildungsberatungsstellen / Auslagestellen, Infos für Weiterverteiler** . . . . . 4

**Der Weg zum Bildungsurlaub – Tipps zur Beantragung** . . . . . 5

**Impressum** . . . . . 8

## BILDUNGSURLAUBE

**Gesellschaft und Politik:** Alter, Deutsche Geschichte, Digitalisierung, Diversity, Europa, Gesundheits- und Sozialpolitik, Globalisierung, Migration, Nachhaltigkeit, Polit. Städtetouren, Rechtspopulismus u.v.a. .... 10

**Ökologie und Umwelt:** Bienensterben, Klimawandel, Nachhaltigkeit, Ökologisches Bauen, Vor-Ort-Seminare: u.a.: Harz, Föhr, Juist, Sauerland, Rügen, Sylt, Uckermark, Wattenmeer u.v.a. .... 23

**EDV: Einführungsveranstaltungen** . . . . . 28

„Office“-Anwendungen: u.a. Access, Excel, Outlook, Powerpoint, Word, XPert ... . . . . 29

**Web-Design und -programmierung:** u.a. CSS, HTML, JavaScript, Joomla, PHP, Typo3, Wordpress u.v.a. .... 42

**Grafik • Bildbearbeitung • Video:** div. Freeware, Indesign, Illustrator, Lightroom, Photoshop u.v.a. .... 45

**Betriebssysteme • Netzwerke • Server:** u.a. Infrastruktur, Linux, Netzwerktechnik, Windows-Server ... 52

**CAD:** AutoCAD, Inventor, Solid Works u.v.a. .... 55

**Programmierung:** Appentwicklung, C++, C#, Java, PHP, Python, SQL, VBA, VBnet u.v.a. .... 57

**Weitere Themen:** Fototechnik, Projektmanagement, Netzpolitik, Visio ... . . . . 62

**Marketing • Soziale Medien:** Cross Media Marketing, Imagefilm, Shopware, Suchmaschinenoptimierung ... . 63

**Elektro- & Steuerungstechnik:** Automatisierungstechniker, Elektrofachkraft, Bussysteme, Simatic, SPS, WinCC... 64

**Technik • Handwerk • Gewerbe:** Brandschutz, CNC Fachkraft, Reservierungssysteme, Schweißen u.v.a. .... 71

**Kaufmännisches • Finanzen:** Akquise, Buchführung, Controlling, Fundraising, IHK-Prüfungstrainings ... . 74

**Management • Team • Führung:** AEVO, Changemanagement, Coaching, Führungstraining, Inneres Team, Patentrecherche, Projektmanagement, Six Sigma Ausbildung, Teamtraining, Zeitmanagement u.v.a. .... 78

**Gesundheit • Stressbewältigung:** Achtsamkeit, Bogenschließen, Burn Out, Feldenkrais, Heilkräuter, MBSR, Qigong, Resilienz, Rückentraining, Shiatsu, Stress-Prävention, Work-Life-Balance, Yoga u.v.a. .... 86

**Soft Skills • Psychologie • Pädagogik:** AEVO, Entscheidung, Gestalt, Hypnose, Konfliktmanagement, Mediation, Motivation, System. Beratung, TAA, Traumatherapie, Train the Trainer, Trauerbegleitung ... 117

**Rhetorik und Kommunikation:** Gesprächsführung, Gewaltfreie Kommunikation, Körpersprache, Konflikte, Leichte Sprache, Moderation, NLP, PR, Präsentieren, Schlagfertigkeit, Stimmtraining, u.v.a. .... 135

**Kreative Techniken im Beruf:** Clownerie, Figurenbau, Fotografie, Radierwerkstatt, Schauspiel, Tanz u.v.a. .... 150

**Sprachen: Englisch** . . . . . 156

**Spanisch** . . . . . 174

**Französisch** . . . . . 181

**Italienisch** . . . . . 184

**Deutsch** . . . . . 188

**Deutsche Gebärdensprache** . . . . . 190

**Niederländisch** . . . . . 191

**Türkisch** . . . . . 193

**Weitere Fremdsprachen** . . . . . 194

## FORTBILDUNGEN

**Fortbildungen: Management • Team • Führung** . . . . . 198

**Gesundheit • Stressbewältigung** . . . . . 201

**Soft Skills • Psychologie • Pädagogik** . . . . . 204

**Rhetorik & Kommunikation** . . . . . 213

**Kreative Techniken im Beruf** . . . . . 216

**STUDIENREISEN** . . . . . 218

**VERANSTALTERADRESSEN** . . . . . 219

## Hinweise zum Lesen

### Welche Abkürzungen und Symbole werden verwendet?

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

## Bildungsberatungsstellen / Hier gibt's die Broschüre

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

An weiteren 100 Orten in NRW liegt die Broschüre zur Mitnahme aus: Adressen unter [www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage)

### AACHEN

#### **Bildungsberatung an der VHS Aachen**

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

### BAD SALZUFLEN

#### **Bildungsberatung des Kreises Lippe / Bad Salzuflen**

Parkstraße 20 • 32105 Bad Salzuflen  
Tel.: (05222) 960 82 61

### DETMOLD

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

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

### DORTMUND

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

Hansastr. 2 – 4 • 44137 Dortmund  
Tel.: (0231) 5 02 47 19

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

Kleppingstr. 37 • 44135 Dortmund  
Tel.: (0231) 95 09 00 07

### DÜSSELDORF

#### **Bildungsberatung der Stadt Düsseldorf**

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

### ESSEN

#### **BildungsPunkt Essen**

Lindenallee 57 • 45127 Essen  
Tel.: (0201) 45 84 46 72

### VHS Essen

Burgplatz 1 • 45127 Essen  
Tel.: (0201) 88 43 100

### GÜTERSLOH

#### **Kreis Gütersloh – Bildungs- und Schulberatung**

Herzebrocker Str. 140 • 33334 Gütersloh  
Tel.: (05241) 85 15 06

### HAGEN

#### **VHS Hagen**

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

### HAMM

#### **Weiterbildungsberatung Hamm**

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

### KÖLN

#### **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**

Julius-Bau-Str. • 51063 Köln

### MOERS

#### **Weiterbildungsberatung Moers**

Wilhelm Schroeder-Str. 10 • 47441 Moers  
Tel.: (02841) 201 – 569

### MÜLHEIM

#### **Weiterbildungsberatung Mülheim**

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

### UNNA

#### **Stiftung Weiterbildung Kreis Unna**

Friedrich-Ebert-Str. 19 • 59425 Unna  
Tel.: (02303) 27 36 90

## 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](mailto:mail@bildungsurlaub.de)

Wenn Sie lediglich eine einzelne Broschüre wünschen, wenden Sie sich bitte an die oben genannten Bildungsberatungsstellen.

# Der Weg zum Bildungsurlaub

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

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

## Dr. Reinold Mittag | Carsten Schuld

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

## ANSPRUCHSBERECHTIGUNG

### 1. Arbeiter und Angestellte

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

### 2. Auszubildende

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

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

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

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

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

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

### Anspruchsberechtigung und Betriebsgröße

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Die Dauer des Bildungsurlaubs beträgt fünf Tage im Kalenderjahr.

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

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

Eine Erkrankung während des Bildungsurlaubs verbraucht die betreffenden Bildungsurlaubstage nicht.

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

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

Es gibt eine Ausnahme zur fünftägigen Dauer des Bildungsurlaubs.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

## DER WEG ZUM BILDUNGSURLAUB

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

### 1. Unterlagen des Seminarveranstalters besorgen

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

#### a) Seminarprogramm

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

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

### b) Nachweis über die Anerkennung der Bildungsveranstaltung

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

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

Liegen diese Unterlagen vor, kann es weitergehen.

### 2. Antrag auf Bildungsurlaub beim Arbeitgeber stellen

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

Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er muss beinhalten, dass die Freistellung nach dem AWbG 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 Antrags – 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 ein-

mal 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 Bildungsinhal-



te, die sich nicht unmittelbar auf die ausgeübte Tätigkeit beziehen, nur dann akzeptiert, wenn sie in der beruflichen Tätigkeit zumindest zu einem mittelbar wirkenden Vorteil des Arbeitgebers verwendet werden können. Dies ist aber doch oft gegeben.

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

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

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

## 2. Veranstaltungsort und -zeit

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

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

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

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

## 3. Durchführung durch anerkannten Träger

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

Das Seminar muss auch durch die anerkannte Einrichtung selbst durchgeführt werden. Es genügt nicht, dass

diese nur ihren Namen hergibt. Erforderlich ist also, dass die anerkannte Einrichtung selbst den bestimmenden Einfluss auf die Entscheidung hat, ob die Veranstaltung stattfindet, wie sie inhaltlich durchgeführt wird, wer unterrichtet und wer teilnimmt.

## 4. Zugänglichkeit für alle Arbeitnehmer

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

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

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

## IMPRESSUM

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

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

Anne Gombert & Bernhard Eul-Gombert  
Sitz: Bergisch Gladbach · Amtsgericht: Köln ·  
HRB: 602 49 · Steuernummer: 204/57 53/14 91

Copyright © Eul-Gombert & Gombert GmbH 2018.

Die vorliegende Broschüre wurde aufgrund der Angaben der Veranstalter mit großer Sorgfalt erstellt. Der Herausgeber übernimmt allerdings keinerlei Gewährleistung für die Richtigkeit einzelner Angaben. Die Weiterbildungs-einrichtungen (Veranstalter) tragen allein die Verantwortung dafür, dass es sich um Bildungsveranstaltungen nach dem AWbG handelt.

### Versand:

Sie erhalten diese Broschüre bei den auf der Seite 6 aufgeführten Bildungsberatungsstellen gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten DIN A 5-Rückumschlags.

### Hier können Sie die Broschüren direkt mitnehmen:

Unter [www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage) finden Sie über 100 Auslagestellen in ganz NRW.

### Bildhinweise:

Titelbild: © seyomodo / shutterstock.com

© endostock / Fotolia.com • © robert lerich / Fotolia.com •  
© graham tomlin / Fotolia.com • © Markus Luigs / Fotolia.com • © JL / Fotolia.com • © Mirko Raatz / Fotolia.com •  
© Forgiss / Fotolia.com • © Radu Razvan / Fotolia.com • © Yuri Arcurs / Fotolia.com

# Gesellschaft und Politik

## ☞ **Arbeiten In Zukunft. Diskussionen, Entwicklungen und gewerkschaftliche Einflussmöglichkeiten.**

- So. 2.9. bis Fr. 7.9.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ▫ Kursnr.: 318463243
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## **Ostfriesische Volksmedizin kennen und bewahren**

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▫ Kursnr.: 7058
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Teilnehmer lernen die Tradition der ostfr. Pflanzheilkunde 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.

## **Landwirtschaft im Wandel**

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▫ Kursnr.: 7023
- 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.

## **Weltübergangsstimmung. Die neue Rolle der Nationalstaaten in einer globalisierten Welt**

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 220 €; Programm, Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ▫ Kursnr.: W 3701
- Akademie Frankenwarte

Innerhalb 24 Std. erh. wir Prod. vom anderen Ende der Welt, Veränd. in einem Teil des Globus haben Auswirkungen auf den Rest. Wir diskutieren, wie auf globaler Ebene Entsch. umgesetzt werden können u. ob eine Welt ohne Grenzen u. territoriale Nationalstaaten die Zukunft ist.

## **Leipzig: Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.**

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Leipzig
- Mit Übernachtung ▫ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 459 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Prog., Ticket ÖPNV, EZZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▫ Kursnr.: F18157
- 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.

## **Das Ende des Ersten Weltkrieges und die Folgen – Die Pariser Vorortverträge und ihre Konsequenzen**

- Fr. 14.9. bis Mo. 17.9.2018 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▫ maximal bis 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Ab 160 €
- Für Historisch interessierte Bürgerinnen und Bürger sowie Lehrerinnen und Lehrer.
- Infos unter 02223/7 31 67 ▫ Kursnr.: 18.6.114.5 SE
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

100 Jahre nach dem Ende des Ersten Weltkrieges will das Seminar die Endphase der Urkatastrophe in den Blick nehmen und die Ereignis chronologisch von der Oktoberrevolution 1917 in Russland bis zu den Anfangsjahren der Nachkriegszeit in Europa aufarbeiten.

## **Lublin. Nationalsozialistische Geschichte einer bedeutsamen polnischen Stadt.**

- So. 16.9. bis Fr. 21.9.2018 in Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm; EZZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▫ Kursnr.: F18199
- 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.

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

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad; EZZ: 78 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▫ Kursnr.: F18167
- Forum Unna

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

## **☞ Ver(r)osteter Westen? – Was ist von der DDR heute noch übrig?**

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung ▫ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 190 € EZ, 160 € DZ, mit VP (4 MZ)
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▫ Kursnr.: 11673
- Bonifatiusshaus Fulda

Die eher zufällige Maueröffnung am 9.11.1989 markierte einen tiefen Einschnitt in der Weltgeschichte u. der dt. Nachkriegspolitik, aber auch für die Biographien und Lebensentwürfe vieler ehemaliger Bürger in der DDR u. der BRD u. deren Kinder.

## **Das Ruhrgebiet 2018 – Rückblick und Bestandsaufnahme**

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Essen, Hattingen, Duisburg
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; ÜB./Fr. im EZ, Transfers
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

In diesem Jahre kommt das Ende des Steinkohlenbergbaus im Ruhrgebiet. Wir werden verschiedene Orte des Strukturwandels aufsuchen, mit Zeitzeugen sprechen und „befragen“ alte Wirtschafts- und Industriefilme.



### Jüdisches Leben in Krakau: Christen und Juden vor und nach dem Zweiten Weltkrieg

- Di. 18.9. bis Sa. 22.9.2018 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €; Flugreise ab Dortmund, Einzelzimmerzuschlag 120 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ■ Kursnr.: 18673-BUK
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Krakau war bis Kriegsbeginn ein Zentrum jüdischer Kultur. In der NS-Zeit wurde die jüdische Bevölkerung ermordet. In der ehemaligen Schindler-Fabrik, in Ausstellungen, im ehemaligen Konzentrationslager Plaszow, in Synagogen und Begegnungen gehen wir auf Spurensuche.

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

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 318463245
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### Herkunft, Bildung und Vermögen: Wie viel Ungleichheit erlebe ich und wieviel verträgt die Gesellschaft?

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 318093214
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

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

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 in Lodz, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm; Transfers; EEZ 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18118
- 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.

### Der Erste Weltkrieg im Kontext belgischer, französischer und deutscher Erinnerungskultur

- So. 23.9. bis Mi. 26.9.2018 in Virton und Verdun, Frankreich und Belgien
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; Bus-Transfer Bochum – Verdun und zurück, ÜF im DZ, EEZ 100 €
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Vor einhundert Jahren endete der Erste Weltkrieg in Westeuropa. Auf den Spuren von Soldaten aus dem Ruhrgebiet besuchen wir Verdun, wo es eine neue Dauerausstellung gibt und den kleinen belgischen Ort Virton, an dem es ein Massaker an der Zivilbevölkerung gab.

### Berlin: Powerfrauen! Das Frauenbild im Wandel.

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, ÖPNV vor Ort; EEZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18191
- Forum Unna

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

### Das neue Bundesteilhabegesetz (BTHG) auf dem Prüfstand: Zwei Jahre nach Inkrafttreten

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Königswinter
- Mit Übernachtung
- Preis: 180 €; inkl. Übern. im DZ
- Infos unter 02223/7 31 19 ■ Kursnr.: 18.6.130.5 SO
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

### 2018 von Kiel nach Berlin: Eine Bildungsreise in zwei Hauptstädte der Novemberrevolution vor hundert Jahren

- So. 30.9. bis Fr. 5.10.2018 in Kiel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; Ermäßigung auf Anfrage; An- u. Abreise nicht enthalten
- Infos unter 0203/39 34 54 94
- Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW

Geschichtspolitische Debatten ordnen begeben wir uns auf die Spuren der Erhebung. Wir besuchen Schauplätze und Erinnerungsorte und wollen gemeinsam nach Antworten suchen, wie heute souverän mit dem umstrittenen politischen Erbe der Revolution umgegangen werden kann.

### 100 Jahre Weimarer Republik: Von Weimar bis heute – Eine Zustandsbeschreibung unserer Demokratie

- Mo. 1.10. bis Fr. 5.10.2018 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 220 €; Programm, Unterkr. und Verpfll.
- Infos unter 0931/80 46 43 33 ■ Kursnr.: W 4001
- Akademie Frankenwarte

Vor dem Hintergrund der geschichtlichen Entwicklungen der deutschen Demokratie stellen wir uns im Seminar gegenwärtigen Herausforderungen und Problemen. Welche Demokratie wollen WIR?

### Prozessplaner\*in Inklusion – Interdisziplinäre Weiterbildung Strategien zur Inklusion an der TH Köln

- Fr. 5.10.2018 bis Fr. 10.5.2019 in Köln
- In Intervallen ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.380 €
- Infos unter 0221/82 75 51 43 ■ Kursnr.: 301181
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Der Forderung alle Menschen im Sinne des Inklusionsgedankens gesellschaftlich teilhaben zu lassen, stehen in der Praxis häufig vielfältige Strukturen und Mechanismen entgegen. Qualifizieren Sie sich zum/zur Prozessplaner\*in Inklusion und entwickeln Sie Inklusionsstrategien!



### Stettin. Szczecin – Deutschland, Polen und Europa.

- So. 7.10. bis Fr. 12.10.2018 in Szczecin, Polen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im DZ; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, EZZ: 175 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▫ Kursnr.: F18122
- Forum Unna

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

### 🇹🇷 Erdogans Staat: Die Türkei zwischen islamischer Tradition, wirtschaftlicher Modernisierung und europäischer Demokratie

- So. 7.10. bis Fr. 12.10.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ▫ Kursnr.: 318093215
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Informationen unter

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

### Berlin. Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ▫ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 549 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, Transfers vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▫ Kursnr.: F18181
- Forum Unna

Berlin 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.

### 🇬🇧 Peitsche und Zuckerbrot – Globalisierung und Spaßgesellschaft

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung ▫ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 190 € EZ, 160 € DZ, mit VP (4 MZ)
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▫ Kursnr.: 11675
- Bonifatiushaus Fulda

Wir werfen einen Blick auf die Ursachen und den Verlauf des gegenwärtigen Globalisierungsschubs auf Produktivitätssteigerungen, technologische Neuerungen und neue Umverteilungsmechanismen, die Armut und Reichtum im internationalen und nationalen Rahmen wachsen lassen.

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

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Attendorn
- Mit Übernachtung ▫ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EZZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▫ Kursnr.: 13580034
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Der Begriff der Nachhaltigkeit hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Immer mehr Menschen zeigen sich hinsichtlich der natürlichen Grenzen unserer Erde besorgt und fragen sich, was man mit nachhaltigem Konsum bewirken kann? Das Seminar bietet Raum für Diskussionen zur Bedeutung und Umsetzbarkeit von nachhaltigen Lebensstilen im Alltag.

### Hannover. Stadt im Grünen zwischen (Industrie)Geschichte und Gegenwart.

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Hannover
- Mit Übernachtung ▫ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 489 €; 4 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; Programm, Eintritte, Transfers; EZZ: 118 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18195
- 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.

### Orte nationalsozialistischer Verbrechen im Raum Lublin

- So. 14.10. bis Sa. 20.10.2018 in Warschau und Lublin, Polen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; ohne Transfer nach Warschau und zurück, Transfers vor Ort, EZ und HP
- Infos unter 0201/22 79 82
- Bildungswerk der Humanistischen Union NRW

Warschau und Lublin waren wichtige Kreuzungspunkte verschiedenster Verbrechenaktionen des Nationalsozialismus. Es werden Museen, Gedenkstätten (Majdanek, Belzec, Sobibor) und andere Orte, die Zeugnis geben aufgesucht.

### 🇩🇪 Die Kinder von Marx und „Coca Cola“ – Das Jahr 1968 und die Folgen

- So. 14.10. bis Fr. 19.10.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 318093216
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

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

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wittenberg
- Mit Übernachtung ▫ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm; EZZ 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18149
- 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...

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

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Bremen
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; 4 Ü/F im DZ; Programm und Eintritte, Ticket ÖPNV; EZZ: 80 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18180
- 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.



### Berlin. Dorf oder Metropole?

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 459 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F18186
- Forum Unna

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

### Riga – Jüdische Spuren und mehr

- Di. 16.10. bis So. 21.10.2018 in Riga, Lettland
- Mit Übernachtung
- Preis: 870 €; Flugreise ab Düsseldorf, Einzelzimmerzuschlag 40 €, Infos unter 0231/9 52 09 60 ▪ Kursnr.: 18366-RIGA2
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Die Hauptstadt Lettlands ist immer eine Reise wert: Die malerisch restaurierte Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbe. Im jungen EU-Mitgliedsland erinnert das „Riga-Komitee“ deutscher Städte aber auch an die reiche jüdische Kultur Rigas und die Massenmorde zur NS-Zeit.

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

- So. 21.10. bis Fr. 26.10.2018 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ; EZZ: 180 €, Ticket ÖPNV; Eintritt It. Programm
- Infos unter 02303/2 24 41 ▪ Kursnr.: F18127
- 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.

### ♿ „Tief im Westen...“ sind die Städte bankrott! – Was heißt das für die Bürger und die kommunale Demokratie (mit Exkursion in die „Metropolregion Ruhr“)

- So. 21.10. bis Fr. 26.10.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 170 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 318093252
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### Radiowerkstatt Saatgut Global: Wo kommt eigentlich unser Essen her?

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 40 €; Zusatzworkshop Audacity 12 €; Ermäßigung möglich.
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ▪ Kursnr.: A-111158-BU
- VHS Köln

Welche Rolle spielen Agrar- und Lebensmittelkonzerne in unserer Ernährung, und wie wirkt sich das auf Menschen im Globalen Süden aus? Wie gestalten wir Landwirtschaft so, dass sie alle ernährt, Artenvielfalt erhält und den Klimawandel begrenzt? Sie interviewen ExpertInnen und erstellen einen Radiobeitrag, der beim Radio alleweltonair des Allerwelthauses Köln im Rahmen des Kölner Bürgerfunks gesendet wird. Es kooperieren VHS Köln, Allerwelthaus Köln und andere. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.

### Landschaft und Kultur Ostfrieslands

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ▪ Kursnr.: 7028
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

### Geschafft?! – Die Flüchtlingskrise im außen- und innerpolitischen Rückblick

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung
- Preis: 190 €; 190 im EZ, 160 im DZ, mit VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 11677
- Bonifatiushaus Fulda

Nach drei Jahren wollen wir Bilanz ziehen und die Problematik der Flüchtlingskrise sowohl außen- als auch innenpolitisch beleuchten. Was war die Ursache für den Ansturm hunderttausender Menschen? Warum haben sie sich auf den Weg gemacht? Und auf welchen Wegen sind sie zu uns gekommen? Wie ist Deutschland mit der Lage umgegangen?

### Herrschafts-Zeiten – Sind wir auf dem Weg ins „autokratische Zeitalter“?

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EEZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13530038
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Schien es vor 25 Jahren noch, als sei die Demokratie weltweit unaufhaltsam auf dem Vormarsch, so hat sich heute das Bild radikal geändert: In Nord und Süd, in West und Ost – es sind Herrschaftssysteme im Aufwind, die von einzelnen, mehr oder weniger autoritären, national orientierten, machtfixierten und „sendungsbewussten“ Führungspersönlichkeiten geprägt werden. Was genau verbirgt sich hinter dem Schlagwort „Autokratie“? Was vereint und was trennt verschiedene autokratische Systeme voneinander? Wie lässt sich der Aufstieg der modernen autokratischen Herrschaftsformen erklären?

### Europawahl 2019 – Wohin steuert die Europäische Union?

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Bonn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EEZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ▪ Kursnr.: 13550037
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Im Mai 2019 wird das Europaparlament zum neunten Mal gewählt. Dies wird zum ersten Mal ohne Großbritannien stattfinden. Die Europäische Union und ihre 27 Mitgliedsstaaten stehen vor großen Herausforderungen, denn die Europawahl stellt auch eine Bewährungsprobe für die europäische Einigung dar. Das Seminar vermittelt Kenntnisse zu diesen und anderen Zukunftsthemen Europas. In Diskussionen mit Expertinnen und Experten stellen wir uns die Frage, welche politischen Konzepte den Wahlkampf bestimmen werden.



### Hamburg – Tor zur Welt

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; inkl. Bus ab/bis Düsseldorf, Hotel 4 x Ü/F/DZ, 2 x HP, EZZ € 135 €, Führungen, Eintritt
- Infos unter 05482/93 98 14 ■ Kursnr.: 18.119
- Deutschland- und Europapolitisches Bildungswerk NRW

Tor zur Welt – lautet der Zusatz, der dem Stadtstaat im Norden gegeben wird. Die Elbe mit dem Hafen ist die Lebensader der Hansestadt. Das Seminar erkundet die auf den Hafen fokussierte Stadtentwicklung, Aspekte der Hafenvirtschaft, wie auch ihre ökologischen Folgeprobleme.

### Vom „Lügenpresse“-Vorwurf zurück zur vierten Gewalt: Medien und Medienkonsum im Social-Media-Zeitalter

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Würzburg
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €; inkl. Unterkunft im Zweibettzimmer, Verpflegung ohne Getränke; Einzelzimmerzuschlag: 80 €
- Infos unter 0931/80 46 43 40 ■ Kursnr.: W 4306
- Akademie Frankenwarte

Wie gelingt es, dass Leser\_innen, Zuschauer\_innen und User\_innen persönliche Medienkompetenz entwickeln, um aus der unübersichtlichen Informationsflut seriöse und qualitativ hochwertige Berichterstattung herauszufiltern und „Fake News“ zu enttarnen?

### Demokratie: Zur Entwicklung einer gewagten Idee – Von der frühen Neuzeit bis heute

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 125 €; Programm, Übern. und Verpfl. (ohne Getränke)
- Infos unter 0931/80 46 43 47 ■ Kursnr.: W4304
- Akademie Frankenwarte

In diesem Seminar geht es um die ideengeschichtliche Entwicklung der modernen Demokratie von der frühen Neuzeit bis heute. Wie konnte sich die Demokratie von einem wenig geschätzten Nachhall der klassischen Antike zum Leitstern fast aller modernen Gesellschaften entwickeln?

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

- So. 28.10. bis Fr. 9.11.2018 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 93 ■ Kursnr.: SL04418
- 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.

### Weniger, Älter, Internationaler – Demografischer Wandel in Deutschland

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Mönchese
- Mit Übernachtung
- Preis: 271 €
- Infos unter 02924/80 60 ■ Kursnr.: A04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Veränderungen der Altersstruktur in Deutschland • Auswirkungen auf Arbeitsmarkt, Sozialsysteme und Infrastruktur • Das Beispiel der „ältesten“ Gemeinde in NRW: Bad Sassendorf

### ♿ Wahrheit und Lüge in der Politik

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 0421/4 49 99 33
- Kursnr.: 10870H18
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Selten war die Wahrheit so umstritten. Manche ihrer Retter sehen das Heil im Faktencheck, andere wollen die sozialen Medien regulieren. Die Beschäftigung mit der Wahrheitskrise wird überraschende Einblicke geben in unser kollektives politisches Denken.

### Die Türkei und wir

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Mönchese
- Mit Übernachtung
- Preis: 216 €
- Infos unter 02924/80 60
- Kursnr.: A06
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Ein politisches Seminar Seminarinhalte: • Die Türkei von Atatürk bis Erdogan – gehört die Türkei zu Europa? • Kurden, Armenier, Aleviten – innertürkische Konflikte auf deutschem Boden? • Zur Lage der Christen im Nahen Osten – welche Religionspolitik verfolgt die Türkei?

### ♿ Die Grenzen des Wachstums sind erreicht! Wie könnte eine alternative Wirtschaft aussehen?

- So. 4.11. bis Mo. 19.11.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; VP; 160 € für DGB Gewerkschaftsmitglieder
- Infos unter 02324/50 84 44
- Kursnr.: 318463240
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### ♀ ♿ Diversity Management als Basis für die Zusammenarbeit mit Anderen

- So. 4.11. bis Fr. 9.11.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 275 €; inkl. U + V; Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 3/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Vielfalt in unserer Gesellschaft ist eine soziale Realität, sei es im öffentlichen Raum oder in der Politik. Nichts scheint so unüberbrückbar zu sein, wie die Tatsache, dass Menschen sich unterscheiden. Wie kann das gehen, wenn wir in manchen Punkten so ganz „anders“ sind?

### Feldberger Seenlandschaft: Lebensqualität und Mobilität abseits von Ballungsräumen.

- So. 4.11. bis Fr. 9.11.2018 in Feldberg
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/HP im DZ/WC; Fachführungen und Begegnungen lt. Programm, 1x Leihfahrrad; EZZ: auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18283
- 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.



## 🚫 **Opportunistisch – Widerständig – Couragiert: Soziale Rollen und Verhalten in Demokratie und Diktatur**

- So. 4.11. bis Mo. 19.11.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 318093217
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## **Dresden:**

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

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Dresden
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritt lt. Programm, Ticket-ÖPNV; EZZ 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18178
- Forum Unna

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

## **Duisburger Filmwoche 2018**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Duisburg
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €
- Infos unter 0203/2 83 37 25 ■ Kursnr.: SZ1244
- VHS Duisburg

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

## **Berlin. Dorf oder Metropole?**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 459 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18198
- Forum Unna

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

## **Duisburger Filmwoche 2018**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Duisburg
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €
- Infos unter 0203/2 83 37 25 ■ Kursnr.: SZ1246
- VHS Duisburg

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



Auslagestellen der Broschüre an vielen Orten in NRW finden Sie unter [www.bildungsururlaub.de/auslage](http://www.bildungsururlaub.de/auslage)

## **Die NATO – (Un)verzichtbar für die internationale Sicherheit?**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EEZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13530039
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Schon bald nach Ende des Zweiten Weltkriegs mündete der Systemantagonismus zwischen dem USA-geführten Westen und dem sowjetisch dominierten „Ostblock“ in einen Kalten Krieg, der bis 1989 andauerte. Eine wesentliche Rolle in diesen Prozessen spielte die NATO. Es wird der Frage nachgegangen, ob die Allianz aufgrund der Auflösung der UdSSR und des Warschauer Pakts obsolet geworden ist oder ob sie angesichts des internationalen Terrorismus, Cyberbedrohungen oder hybrider Kriegsführung weiterhin wesentliche politische und militärische Aufgaben zu erfüllen hat.

## **Einführung in das Arbeitsrecht**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Mönchensee
- Mit Übernachtung
- Preis: 192 €
- Infos unter 02924/80 60 ■ Kursnr.: C03
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Die rechtliche Stellung von Arbeitnehmer/innen im Betrieb • Beendigung von Arbeitsverhältnissen, z.B. verschiedene Arten von Kündigungen und Befristungen • Die Rolle der Arbeitsgerichte (verbunden mit einem Besuch des Arbeitsgerichtes Hamm)

## **Ökonomische Grundkenntnisse**

- So. 11.11. bis Fr. 16.11.2018 in Sprockhövel
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: Preis: auf Anfrage
- Infos unter 02324/70 63 71 ■ Kursnr.: SH04618
- 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.

## 🚫 **Terror, Holocaust und Hungerkrieg: Die NS-Politik der Vernichtung im Gedächtnis der Deutschen (mit Besuch der Gedenkhalde Oberhausen und Bunkermuseum)**

- So. 11.11. bis Fr. 16.11.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 170 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 318093218
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## **Blütezeit statt Ruhestand**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Ostrhauderfehde
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7062
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem inspirierenden Seminar werden sich die Teilnehmenden mit einer kreativen und positiven Vision der reifen, älteren Lebensphase beschäftigen. Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte erschaffen eine individuelle Vision.



### Vormachtkämpfe zweier Weltstaaten – Das außenpolitische Verhältnis zwischen den USA und Russland

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 125 €; inkl. Programm, Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 0931/80 46 43 40 • Kursnr.: W 4603
- Akademie Frankenswarte

Immer wieder versucht d. USA, sich außenpolit. Interessen Russlands entgegen zu stellen. Seit d. Präsidentsch. Donald Trumps sind alte Konfliktfelder wieder neu entflammt. Im Orient übern. Russland die Funktion des Key-players. Könnte China am Ende v. d. Konflikt profitieren?

### Berlin: Vergessene Orte der Macht in Berlin/Brandenburg.

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 549 €; 4 U/F im DZ; Führungen, Transfers vor Ort; EZZ 158 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F18192
- Forum Unna

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

### Zwischen Ethik und Wirtschaftlichkeit

- Mo. 12.11. bis Do. 15.11.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 210 €; Gruppenermäßigung ab 5 Personen
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Moral, Ethik und Recht – Was hilft uns im Zusammenleben? Ethische Entscheidungskonflikte und wirtschaftliche Rahmenbedingungen in Klinik und Pflegeheim, Konfliktlösung durch Ethikberatung, ein Blick in die Literatur.

### Berlin: Multikulti, Flucht und Integration in Berlin.

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 4 U/F im DZ mit DU/WC; Führungen, ÖPNV vor Ort; EZ-Zuschlag 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F18159
- Forum Unna

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

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

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 5 U/F im DZ; EZZ: 150 €, Ticket ÖPNV; Eintritte lt. Programm
- Infos unter 02303/2 24 41 • Kursnr.: F18128
- 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.

### Der Griff nach der Nahrung – Interessen der Märkte contra Menschenrecht auf Nahrung?

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 in Hattingen
  - Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
  - Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
  - Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318463241
  - DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter: [www.forum-politische-bildung.de/rev](http://www.forum-politische-bildung.de/rev)

### Rechtspopulismus und Rechtsextremismus in Europa – das Ende der Solidarität?

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318463246
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### Freihandel über alles – Unterwandert der globale Poker um Profite die Demokratie?

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318463258
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### Ostfriesland – vom Armenhaus zur boomenden Region

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7063
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

### Die Gemeinschaft in der Krise – Braucht die EU mehr gemeinsame Politik?

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EEZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13550041
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

1957 schlossen sich sechs Gründungsstaaten zur Europäischen Gemeinschaft zusammen, aus der die EU hervorging. Seitdem steht die EU für Frieden, Sicherheit im Inneren und Wohlstand. Doch der Kitt, der die europäischen Staaten zusammenhält, ist spröde geworden: Großbritannien wird die EU verlassen. Ziehen wir Bilanz: Wie hat sich die europäische Einigung vollzogen? Welche Aufgaben wären auf europäischer Ebene noch sinnvoll, wo sind die Nationalstaaten gefragt? Das Seminar zeichnet die Linien der europäischen Integration nach und diskutiert Szenarien der europäischen Entwicklung.



## Durch Kunst sich selbst und die eigene Rolle entdecken

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Ostrhauderfehn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 368 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 04957/92 88 10 • Kursnr.: 7768
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Kunst ist Leben – Leben ist Kunst. Kunst kreist um Themen, die alle berühren. Das Seminar will den Zusammenhang von Kunst u. Leben erkunden und zu einer ungewöhnlichen Entdeckungsreise einladen: Die Kunstwerke u. Biografien von Max Beckmann und anderen sollen Denkmäler geben.

## Ruhrgebiet im Wandel (inkl. Tagesexkursion ins Sauer- und Siegerland)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 26 Teilnehmer/-innen
- Preis: 85 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 182.2A120F
- VHS Essen

Es gibt kaum eine Region, die den Wandel der ökonom. Strukturen so fantasievoll gestaltet wie das Ruhrgebiet. Der Kurs stellt diesen Wandel beispielhaft vor. Neben Gesprächen mit regional Verantwortlichen geht es vergleichend um den Strukturwandel im Sauer- und Siegerland.

## Meine Daten gehören mir: Datenschutz und Privatsphäre im digitalen Zeitalter

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10890H18
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Wer im Internet unterwegs ist, hinterlässt digitale Fingerabdrücke. Eine Privatsphäre gibt es dort nicht mehr. Persönlichkeitsrechte und Datenschutz müssen neu verhandelt werden, damit „Big Data“ und „künstliche Intelligenz“ kontrollierbar werden.

## Sozialrecht (Aufbaukurs)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Mönchsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 192 €
- Infos unter 02924/80 60 • Kursnr.: C04
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

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

## Gesundheit im Zeitalter entgrenzter Medizin und Digitalisierung

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Würzburg
- Mit Übernachtung
- Preis: 155 €; Programm, Unterk. und Verpf.
- Infos unter 0931/80 46 43 33 • Kursnr.: W 4802
- Akademie Frankentarte

Im Zeitalter eines umfassenden Verständnisses von Gesundheit (WHO) ist auch der gesunde Mensch auf die Zielgerade medizinischer Interventionen geraten. Das Seminar betrachtet aus verschiedenen Perspektiven die Grenzen des technisch Machbaren und ethisch Hinnehmbaren.

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

- So. 25.11. bis Fr. 30.11.2018 in Hattingen
  - Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
  - Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
  - Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318313234
  - DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/cyb](http://www.forum-politische-bildung.de/cyb)

## Das christliche Abendland als Hüterin der Frauenrechte? – Gesellschaftliche Rollenbilder zwischen Einwanderungskultur und Rechtspopulismus

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Attendorn
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EZZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 • Kursnr.: 13510044
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Frauen sind im öffentlichen Raum präsenter denn je. Feministische Strategien und Forderungen wie die Quote sind in der Gesetzgebung angekommen. Ist also im „christlichen Abendland“ die Gleichberechtigung erreicht? Aktuelle Gesellschaftsbilder, feministische Strömungen und rechtspopulistische Argumentationsmuster werden im Seminar untersucht und anhand politischer Ereignisse und gesellschaftlicher Entwicklungen in Deutschland kritisch hinterfragt. Dieses Seminarangebot richtet sich speziell an Frauen.

| Beginn   | Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)               |
|----------|----------------------------------------------------------|
| 10.09.18 | Leipzig. Von der Bürgerbewegung zur Bürgerbeteiligung.   |
| 16.09.18 | Lublin. Geschichte einer bedeutsamen polnischen Stadt.   |
| 23.09.18 | Lodz. Zeitreise durch die deutsch-polnische Geschichte.  |
| 24.09.18 | Mönchsee/Sauerland. Der Demografischer Wandel.           |
| 07.10.18 | Stettin. Deutschland, Polen und Europa.                  |
| 08.10.18 | Berlin. Vergessene Orte der Macht in Berlin u. Brandenb. |
| 21.10.18 | Greetsiel. Zwischen Küsten-, Menschen- u. Naturschutz.   |
| 05.11.18 | Berlin. Dorf oder Metropole?                             |
| 05.11.18 | Dresden. Eine Stadt zwischen gestern und morgen.         |
| 18.11.18 | Danzig. Europa zwischen gestern und morgen.              |
| 03.12.18 | Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?                        |

Über 150 Termine im Internet!



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

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



## Europa und Afrika – Eine Beziehung „auf Augenhöhe“?

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bonn
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; inkl. EZZ
- Infos unter 0228/8 83 71 27 und 0228/8 83 71 29 ■ Kursnr.: 13530043
- Friedrich-Ebert-Stiftung – Akademie für ArbeitnehmerWeiterbildung

Europa hat Afrika jahrhundertlang dominiert. Heute bestimmen die Entwicklungszusammenarbeit, der Zugang zu den afrikanischen Rohstoffvorkommen und fragwürdige Handelsabkommen das Verhältnis beider Kontinente. Durch Bürgerkriege und instabile Staaten wird die Süd-Nord Migration eines der dringlichsten Themen in den afrikanisch-europäischen Beziehungen sein. Ziel des Seminars ist es, die Kernthemen der politischen und wirtschaftlichen Beziehung zwischen Europa und Afrika zu identifizieren.

## Arbeit 4.0 – wie die 4. Industrielle Revolution unsere Arbeitswelt verändert

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10140H18
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Wie verändern sich Produktion, Dienstleistung und Arbeit durch Digitalisierung und „intelligente Vernetzung“? Welche Kompetenzen und Qualifikationen werden künftig nachgefragt, welche Auswirkungen hat der Strukturwandel in der Arbeitswelt auf die persönliche Lebensplanung?

## Radio erleben: Teilhabe an Medien

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; auf Anfrage, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67 ■ Kursnr.: 18.6.120.5 SE
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Näheres zum Programm unter [www.azk.de](http://www.azk.de)

## Frauen an der Macht: Ein Seminar für Frauen und Männer

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bad Zwischenahn
- In Tagesform ■ maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 0421/4 49 99 33 ■ Kursnr.: 10580H18
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Wie üben Frauen Macht in Spitzenämtern aus, welche Methoden haben sie entwickelt, um Macht zu erlangen oder zu mehren, und wie definieren sie überhaupt Macht? Das Verhältnis der Geschlechter gewinnt in diesem Spannungsbereich besondere Bedeutung.

## Vom Wirtschaftsboom in den Korruptionssumpf: Zeitenwende in Brasilien?

- So. 2.12. bis Fr. 7.12.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 318093219
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

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

- So. 2.12. bis Fr. 7.12.2018 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm, Fahrt nach Auschwitz, EZZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18134
- 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.

## ♀ & ♂ Weibliches Begehren: Selbstverantwortlich in der Welt sein

- So. 2.12. bis Fr. 7.12.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. Unter- und Verpf.; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 2/12
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Die Spurensuche nach dem „Begehren“ legt offen, welche Fähigkeiten, Fragen, Widersprüche, Überzeugungen und welche Ereignisse der Zeitgeschichte das Leben durchziehen. Es geht um die verschiedenen Zugänge, welche Qualitäten wir suchen, welche Verbindungen sinnstiftend sind.

## ♀ & ♂ Rente muss zum Leben reichen

- So. 2.12. bis Do. 6.12.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; incl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 1/12
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Rente ist kein neues Thema, doch es ist im Augenblick besonders wichtig. Statt den Abbau sozialer Sicherungssysteme hinzunehmen, muss für einen Ausbau gekämpft werden. Besonders für Frauen! Wo haben wir Möglichkeiten der Mitbestimmung und Mitgestaltung?

## Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm, Ticket für ÖPNV; EZZ: 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18323
- Forum Unna

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

## Russen im wiedervereinigten Deutschland

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 368 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7435
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über Geschichte von Deutschen und Juden im Zarenreich, in der UdSSR und im postsowjetischen Raum. Sie verstehen die Bedeutung von Deportation und Holocaust für die Menschen auf dem Gebiet der UdSSR.



## Ruhrgebiet im Wandel

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 26 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €
- Infos unter 0201/8 84 32 00 • Kursnr.: 182.2A123F
- 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.

## Respekt

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Bad Zwischenahn
- Mit Übernachtung • maximal 19 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223 €; inkl. Übernachtung und Vollverpflegung
- Infos unter 0421/4 49 99 33 • Kursnr.: 10320H18
- Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH

Die Liste der Klagen über respektloses Verhalten im Alltag, in unserem täglichen Miteinander ist lang. Wie kann man Respekt wieder zu mehr Anerkennung und Achtung verhelfen?

## Migrantinnen in der Prostitution

- Do. 6.12. bis Fr. 7.12.2018 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: auf Anfrage
- Für Frauen
- Infos unter 02223/7 31 67 • Kursnr.: 18.6.051.5 FR
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Das Seminar soll die Kenntnisse zu aufenthalts- und sozialrechtlichen Problemen von Migrantinnen in der Sexarbeit sowie zu möglichen aufenthaltsrechtlichen Perspektiven aktualisieren.

## Politische Beschering – Was brachte das Jahr 2018?

- So. 9.12. bis Fr. 14.12.2018 in Hattingen
  - Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
  - Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
  - Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318093220
  - DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung
- Nähere Infos unter [www.forum-politische-bildung.de/pbg](http://www.forum-politische-bildung.de/pbg)

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

- So. 9.12. bis Fr. 14.12.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318313235
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## Ausbeutung und Gesundheit. Wie digitale Medien unser Bild von uns selbst verändern

- So. 9.12. bis Do. 13.12.2018 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; inkl. U + V; Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 5/12
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Im Zeitalter der Vermischung von Analogem und Digitalem fragen wir: Was macht die Digitalität mit unserem Selbstbild? Wer hat Macht über uns und unsere Körper? Wie verändert sich die Definition von Gesundheit und Schönheit? Und was hat das alles mit Politik zu tun?

## Chic aber schmutzig – die Kosten der billigen Mode

- So. 16.12. bis Fr. 21.12.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen 160 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318463257
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## Gefordert im Beruf, genervt im Alltag, gedrängt zur Selbstoptimierung: Wie wir uns im Laufrad der Wettbewerbsgesellschaft bewegen

- So. 16.12. bis Fr. 21.12.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB Gewerkschaftsmitglieder zahlen 150 €
- Infos unter 02324/50 84 44 • Kursnr.: 318463257
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

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

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7032
- 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.

## Meine Geschichten und die große in der Geschichte

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 190 € EZ, 160 € DZ, mit VP (4 MZ)
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 11678
- Bonifatiushaus Fulda

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

## Die „Acht“ in der deutschen Geschichte

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; 190 € EZ, 160 € DZ, mit VP (4 MZ)
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 11679
- Bonifatiushaus Fulda

Wir wollen uns im Jahr 2018 mit der „Acht“ in der deutschen Geschichte auseinandersetzen. Welche Ereignisse und Daten sind mit der 8 verbunden und was das mit Politik zu tun? Lassen Sie sich auf eine spannende politisch-historische Zeitreise durch Deutschland ein.

## In Erinnerung an ... Jubiläen und Geburtstage 2019/ Biographisches Seminar

- Mo. 14.1. bis Mi. 16.1.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung • maximal bis 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)



### Städteseminar: Düsseldorf

- Mo. 21.1. bis Mi. 23.1.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▀ maximal bis 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

### Saudi-Arabien – Großmacht im Nahen Osten

- Mi. 30.1. bis Fr. 1.2.2019 in Königswinter
- Preis: 140 €
- Infos unter 02223/730
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

### Smart Living und der Einfluss technischer Neuerungen auf unsere Gesellschaft

- Fr. 1.2. bis So. 3.2.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▀ maximal bis 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

### In postfaktischen Zeiten

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Fulda
- Mit Übernachtung ▀ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Seminarkosten inkl. Übernachtung, FR, ME, NK u. AE
- Infos unter 0661/8 39 81 20
- Kursnr.: 12318
- Bonifatiusshaus Fulda

Amerikanischer Wahlkampf 2016, Wahlerfolge der AfD, 5-Sterne-Bewegung in Italien, Pegida, Anti-TTIP-Kampagne, Ukraine-Konflikt und Brexit wird als „postfaktisches Zeitalter“ bezeichnet. Was bedeutet das für Demokratie, unsere Gesellschaft u. die internationale Politik?

### Weltraum

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▀ maximal bis 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

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

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ▀ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80
- Kursnr.: 7648
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

### ♿ Weil das Leben nicht nur Arbeit ist

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Fulda
- Mit Übernachtung ▀ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; zzgl. 180 Ü/F im EZ 155 € Ü/F im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20
- Kursnr.: 12320
- Bonifatiusshaus 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.

### Krakau:

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

- So. 24.2. bis Fr. 1.3.2019 in Krakau, Polen
- Mit Übernachtung ▀ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; 5 Ü/F mit im DZ mit DU/WC; 1x Abendessen, Eintritte lt. Programm, Fahrt nach Auschwitz, EZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19107
- 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.

### Was kann Schule leisten?

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ▀ maximal bis 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

### Danzig. Gdansk –

#### Europa zwischen gestern und heute

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2019 in Danzig, Polen
- Mit Übernachtung ▀ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 569 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Ticket ÖPNV; Eintritte lt. Programm; EZZ: 180 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19113
- 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.

### ♀ ♿ Weiblichkeiten und Feminitäten: Konzepte, Entwürfe, Diskussionen

- So. 3.3. bis Mi. 6.3.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▀ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▀ Kursnr.: 3/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Entwürfe von Weiblichkeiten und Feminitäten unterscheiden sich durch unterschiedliche Generationen, Theorien, feministische Bewegungen und Schulen. Gibt es eine universelle Schwesternschaft? Was ist mit Bewegungen von Frauen of colour, der Krüppelbewegung und trans-Frauen?



## Dresden: Die sächsische Metropole zwischen Vergangenheit und Gegenwart

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Königswinter
- In Tagesform
- Preis: 235 €
- Infos unter 02223/730
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

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

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7651
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

## Berlin: Geschichte und Politik hautnah

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. 4 Ü/F im EZ/Frühstück im Econtel Hotel, Charlottenburg
- 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.

## Islam

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

## ♀ Frauen und Religion

- Do. 7.3. bis Fr. 8.3.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmerinnen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Für Frauen
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

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

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2019 in Breslau, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 539 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Fachführungen lt. Programm, EZ: 147,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19100
- 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.

## Existenzgründung in der Hausverwaltung/Immobilienwirtschaft

- Mo. 11.3. bis Sa. 16.3.2019 in Düren
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; inkl. Arbeitsordner
- Infos unter 02421/25 25 86 ■ Kursnr.: N1414B
- VHS Rur-Eifel

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

## Hamburg. Grüne Stadt der Zukunft?

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm, Ticket für ÖPNV; EZZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19310
- Forum Unna

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

## Weimar – eine Stadt erzählt Geschichte

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Königswinter
- In Tagesform
- Preis: 235 €
- Infos unter 02223/730
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Die kleine thüringische Stadt bietet viele zeithistorische Perspektiven. Das Seminar nimmt eine Rückschau historischer Phasen vor und lässt Zeitzeugen für die Zeit der Wende zu Wort kommen. Tagungsort: Hotel Kaiserin Augusta Weimar

## Europa – Brexit und die Folgen

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Königswinter
- In Tagesform
- Preis: 235 €
- Infos unter 02223/730
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

## Hafenwelten in Ostfriesland zwischen Tradition und Moderne

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7641
- 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.

## Seniorenkolleg: Ur-Christentum

- Do. 21.3. bis Fr. 22.3.2019 in Königswinter
- In Tagesform
- Preis: 60 €
- Infos unter 02223/730
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH



### **🚶 Vom schwerindustriellen Ballungsraum zum modernen Dienstleistungsregion: Wie erfolgreich ist der Strukturwandel im Ruhrgebiet? (mit Exkursionen ins „Revier“)**

- So. 24.3. bis Fr. 29.3.2019 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen 250 €
- Infos unter 02324/50 84 44 ■ Kursnr.: 31909
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

### **Inklusion in der Schule (VBE)**

- Do. 28.3. bis Fr. 29.3.2019 in Königswinter
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: Preis: wird noch bekannt gegeben, 16 € EZ-Zuschlag pro Nacht
- Infos unter 02223/7 31 67
- Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

Für nähere Informationen besuchen Sie bitte unsere Homepage [www.azk.de](http://www.azk.de)

### **Potsdam – ein Gesamtkunstwerk**

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Potsdam
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 470 €; Ü/F (EZ: 110 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 124400
- VHS Schaumburg

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

### **🚶 70 Jahre Grundgesetz Deutschland – über den Zustand der Demokratie in Deutschland**

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Fulda
- Mit Übernachtung ■ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Seminarkosten inkl. Unterbringung im EZ mit VP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ■ Kursnr.: 12325
- Bonifatiusshaus Fulda

2019 jährt sich die Verkündung des Grundgesetzes als provisorische Verfassung der alten Bundesrepublik zum 70. Mal. Im Seminar wird eine kritische Bilanz der Demokratiegeschichte im Nachkriegsdeutschland bis zur Tendenz des Rechtspopulismus in der jetzigen Zeit gezogen.

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

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Hamburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 489 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte laut Programm, Ticket für ÖPNV; EZ: 102 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19337
- Forum Unna

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

### **Rügen – zwischen Tourismus, Naturschutz und sozialer Entwicklung**

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2019 in Sassnitz/Rügen
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €; inkl. Ü/HP (EZ 52,50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 164700
- 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.

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

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2019 in Poznan, Polen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; 5 Ü/F im DZ mit Du/WC, Leitung, Führungen, Eintritte, EZ-Zuschlag 150 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19101
- 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!

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

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Dresden
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 4 Ü/F im DZ; Eintritte lt. Programm, Ticket-ÖPNV; EZZ 98 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19156
- Forum Unna

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

### **„... und plötzlich spürst du, dass du älter bist“**

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Drübeck
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; inkl. Ü/VP (EZZ 38 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 134500
- 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.

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

- So. 26.5. bis Do. 30.5.2019 in Lüchow
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im DZ; Leitung, Eintritte, Führungen; EZZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19302
- 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.



## Wendland.

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

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2019 in Lüchow
- Mit Übernachtung ▫ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; 5 Ü/F im DZ; Leitung, Eintritte, Führungen; EZZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19307
- 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.

## Dortmund.

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

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Dortmund
- Mit Übernachtung ▫ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 489 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Programm, ÖPNV vor Ort; EZ auf Anfrage
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19118
- 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.

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

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▫ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; zzgl. EZ-Zuschlag: 25 €, Material: 9,50 €, Kurtaxe
- Infos unter 02531/70 72 24
- Kursnr.: 108183i
- 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.

## Abkürzungen und Symbole

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

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

# Ökologie und Umwelt

## Landleben und Naturerleben im Naturpark Uckermärkische Seen

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Boitzenburger Land
- Mit Übernachtung
- Preis: 638 €; inkl. Ü/VP im Einzelzimmer
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Weniger als 20 Einwohner pro Quadratkilometer leben stellenweise im Norden der Uckermark. Und wer diese Region besucht und intensiv erlebt gewinnt möglicherweise ganz neue Einsichten.

## Mittelbele:

### Eine Flusslandschaft als Lebensraum.

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Dessau-Roßlau
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 379 €; 4 Ü/F im DZ; Fachführungen, Leih-Fahrrad, Boot-Tour; EZZ 78 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18154
- Forum Unna

Die Mittelbele 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.

## Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin: Eine Modelllandschaft und Lebensraum für Mensch, Tier und Pflanzen

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Flieth-Stegelitz
- Mit Übernachtung
- Preis: 680 €; inkl. Ü/VP im Einzelzimmer
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

In Biosphärenreservaten (br) sollen gemäß dem MAB-Programm (Man & Biosphere) der Unesco traditionell gewachsenen Kulturlandschaften erhalten und entwickelt werden. In dieser Bildungsurlaubswoche ökologischer Bildung werden wir feststellen, wie sich menschliches Handeln auf die Landschaft auswirkt.

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

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 auf Baltrum
- Mit Übernachtung ▫ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 479 €; 5 Ü/F im DZ; Führungen, Eintritte lt. Programm; EZZ ab 55 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18232
- 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.



## Juist –

### Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 594 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-B-283
- BildungsForum Lernwelten

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

### Möhnesee/Sauerland. Weniger. Älter. International – Demografischer Wandel in Deutschland.

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 329 €; 4 Ü/VP im DZ; Eintritte lt. Programm; EZZ: 64 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18150
- Forum Unna

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

### Odertal. Sein und Schein – Der Nationalpark Unteres Odertal aus Gästesicht.

- So. 14.10. bis Fr. 19.10.2018 in Mescherin
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 519 €; 5 Ü/F im DZ, Eintritte lt. Programm, Kanutour; EZZ: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18273
- Forum Unna

Lernen Sie die Geschichte des Nationalparks und wie er in die Region eingeordnet ist kennen. Diskutieren Sie über welche Potentiale und Konflikte die Region rund um die Nationalparkstadt Schwedt an der Oder hat und welche Lösungsansätze gesehen werden können.

### Berlin. Bauen mit Holz – Ökologisches und nachhaltiges Bauen in Berlin.

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Berlin
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 479 €; 4 Ü/F im DZ; Führungen, Eintritte lt. Programm; EZZ 110 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F18163
- Forum Unna

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

## 🌿 Herbst-Gartentage

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. Ü/DZ/VP, Exkursionskosten, EZZ insg.: 69 €, Ermäßigung möglich
- Für Gärtner/innen und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29 ■ Kursnr.: 171F77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Fachvorträge zu aktuellen Themen d. europaweiten Gartengestaltung von Nutz- & Ziergärten. Die Autoren Manfred Lucenz & Klaus Bender stellen gärtnerische Erkenntnisse aus ihrem neuen Buch „Verrückt nach Garten“ vor. Tagesexkursion zu 3 ausgewählten Privatgärten im Raum Bremen

## Die wunderbare Welt der Pilze

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; inkl. Unterkr. und Vollpension, EZZ: 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 11/18
- 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!

## Greetsiel.

### Zwischen Küsten-, Menschen- und Naturschutz – Grenzen touristischer und globaler Entwicklung.

- So. 21.10. bis Fr. 26.10.2018 in Greetsiel
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ; Führungen, 2 Tag Leih-Fahrrad, EZ 134 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F18170
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Greetsiel ist eines der touristischen Zentren in Ostfriesland. Bekannt wurde das Fischerdorf vor allem durch seinen malerischen Hafen, den historischen Ortskern und die Zwillingsmühlen. Wir zeigen die Veränderungen und Herausforderungen des Lebens mit der Natur auf.

## Die wunderbare Welt der Pilze

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; inkl. Unterkr. und Vollpension, EZZ: 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 12/18
- 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!

### Ganzheitliches Sehtraining – Gesundes Sehen am Arbeitsplatz

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 106 €
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- Kursnr.: 30820 BU
- VHS Leverkusen

Heutzutage werden die Augen am Arbeitsplatz massiv gefordert: Computerarbeit, künstliches Licht, trockene Luft, Bewegungsmangel und Stress belasten das so wichtige Sinnesorgan. Ganzheitliches Augentraining fördert die Regeneration überanstrengter Augen und stärkt die Sehkraft.



## Klima und Küste – nach uns die Sintflut?

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80
- Kursnr.: 7029
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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

## Nachhaltig bauen und wohnen

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Mönhesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 192 €
- Infos unter 02924/80 60
- Kursnr.: F13
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Klimaschutz und Gebäudedämmung – Wissen wie es geht • Beispiele für nachhaltiges Bauen und Wohnen • Nachhaltig und umweltbewusst handeln beim Renovieren und Bauen

## 🚗 Öko, fair und bio... – Was soll ich kaufen?

- Di. 13.11. bis Do. 15.11.2018 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kursnr.: 257057
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Viele Produkte werden „bio“ oder „grün“. Label etikettieren diese. Doch was steckt dahinter? Welche Label sind vertrauenswürdig? Was umfasst ein nachhaltiger Lebensstil? Wie agieren Finanzstrukturen, Lebensmittel- u. Kleidungsherstellung?

## 🚗 2. Freckenhorster Gartentherapie-Tage – Sinnesgärten & Heilgärten

- Do. 15.11. bis Sa. 17.11.2018 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 304 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg.: 16 €, Ermäßigung möglich
- Für Pflege- u. Sozialberufe sowie (Landschafts-)Gärtner und interessierte Laien
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kursnr.: 172F77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Gärten helfen heilen. Die Gartentherapie fördert ganzheitlich psychisches u. physisches Wohlbefinden. In Vorträgen werden therapeutische Konzepte für die Arbeit mit Demenz-Erkrankten, Kindern, Blinden, Senioren uvm. vorgestellt. Eine Tagesexkursion führt zu Therapie-Gärten.

## Deichbau, Küstenschutz und Sturmfluten

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80
- Kursnr.: 7031
- 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.

## Heil- und Märchenkräuter und der Zauber ätherischer Öle

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Mönhesee-Günne
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; inkl. Unterkr. und Vollpension, EZZ = 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 52/18
- 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 und Öle? Ein Antwort auf all' diese Fragen wissen unsere Expertinnen. Wir werden viel ausprobieren und Verschiedenes selbst produzieren. Dazu gibt es kurze Kräuterfilme und gemütliche Märchenstunden in anregender Atmosphäre. Und natürlich gibt es viele Tipps und Anleitungen zum Mitnehmen. Achtung!: Dieser Kurs kann mit HVHS 53/18 (Heilkräuter und Salben) zu 5 Tagen Bildungsurlaub am gleichen Ort verbunden werden!

## Öko, Fair und Bio – nachhaltiger Konsum

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Mönhesee ■ Mit Übernachtung
- Preis: 196 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Was zeichnet nachhaltigen Konsum aus? • Nachhaltigkeit und Wirtschaft • Konsumfragen aus unterschiedlichen Blickwinkeln • Durchblick durch den Siegeldschungel

## Zertifikatslehrgang: Natur- und Landschaftsführer der Region Mönhesee und Arnsberger Wald

- Fr. 8.3. bis So. 10.3.2019 in Mönhesee ■ Mit Übernachtung
- Preis: 180 €; zzgl. Unterkunft und Verpflegung falls gewünscht
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Naturkundliche Grundlagen der Region • Mensch-Kultur-Landschaft • Kommunikation und Umweltdidaktik • Rechtliche Grundlagen Weitere Termine: 20.05. – 24.05.2019 und 28.06. – 30.06.2019 In Kooperation mit der NUA NRW und dem Landschaftsinformationszentrum Wasser und Wald Mönhesee e.V.

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

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2019 in Langeoog
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €; 5 Ü/HP mit 3-Gang-Menü im DZ/EZ mit DU/WC; EZZ 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19218
- Forum Unna

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

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

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 265 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7650
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

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



### **Norderney. Seebad mit Tradition – Zwischen touristischer Entwicklung und Naturschutz.**

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 549 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Wattwanderung, Leih-Fahrrad, EZ-Zuschlag: 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19247
- Forum Unna

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

### **Wangerooge. Das Wattenmeer – Lebensraum im Spannungsfeld zwischen Naturschutz und wirtschaftlichen Interessen**

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2019 auf Wangerooge
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Räder, Kurtaxe, EZ ab 100 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19200
- Forum Unna

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

### **Föhr: Natur- und Umweltschutz an der Nordseeküste.**

- So. 24.3. bis Fr. 29.3.2019 in Wyk, auf Föhr
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Begegnungen, Eintritte, Leihfahrrad, EZZ: ab 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19245
- Forum Unna

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

### **Klimaschutz schafft Zukunft**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Mönnesee
- Mit Übernachtung
- Preis: 196 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Seminarinhalte: • Das Glück der Nachhaltigkeit – bewusster leben im Sinne des Klimaschutzes • Klimaschutz und Lebensstil – Wieviel ist genug? • Abenteuer Klima im Alltag • Klimaschutzkonzepte – Gute Beispiele aus der Praxis

### **Honigbienen und Wildbienen in Gefahr – Wissenschaftler bestätigen dramatisches Insektensterben**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7652
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Ein Großteil unserer Nutzpflanzen ist für die Fortpflanzung auf die Bestäubung durch Insekten angewiesen. Darüber hinaus sind Insekten auch ein bedeutender Bestandteil der Nahrungskette. Mögliche Ursachen für den Rückgang der Insekten werden diskutiert.

### **Oberes Mittelrheintal: UNESCO Welterbe – Kulturlandschaft in Gefahr?**

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 in Kaub
- Mit Übernachtung ■
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 449 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Begegnungen, Eintritte lt. Programm; EZ 32,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19153
- Forum Unna

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

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

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 in Bad Neuenahr-Ahrweiler
- Mit Übernachtung
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Begegnungen, Eintritte lt. Programm; EZZ 102,50 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19189
- Forum Unna

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

### **Sylt. Im Wandel der (Ge-)Zeiten.**

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 in Westerland/Sylt
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 559 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Leih-Fahrrad, EZZ: ab 25 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19204
- Forum Unna

Für Sylt ist der Tourismus von hoher Bedeutung. Doch seit Jahren kämpft die Insel mit Landverlusten. In diesem Bildungsurlaub beleuchten wir die ökologischen und geologischen Gegebenheiten, blicken auf den Zustand von Nordseeküste und Wattenmeer in Zeiten des Klimawandels.

### **Rügen: Mythos Rügen – Mehr als Meer und Kreide.**

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 in Sassnitz, Rügen
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 489 €; 5 Ü/F im DZ mit DU/WC; Eintritte lt. Programm, Fachvorträge, EZZ: 65 €
- Infos unter 02303/2 24 41
- Kursnr.: F19238
- Forum Unna

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



### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZZ) in Pension, Fahrradmitte
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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 Inselgestalt, Interessenskonflikte zwischen Naturschützern, Insulanern, Touristen.

### Naheland: Herausforderungen des Strukturwandels in der Region der edlen Weine und Edelsteine.

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2019 in Bad Münster-Ebernburg
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 499 €; 4 Ü/F im DZ mit DU/WC; Leitung, Führungen, Begegnungen, Eintritte lt. Programm; EZZ 50 €
- Infos unter 02303/2 24 41 ■ Kursnr.: F19141
- Forum Unna

Die Nahe ist ein rund 125 Kilometer langer Nebenfluss des Rheins. Die Teilnehmer gehen den Fragen nach, wie sich Naturschutz, Nutzung der Landschaft, Tourismus und Wirtschaft vereinbaren lassen und welche Strategien es im Umgang mit der Veränderung im Kurbereich gibt.

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-283
- BildungsForum Lernwelten

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

### Wald, Wiese, Wasser – Der Naturpark Solling-Vogler

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Holzminden
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 460 €; inkl. Ü/VP/DZ, zgg. Zuschlag für EZ 80 €, ohne Übern. 260 €
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 109104h
- 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.

### Nachhaltig wild – Naturdynamik im Nationalpark Harz

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 in Altenau
- Mit Übernachtung ■ maximal 23 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Nachlass für DZ 30 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 103150h
- 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.

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

- Mo. 17.6. bis Fr. 21.6.2019 in Altenau
- Mit Übernachtung ■ maximal 23 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Nachlass für DZ 30 €, zzgl. Kurtaxe ca. 2 €/Tag
- Infos unter 05531/70 73 94 ■ Kursnr.: 109102h
- Kreisvolkshochschule Holzminden

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

### Juist – Tourismus, Naturschutz, menschlicher Lebensraum

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, Abendessen, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-283
- BildungsForum Lernwelten

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

- Beginn Ort/Thema (Seminarumfang: mind. je 5 Tage)**
- 23.09.18 **Baltrum**. Das Weltnaturerbe, der Mensch, die Zugvögel.
  - 30.09.18 **Föhr**. Natur- und Umweltschutz an der Nordseeküste.
  - 14.10.18 **Odertal**. Sein oder Schein? Nationalpark aus Gästesicht.
  - 04.11.18 **Feldberger Seenplatte**. Lebensqualität und Mobilität.
- Bildungsurlaub 2019 - Eine Auswahl:*
- 10.03.19 **Langeoog**. Der Mensch u. die Gefahren beim Vogelzug.
  - 17.03.19 **Norderney**. Seebad mit Tradition.
  - 12.05.19 **Hiddensee**. Tourismus und Umweltschutz = Konflikt?!
  - 15.06.19 **Masuren**. Die Seele Ostpreußens und ihre Geschichte.
  - 23.06.19 **Wangerooge**. Lebensraum im Spannungsfeld.
  - 20.10.19 **Rügen**. Mythos Rügen - Mehr als Meer und Kreide.

**Über 150 Termine 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**

# EDV:

## Einführung in die EDV

### Einführung in die Praxis der PC-Arbeit

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 1825123
- VHS Gelsenkirchen

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

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

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-5000w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### EDV-Grundlagen:

#### Einführung in die Bedienung eines PC (BU 5) R.S.

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-25003D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen, wie z.B. Word, Excel und Internet.

### Fit fürs Büro – Schwerpunkt Word (BU 5)

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-26202D
- 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.

### EDV-Grundlagen:

#### Einführung in die Bedienung eines PC (BU 5) R.S.

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-25008D
- VHS Dortmund

Die Veranstaltung führt systematisch in die Funktion und die Bedienung eines Computers (PC) ein und ist Grundvoraussetzung für die Arbeit mit den unterschiedlichsten Anwendungen und Programmen, wie z.B. Word, Excel und Internet.

### EDV-Grundlagen:

#### Einführung in die Bedienung eines PC (BU 5) – RS

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-25004D
- 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.

### Grundlagen Windows und Einführung in Word

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Umgang mit Maus und Tastatur
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-521583-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.

### EDV-GRUNDLAGEN – 4-tägiges Praxisseminar

- Mo. 14.1. bis Do. 17.1.2019 in Menden
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143,90 €; inkl. Lehrbuch, Kaffee/Tee und Gebäck
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02373 94 71 30
- Kursnr.: 182-3516
- VHS Menden – Hemer – Balve

Einsteiger/innen, die Ihre PC-Kenntnisse für den beruflichen oder privaten Kontext verbessern wollen, erlernen das praxisorientierte Arbeiten am PC oder Laptop mit typischen Anwendungssituationen.

### Windows 10 und Internet

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Heinsberg
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02452/13 43 14
- Kursnr.: D-07703
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an absolute Anfänger/innen. Sie erhalten einen Einstieg in die Bedienung des Computers mit dem Betriebssystem Windows 10.



Auslagestellen der Broschüre  
an vielen Orten in NRW finden Sie unter  
[www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage)

# EDV: „Office“-Anwendungen

## 🔗 ⑩ Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 303 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-530009-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, Formatvorlagen, Schnellformatvorlagen, Designs, Umbrüche und Abschnitte, Kopf- und Fußzeilen, Grafiken, Formen, Textfelder, Etiketten, Umschläge, Seriendruck, Inhalts- und Stichwortverzeichnis, Dokumente vergleichen und zusammenführen, Tabellen und Diagramme aus Excel einfügen.

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

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-545105-BU
- VHS Köln

Der Kurs bietet einen schnellen Einstieg in die beiden wichtigsten Komponenten des Büropakets MS-Office, die Textverarbeitung und die Tabellenkalkulation. Es werden grundlegende Kenntnisse in beiden Anwendungsprogrammen vermittelt, wie sie auch in den jeweiligen Grundlagenkursen für Word und Excel vermittelt werden, und die Möglichkeiten im Zusammenspiel von Word und Excel vorgestellt und praktisch geübt. Aufgrund des umfangreichen Stoffs, der behandelt wird, ist es vom Vorteil, wenn Sie eines der beiden Programme schon ein wenig kennen.

## Microsoft Office: Word, Excel, PowerPoint

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 281 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00
- Kursnr.: R357030
- 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 Grafiken präsentieren mit PowerPoint.

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

- Mo. 10.9. bis Do. 13.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 182-25151D
- 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.

## Tabellenkalkulation mit Excel, Basic Stufen 1 + 2

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 1825135
- 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.

## 🔗 Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung

- Mo. 17.9. bis Mi. 19.9.2018 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5377s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Aufbaukurs, der u.a. auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet ist, auch als Bildungsurlaub im Angebot.

## 🔗 ⑩ Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten

- Mi. 19.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 188 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-533511-BU
- VHS Köln

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

## Einführung in Excel 2016

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Textverarbeitung
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 182-7351
- VHS Rhein-Erft

Inhalte sind Aufbau und Gestaltung von Tabellen und Arbeitsmappen sowie die graphische Präsentation von Daten mit Excel 2016. Zellbezüge, Zellformatierung, die wichtigsten Standardfunktionen sowie das Sortieren und Filtern von Daten und die Neuerungen werden behandelt.



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

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-546100-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 für Fortgeschrittene: Datenanalyse und Automatisierung**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkenntnisse und Erfahrung mit Formeln und Funktionen
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ■ Kursnr.: R359220
- VHS Düsseldorf

Komplexe Filter und Auswertungen, Tabellenvergleiche und Nachschlagefunktionen, Datenbank-Funktionen, Teilergebnisse, Konsolidierung, Pivot-Tabellen und -Charts; Trendberechnung; Datenimport aus Datenbanken; Automatisierung mit Makros und einfachen VBA-Programmen.

### 🔗 **Word 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung**

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5166s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Kleingruppe von max. 9 Personen; vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse u. a. auch Zeichen- und Absatzformatierung, Seitenlayout, Kopf- und Fußzeilen; Tabellen, Spaltensatz, Rahmen, Schattierung, Gliederungen; Autotextfunktionen; Aufbaukurs auch als Bildungsurlaub im Angebot.

### 🔗 **Word 2013 – Grundkurs**

- Mo. 24.9. bis Do. 27.9.2018 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21064
- VHS Aachen

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

### 🔗 **Tabellenkalkulation mit MS Excel**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 ■ Kursnr.: 182.5A354H
- 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.

### 🔗 ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-532017-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, Layout und Drucken und vieles mehr.

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

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,70 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 182-4425
- VHS Hagen

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

### 🔗 **Word 2016 Aufbau Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensivschulung**

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Word-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-5277s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### 🔗 **MS Office 2013 – Word-Excel-Outlook**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Herne-Mitte
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Vorkenntnisse: PC-/Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07
- Kursnr.: 18B4522
- 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 – Grundlagenseminar

- Mo. 8.10. bis Do. 11.10.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21071
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

### Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-532101-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.

### PowerPoint 2013 – Grundlagen

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 99 €; ermäßigt 59 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21090
- VHS Aachen

Folien, Texte, Bilder, Filme, Zeichnungen, Tabellen oder andere Elemente können gestaltet, kombiniert und animiert werden. Sie werden in der Lage sein, hochwertige und adäquate zielgruppenorientierte Präsentationen eigenständig zu erstellen. Kleine Micro-Projekte werden visualisiert und präsentiert.

### Word und Excel fürs Büro – eine Einführung

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Duisburg, Innenstadt
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205 €; Das Lehrmaterial ist im Preis enthalten.
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse (Dateien öffnen und speichern, Ordner anlegen, Starten von Programmen).
- Infos unter 0203/283 2063 ■ Kursnr.: SR5304
- 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.

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

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 373 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 50618
- 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.

### Das komplette MS-Office Paket (2010)

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Bornheim
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148,64 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einsteigerkenntnisse in Windows
- Infos unter 0222/94 54 60
- Kursnr.: AMS0130
- VHS Bornheim – Alfter

Kompakte Einführung in alle MS-Office 2010-Anwendungen: Word, Excel, PowerPoint, Outlook. Datenaustausch zwischen MS-Programmen, z.B. Excel-Tabellen für Word-Serienbriefe. Ziel: Aufgaben in den einzelnen Anwendungen selbstständig durchzuführen.

### Office 2013 im modernen Büroalltag Grundlagen

- 17.10.-19.10. und 22./23.10.2018 in Eschweiler
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 127 €
- Infos unter 02403/7 02 70
- Kursnr.: 182-78203
- VHS Eschweiler

Unsere tägliche Büroarbeit wird mittlerweile maßgeblich auch von modernen IT-Programmen geprägt und das Softwarepaket MS Office gehört zu den gängig eingesetzten Tools. Deshalb ist der effektive Einsatz dieser modernen Programme eine wesentliche Voraussetzung, um die alltägliche Bürokommunikation erfolgreich zu managen. Dieser Kurs hat das Ziel einen vertieften Einblick in die Leistungsfähigkeit der Office-Produkte (Word, Excel, PowerPoint, Outlook und OneNote) zu geben, damit die täglichen Aufgaben effizient gelöst werden können.

### Grundlagen der Datenbank-Entwicklung mit Microsoft Access

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €; inkl. zwei Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse werden vorausgesetzt
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: R360110
- 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.

### Kombikurs: Windows 10, Word 2013 und PowerPoint 2013

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €; 79 ermäßigt
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0241/4 79 21 11
- Kursnr.: 182-21060
- VHS Aachen

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



### Word und Excel für den Beruf – Auffrischung und Vertiefung mit Office 2013

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Wesseling
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ■ Kursnr.: 182-7302
- VHS Rhein-Erft

Sie arbeiten am Computer, nutzen die Möglichkeiten aber nur zu einem kleinen Teil und möchten noch effektiver mit Word und Excel arbeiten? In diesem Bildungsurlaub werden die Grundlagen wiederholt und die wichtigsten Einsatzmöglichkeiten der Programme im Büro erarbeitet.

### 🔗 Projektmanagement mit MS Project

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0211/8 99 34 00 ■ Kursnr.: R357315
- VHS Düsseldorf

Grundlegende Einführung in die Projektverwaltung mit MS Project: Ressourcen und Kalender definieren und verwalten; Vorgänge eingeben; Vorgangsbeziehungen erstellen; verschiedene Kalender nutzen; Projektkosten berechnen und überwachen; den Projektfortschritt kontrollieren.

### 🔗 ⑩ Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grundlagen

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 188 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-534002-BU
- VHS Köln

Sie erwerben systematische Grundlagenkenntnisse, die es Ihnen ermöglichen, schnell und professionell Folien zu erstellen und zu formatieren. Sie üben den Umgang mit den vielfältigen Möglichkeiten der Visualisierung bei PowerPoint 2016 und erfahren, wie man Elemente passend zum Vortrag animiert.

### 🔗 Excel 2013 Aufbaukurs

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Herne-Mitte
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Vorkenntnisse: Anwendungsbereite sichere Excel-Grundlagen
- Infos unter 02323/16 28 07 ■ Kursnr.: 18A4511
- VHS Herne

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

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

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Office
- Infos unter 02841/20 15 64 ■ Kursnr.: S50152L
- 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).

### Windows 10 und Office 2013, Office Anwendungen – kompakt

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Düren
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; bei 6 TN
- Vorkenntnisse: Grundlagen Windows 7 und Office 2010
- Infos unter 02421/25 25 78 ■ Kursnr.: N7230A
- VHS Rur-Eifel

Grundlagen von Windows 10 – Textverarbeitung mit Word – Tabellenkalkulation mit Excel – Präsentationen mit Powerpoint – Mails und Terminverwaltung mit Outlook. Sie werden das Meiste von dem beherrschen, was man im Alltag braucht. Allgemeine EDV-Kenntnisse werden erwartet.

### 🔗 ⑩ Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 309 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-536001-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.

### 🔗 Word & Excel Grundlagen: Schulung mit MS-Office 2016

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Einstiegskenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5011w@218
- 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. 5.11. bis Mi. 7.11.2018 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5388s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Aufbaukurs, der u.a. auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist auch als Bildungsurlaub im Angebot.

### Office 2016 kompakt

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Office
- Infos unter 02241/30 97 41 ■ Kursnr.: 182-50129
- 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.



## Grundlagen Office 2016: Word, Excel, PowerPoint

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Hürth
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193,50 €; inkl. Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit einem Textverarbeitungsprogramm
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 182-7301
- 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.

## Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Warendorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 253 €; Keine Ermäßigung!
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600004W
- 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: 29.10.2018, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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

- Mi. 7.11. bis Fr. 9.11.2018 in Menden
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €; inkl. Kaffee und 3x Mittagessen
- Vorkenntnisse: Windows- und Office-Grundkenntnisse
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 182-3612
- VHS Menden – Hemer – Balve

Eine praxisbezogene und verständliche Vertiefung in Kompaktform. Die aufbauenden Themen in Word, Excel und Outlook werden vermittelt sowie in das Erstellen einer Präsentation mit PowerPoint eingeführt.

## Fit fürs Büro mit Word und Excel-Aufbau

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,70 €
- Vorkenntnisse: Word- und Excel
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 182-4427
- 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.

## Office-Anwendungen für den Beruf

- Mo. 12.11. bis Do. 15.11.2018 in Mettmann
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows und MS-Office
- Infos unter 02104/13 92 31 ▪ Kursnr.: X4747
- 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.

## Access 2013 Aufbauseminar

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Herne-Mitte
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in MS Access
- Infos unter 02323/16 28 07
- Kursnr.: 18A4516
- VHS Herne

Sie haben schon erste Erfahrungen im Umgang mit Access oder vergleichbaren Datenbanken und möchten mehr? In diesem Seminar werden Sie mit erweiterten Datenbankprinzipien, Techniken und Möglichkeiten unter Access 2013, mit VBA-Programmierung und SQL vertraut gemacht.

## Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 629005
- VHS Münster

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

## Kostenrechnung und Controlling mit Excel

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-533911-BU
- VHS Köln

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

## Access 2016 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-5577s@218
- 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.



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

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 223,70 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 182-4430
- VHS Hagen

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

### ☺ Datenbanken mit Access 2013 – Grundlagen

- Mo. 19.11. bis Do. 22.11.2018 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: gute Windows- u. z.B. entweder Word- oder Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21086
- VHS Aachen

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

### Excel: Einführung in die Tabellenkalkulation (BU 5)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ■ Kursnr.: 182-26311D
- VHS Dortmund

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

### ☺ Einführung in Word und Excel

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Moers
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; ohne Ermäßigung
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 02841/20 15 69 ■ Kursnr.: S50151
- VHS Moers

Im Büro kommt man heutzutage um Word und Excel nicht herum. Dennoch fehlt Ihnen vielleicht der richtige Einstieg oder auch der eine oder andere Kniff. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von Word und Excel „von der Pike auf“.

### Microsoft Excel 2010 – Die professionelle Tabellenkalkulation

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 326 €
- 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.

### ☺ Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 304 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-533021-BU
- VHS Köln

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

### ☺ Excel 2016 Aufbau Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensivschulung

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Solingen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Excel-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5477s@218
- 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.

### ☺ Excel 2013 – Grundlagenseminar

- Mo. 26.11. bis Do. 29.11.2018 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21072
- VHS Aachen

Schwerpunktmäßig wird die grundlegende Bedienung der Tabellenkalkulation behandelt.

### ☺ Einführung in die Datenbanken mit Access

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ■ Kursnr.: S50140L
- VHS Moers

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

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

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ■ Kursnr.: 1825139
- VHS Gelsenkirchen

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



## Tabellenkalkulation mit Excel, Basic Stufen 1 + 2

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; ermäßigt 110,70 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 | Kursnr.: 1825136
- 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.

## 🔗 Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 158 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Excelkenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03 | Kursnr.: 182.5A362H
- 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.

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

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 | Kursnr.: A-545106-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 Microsoft Office: Word, Excel & PowerPoint für Fortgeschrittene

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 289 €; inkl. 3 Arbeitsbücher
- Vorkenntnisse: Praxiserprobte Grundkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint
- Infos unter 0211/8 99 34 00 | Kursnr.: R357040
- 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.

## 🔗 PowerPoint 2016 Grundlagen- und Aufbauwissen Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Solingen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 | Kursnr.: 19-5699s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Professionell gestaltete Folienvorlagen für Schulung & Präsentation. Mit PowerPoint haben Sie ein flexibles & leicht zu handhabendes Werkzeug. Der BU vermittelt auch Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.

## 🔗 Kombikurs: Word und Excel 2013

- Mo. 3.12. bis Do. 6.12.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €; ermäßigt 69 €
- Vorkenntnisse: Umgang mit Windows
- Infos unter 0241/4 79 21 11 | Kursnr.: 182-21061
- VHS Aachen

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

## 🔗 Tabellenkalkulation mit MS Excel

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 | Kursnr.: 182.5A356H
- 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.

## Word, Excel und PowerPoint 2016 für den Büroalltag

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Frechen
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 137 €; ab 10 Personen: 105 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC und mind. in Word
- Infos unter 02234/501 1253 + 02234/501 1242
- Kursnr.: 182-5315
- 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

## Fit fürs Büro mit Word und Excel für Fortgeschrittene

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174,50 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows, Word und Excel
- Für Teilzeitbeschäftigte und Berufsrückkehrer(innen) besonders geeignet
- Infos unter 0251/4 92 43 21 | Kursnr.: 629505
- VHS Münster

Folgende Themen behandelt: Serienbriefe auf Basis einer Excel-Tabelle, Erstellung von Format- und Dokumentvorlagen, Verknüpfung von Word- und Excel-Dateien, Wenn-Dann-Funktionen in Word, Wenn-Dann-Sonst-Berechnungen, Präsentationen.

## 🔗 Outlook 2016: Kommunikation – Organisation Xpert-Zertifikat: 3 Tage Intensiv

- Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.2018 in Solingen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 | Kursnr.: 19-5788s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Versionen ab 2010 sind hier auch richtig! Outlook ist ein Organisations- und Verwaltungsprogramm sowie für den Nachrichtenaustausch geeignet. Es ist ein sog. „Informations-Management“-Programm für den Berufsalltag. Der BU vermittelt auch Kenntnisse zur Teilnahme an der Xpert Prüfung, die nicht Bestandteil des Seminars ist.



### Office Kompakt – mit neuem Schwung und Ideen den Büroalltag meistern

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21063
- VHS Aachen

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

### Xpert ECP Praxis – Fit im Büroalltag

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Detmold
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; inkl. Skript, zzgl. Prüfungsgebühren
- Vorkenntnisse: EDV- und Windows-Grundlagenkenntnisse
- Infos unter 05231/97 72 32 ■ Kursnr.: D5251
- 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“ zum Abschluss.

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

- Mo. 10.12. bis Do. 13.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 ■ Kursnr.: 182-26550D
- VHS Dortmund

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

### Excel-VBA (Visual Basic for Applications)

- Di. 11.12. bis Fr. 14.12.2018 in Gelsenkirchen-Buer
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131,20 €; ermäßigt 90,20 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen am PC
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ■ Kursnr.: 1825142
- 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, Formularedaten, individuelles Speichern und Drucken auf Knopfdruck.

### PowerPoint 2016 – Kompakt

- Mi. 2.1. bis Fr. 4.1.2019 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 283 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: PC Grundlagen
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 53019
- VSB-Bildungswerk

Der Kurs behandelt die Gestaltung und Erstellung von anspruchsvollen und umfangreichen Präsentationen für verschiedene berufliche Anforderungen. Der Kurs wird mehrmals im Jahr angeboten. Ein Seminarablaufplan und weitere Termine können angefordert werden.

### Office 2016: Praxisorientierte Anwendung im Büroalltag

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Erfahrungen mit mind. 2 Anwendungsprogrammen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-5055w@119
- 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.

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 7.1. bis Mi. 9.1.2019 in Erftstadt, Liblar
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 89 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundkenntnisse
- Infos unter 02235/40 92 71 ■ Kursnr.: E-5605
- VHS Erftstadt

An drei aufeinander folgenden Tagen lernen oder wiederholen Sie die wichtigsten Funktionen, die das Textverarbeitungsprogramm Word und das Tabellenkalkulationsprogramm Excel für den Büroalltag bieten.

### Excel 2013 – Aufbaukurs

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; ermäßigt 90 €
- Vorkenntnisse: Teiln. am Excel-Grundkurs oder praktischer Umgang mit Excel
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ■ Kursnr.: 182-21075
- VHS Aachen

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

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

- Mi. 9.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 188 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-533512-BU
- VHS Köln

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

### Fit fürs Büro – 3 Tage Intensivseminar

- Mi. 9.1. bis Fr. 11.1.2019 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 166 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02202/14 22 68 ■ Kursnr.: J552023
- VHS Bergisch Gladbach

In diesem Seminar lernen Sie, wie die Programme von MS-Office (Word, PowerPoint, Excel, Outlook) im Büroalltag effizienter eingesetzt werden können, wie das Zusammenspiel der verschiedenen Office-Anwendungen funktioniert und was bei der Nutzung des Internets zu beachten ist.



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

- Mi. 9.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Praktische Erfahrung in den drei Anwendungen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-546301-BU
- VHS Köln

Sie haben sich schon öfter im Job darüber geärgert, dass von einer Datei mehrere Versionen im Umlauf sind und keiner mehr weiß, welche die aktuelle ist? Die Antwort auf diese Frage sowie vieles mehr über eine effiziente Teamarbeit mit Office (Excel, Word, Outlook) – auch unter Einbeziehung der „Cloud“ – erhalten Sie in diesem Seminar.

### 🔗 Programmieren mit Excel – AufbauSeminar in Visual Basic for Applications

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €
- Vorkenntnisse: Programmieren in VBA – Grundlagen
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 182.5A366H
- VHS Essen

Inhalte: User-Forms (Menüsteuerung, Listen- und Drehfelder), File-Transfer, Datenfelder und Arrays, Dateiverwaltung, Ereignisorientierte Programmierung, Kommunikation mit der Außenwelt, Funktionen/AddIns anwenden, Dialogprogrammierung, Tipps & Tricks.

### 🔗 PowerPoint 2013 – Intensivseminar

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €; ermäßigt 79 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0241/4 79 21 11 • Kursnr.: 182-21091
- 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.

### 🔗 ⑩ Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-532018-BU
- VHS Köln

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

### 🔗 Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung

- Mo. 21.1. bis Mi. 23.1.2019 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5366s@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Aufbaukurs, der u.a. auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist auch als Bildungsurlaub im Angebot.

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

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 543 €; inkl. Ü/VP, EZ 40 €
- Vorkenntnisse: Windows und Excel
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 501-298
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

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

### 🔗 Excel 2016 Grundlagen – Intensivseminar

- Di. 22.1. bis Do. 24.1.2019 in Hemer
- In Tagesform
- Preis: 123 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Windows
- Infos unter 02373/94 71 30 • Kursnr.: 182-3623
- VHS Menden – Hemer – Balve

Das Intensivseminar wendet sich an Teilnehmende, die schnell und intensiv lernen wollen, bzw. schon einmal mit dieser oder einer früheren Version von Excel (ab 2010) gearbeitet haben. • Kleine, homogene Gruppe mit zügigem Lerntempo -

### Word und Excel Grundlagen

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Heinsberg
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundkenntnisse
- Infos unter 02452/13 43 14 • Kursnr.: D-07704
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Officeprogramme Word und Excel.

### 🔗 Access 2016 Aufbau: Konzeption und Umsetzung einer relationalen Datenbank

- Mo. 28.1. bis Mi. 30.1.2019 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Bedienung von Access-Datenbanken, insbesondere Abfragen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-5599s@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### Excel Aufbaukurs

- Mo. 28.1. bis Mi. 30.1.2019 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; inklusive Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Excel-Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 182-7352
- 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.



### Update fürs Büro – Office professionell nutzen

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Warendorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 253 €; Keine Ermäßigung!
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 • Kursnr.: 600005W
- VHS Warendorf

Serienbriefeigenschaften, Verzeichnisse, verschiedene Funktionen in Excel, Zwischenablage, Verknüpfen und Einbetten von einem Officeprogramm in ein anderes. Auch die Versionsunterschiede können angesprochen werden. Abmeldeschluss: 21.01.2019, Seminar jeweils von 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €
- Für Teilnehmende ohne oder mit leichten Vorkenntnissen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: R55402
- VHS Krefeld

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

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

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Jülich
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; ab 7 TN 124 €, ab 10 TN 100 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Word
- Infos unter 02461/6 33 28 • Kursnr.: C03-150
- VHS Jülicher Land

In diesem Kurs wird in kompakter Form die Bedienung der Office-Programme Word, Excel, PowerPoint vermittelt. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden die wichtigsten Funktionen, die Zusammenarbeit der einzelnen Programme und ihre Nutzung im Büro behandelt.

### Tabellenkalkulation mit MS Excel

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 182.5A358H
- 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.

### Textverarbeitung mit MS Word

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 153 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0201/8 84 32 03 • Kursnr.: 182.5A322H
- VHS Essen

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

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

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Word und Excel
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-546101-BU
- VHS Köln

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

### Fit fürs Büro mit Word und Excel

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172,70 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22
- Kursnr.: 191-4426
- VHS Hagen

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

### Excel im betriebswirtschaftlichen Einsatz mit fortgeschrittenen Techniken

- Mo. 4.2. bis Mi. 6.2.2019 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €; inkl. Skript
- Vorkenntnisse: EDV- und Excel-Grundlagen
- Infos unter 05231/97 72 32
- Kursnr.: D5536
- VHS Detmold – Lemgo

Excel bietet viele Tools für den betriebswirtschaftlichen Einsatz wie die Nutzung der Analyse-Funktionen in dynamischen Tabellen mit Blitzvorschau; komplexe/finanzmathematische/statistische Funktionen; manuelle/automatische Teilergebnisse; Trendanalysen; Solver oder Pivot-Tabellen.

### Professionelle Präsentationen mit PowerPoint – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 307 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Windows Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-534003-BU
- VHS Köln

PowerPoint erscheint erst einmal als einfaches Programm, in das jeder schnell Texte und Bilder integrieren kann. Dies führt allerdings oft dazu, dass Präsentationen in unständlicher Kleinarbeit „gebastelt“ werden. Bei einer einmal auf diese Weise erstellten Präsentation wird auch die spätere Überarbeitung oder das Kopieren von Folien zu einem arbeitsaufwändigen Unterfangen.



### 🔗 ⑩ Access 2016 Grundlagen Datenbankanwendung: 3 Tage Intensiv

- Mo. 11.2. bis Mi. 13.2.2019 in Solingen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Vorkenntnisse: Routinierter Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5555s@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.

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

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545107-BU
- VHS Köln

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

### 🔗 ⑩ Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532102-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.

### 🔗 ⑩ Professionell Visualisieren mit Excel und PowerPoint

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Word- und Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-546500-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.

### 🔗 ⑩ Outlook

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 179 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Windows-Grundlagen – inklusive der Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-535001-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.

### 🔗 ⑩ Textverarbeitung mit Word – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 303 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-530010-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

### 🔗 ⑩ Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 304 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533022-BU
- VHS Köln

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

### Büroorganisation

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 578,40 €; Durchführungsgarantie
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 191-4431
- VHS Hagen

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

### 🔗 ⑩ Access – Datenbankanwendung – Grund- und Aufbauwissen

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 309 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Excel und Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-536002-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.





### 🔗 ⑩ **Excel 2016 Grundlagen: 3 Tage Intensivschulung**

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2019 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-5377s@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Nutzer\*innen älterer Programmversionen ab 2010 sind hier auch richtig! Vermittelt werden die wesentlichen Grundkenntnisse zum Themenbereich der Tabellenkalkulation mit dem Programm Microsoft Excel. Ein entsprechender Aufbaukurs, der u.a. auf die entsprechende Xpert-Prüfung vorbereitet, ist auch als Bildungsurlaub im Angebot.

### **Fit fürs Büro: Word, Excel und PowerPoint 2010**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: Windows-, Word- und Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 70004
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rühren – Warstein

Word: Zeichen- und Absatzformate, Dokumentvorlagen, Zeichnungselemente und Abbildungen; Excel: Zellformatierung, Formeln und Funktionen, Diagramme, Seitenlayout; PowerPoint: Entwickeln von Präsentationen, Folientexte, Masterfolien, grafische Objekte

### **Office 2016 kompakt**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Office
- Infos unter 02241/30 97 41 ▪ Kursnr.: 191-50129
- 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.

### 🔗 ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen**

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-532019-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.

### **Windows 10, Word, Excel und Outlook**

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Geilenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowsgrundlagen auf XP/7
- Infos unter 02452/13 43 14 ▪ Kursnr.: D-07707
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Umstieg auf das Betriebssystem Windows 10 sowie fundierte Kenntnisse in den MS-Office Programmen Word und Excel sowie optional Outlook (Version 2016).

### 🔗 ⑩ **Kostenrechnung und Controlling mit Excel**

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Excel-Kenntnisse (mindestens Grundkurs oder vergleichbar)
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-533912-BU
- VHS Köln

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

### **Update fürs Büro – Office professionell nutzen**

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Warendorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 253 €; Keine Ermäßigung!
- Vorkenntnisse: Windows-, Word und Excel-Grundlagen
- Infos unter 02581/9 38 40 ▪ Kursnr.: 600006W
- 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: 1.4.2019, Seminar jeweils 8:30 Uhr bis 13:30 Uhr

### **Tabellenkalkulation mit Excel**

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Heinsberg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
- Infos unter 02452/13 43 14 ▪ Kursnr.: D-07708
- VHS des Kreises Heinsberg

Dateneingabe, Korrekturmöglichkeiten, Zellformatierungsmöglichkeiten, relative, absolute und gemischte Zellbezugsarten, Formeln, einfach und verschachtelte Funktionen, Fehlersuche in Formeln, Funktionsassistent, Menüanpassungen, Seitenlayout, Drucken, Diagramme.

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

- Mi. 8.5. bis Fr. 10.5.2019 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,80 €
- Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 191-3610
- VHS Menden – Hemer – Balve

Verständlicher Einstieg in die Microsoft Office-Klassiker Excel, Word und Outlook. In kompakter Form werden für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse bzw. mit nur geringen Vorkenntnissen- die Grundlagen der unterschiedlichen Anwendungen erklärt und praktisch umgesetzt.

### 🔗 ⑩ **Fit fürs Office – Einführung in Word und Excel**

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse inkl. Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-545108-BU
- VHS Köln

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

**Word und Excel 2016**

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Lohmar
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word und Excel
- Infos unter 02241/30 97 41
- Kursnr.: 191-50140
- 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.

### ⑩ **Pivot-Tabellen, schnell und systematisch große Datenmengen in Excel bearbeiten**

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 188 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-533513-BU
- VHS Köln

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

### ⑩ **Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel**

- Mo. 17.6. bis Mi. 19.6.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-532103-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.

### ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel – Aufbaukurs**

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 304 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Excel-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-533023-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.

**MS-Office – kompakt für Einsteiger/innen**

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Heinsberg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Infos unter 02452/13 43 14
- Kursnr.: D-07710
- VHS des Kreises Heinsberg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen einen praxisorientierten und kompakten Einstieg in die Officeprogramme Word, Excel, PowerPoint (Version 2016). Voraussetzung zur Teilnahme sind gute Windows-Grundlagenkenntnisse.

### ⑩ **Tabellenkalkulation mit Excel – Grund- und Aufbauwissen**

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 305 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Excel, sichere Windows-Handhabung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-532020-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.

**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

# EDV: Web-Design und -programmierung

## 🔗 ⓘ **JavaScript Grundlagen**

- Mi. 5.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 234 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Webdesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-586000-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.

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

- Mo. 17.9. bis Mi. 19.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, solide Internetkenntnisse und Textverarbeitung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-566001-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 ⓘ **Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac**

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Nach der Schulung zur Vertiefung kostenloses Forum für zwei Wochen.
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-6666w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

LiveCode ist leicht erlernbar, enthält zahlreiche Werkzeuge & Funktionen zur grafischen Gestaltung. Sie können damit 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. Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBU

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

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-568007-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 ⓘ **Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress**

- Mo. 8.10. bis Do. 11.10.2018 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: S55541
- 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.

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

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 234 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse JavaScript
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-586200-BU
- VHS Köln

Fortgeschrittene und moderne JavaScript-Techniken für den praktischen Einsatz. Eigene Objekttypen, Factory und Closure, Parser und reguläre Ausdrücke. Canvas: Animation: Blitting und Spritesheets, Bildmanipulation, programmatisches Zeichnen; Einführung ins jQuery, Einführung in AngularJavaScript.

## 🔗 ⓘ **Wordpress CMS – Blogs und Websites gestalten**

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11
- Kursnr.: 182-21130
- VHS Aachen

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





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

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 288 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows; HTML- und CSS-Basiskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-567207-BU
- VHS Köln

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

## WordPress CMS – Bloggen mit WordPress

- Mo. 12.11. bis Do. 15.11.2018 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 147 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02843/9 07 40 16 • Kursnr.: X617200
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

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

## 🔗 HTML und CSS – Grundlagen der Erstellung von Webseiten

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Nach der Schulung zur Vertiefung kostenloses Forum für zwei Wochen.
- Vorkenntnisse: Gute Kenntnisse mit Windows / Internet
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-6333w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Die HTML-Programmierung richtet sich an alle, die die Erstellung von Webseiten von Grund auf lernen möchten. Dazu kommt eine Einführung in Cascading Style Sheets, eine Sprache, die für moderne Webseiten unverzichtbar geworden ist. Es handelt sich dabei um eine Sprache zur Definition von Formateigenschaften einzelner HTML-Elemente. Sie lernen, die HTML-Ergänzungssprache der CSS gezielt und effektiv einzusetzen. Sie erstellen während des Kurses ein eigenes Projekt. Sie können sich dieses Projekt schon anschauen: [www.htmlcss.imw-test.de](http://www.htmlcss.imw-test.de) Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG

## Die eigene Webseite mit Wordpress erstellen

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 127 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5662B8
- VHS Bielefeld

Sie lernen eine Webseite mit WordPress ohne Programmierung zu erstellen für Blogging oder News-Portale oder als Content-Management Lösung. Sie lernen die Installation, Designvorlagen und Erweiterung, gestalten eine Seite und erhalten Wissen über Pflege und Betrieb der Seite.

## 🔗 Einführung in HTML und CSS

- Mo. 19.11. bis Do. 22.11.2018 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: Windowskenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 03
- Kursnr.: 182.5A514H
- 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.

## Joomla – Wochenendseminar

- Sa. 24.11. bis So. 25.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Computergrundkenntnisse (Windows/Mac); HTML und CSS Kenntnisse
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-28113D
- 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.

## 🔗 ⑩ WordPress-Themes selbst erstellen

- Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 211 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse WordPress, HTML5, CSS3 und JavaScript, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-568600-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.

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

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Nach der Schulung zur Vertiefung kostenloses Forum für zwei Wochen.
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare gute HTML- und CSS- Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-6366w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Kurs vermittelt erweiterte Kenntnisse zu HTML5- und CSS3- sowie eine Einführung in JavaScript, um Webseiten interaktiv zu gestalten. Anhand eines eigenen Projekts erstellen Sie eine responsive Website und lernen wichtige JavaScript-APIs kennen. Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG



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

- Mo. 17.12. bis Mi. 19.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-568008-BU
- VHS Köln

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

### 🔗 ⓘ **Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS**

- Mo. 17.12. bis Do. 20.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 297 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-, Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-562001-BU
- VHS Köln

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

### 🔗 ⓘ **Wordpress CMS – Blogs und Websites gestalten**

- Mo. 14.1. bis Do. 17.1.2019 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €; ermäßigt 89 €
- Vorkenntnisse: sichere PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 182-21131
- VHS Aachen

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

### 🔗 ⓘ **PHP Grundlagen und erste Einführung in das Datenbanksystem MySQL für den Einstieg in die Webentwicklung**

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Nach der Schulung zur Vertiefung kostenloses Forum für zwei Wochen.
- Vorkenntnisse: HTML-Grundlagen
- Für Programmieranfänger\*innen geeignet
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-6533w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Mit PHP werden dynamische Webseiten und Webanwendungen nutzerfreundlich entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in das Datenbanksystem MySQL und stellen eine erste Verbindung her. Nachdem Sie die Grundlagen der Programmiersprache gelernt haben, erstellen Sie ein Beispielprojekt, an dem alle Themen des Grundlagenkurses behandelt werden. Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG

### 🔗 ⓘ **Die eigene Webseite einrichten, gestalten und bedienen mit WordPress**

- Mo. 21.1. bis Do. 24.1.2019 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Vorkenntnisse: PC- und Internetkenntnisse
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: S55542
- 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**

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63
- Kursnr.: NZ5658
- VHS Duisburg

HTML5 und CSS3 sind die Web-Standards der Zukunft. Lernen Sie eine attraktive, standardkonforme, suchmaschinenfreundliche und multimediale Website zu erstellen. Voraussetzungen: Solide Internet- und Betriebssystemkenntnisse, sicherer Umgang mit dem Datei-Manager.

### 🔗 ⓘ **Eigene APPs programmieren mit LiveCode für Android, iOS, Windows & Mac**

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Nach der Schulung zur Vertiefung kostenloses Forum für zwei Wochen.
- Vorkenntnisse: Gute Windows- und Internetkenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-6677w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

LiveCode ist leicht erlernbar, enthält zahlreiche Werkzeuge & Funktionen zur grafischen Gestaltung. Sie können damit 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. Hinweis für Teilnehmende aus Hessen: Dieser Bildungsurlaub ist für NRW anerkannt. Bitte erkundigen Sie sich nach der Ausnahmeregelung für Hessen: § 10 Abs. 4 HBUG

### 🔗 ⓘ **JavaScript Grundlagen**

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 234 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Webdesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-586001-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.

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

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-,Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-568009-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 ⓘ **Einführung in barrierefreies HTML5 und CSS**

- Mo. 15.4. bis Do. 18.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 297 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-,Mac- und Internet-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-562002-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 ⓘ **WordPress-Themes selbst erstellen**

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 211 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse WordPress, HTML5, CSS3 und JavaScript, PHP-Kenntnisse sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-568601-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.

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

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 234 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse JavaScript
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-586201-BU
- VHS Köln

Fortgeschrittene und moderne JavaScript-Techniken für den praktischen Einsatz. Eigene Objekttypen, Factory und Closure, Parser und reguläre Ausdrücke. Canvas: Animation: Blitting und Spritesheets, Bildmanipulation, programmatisches Zeichnen; Einführung ins jQuery, Einführung in AngularJavaScript.

# EDV: Grafik • Bildbearbeitung • Video

## Adobe Lightroom – Archivierung u. Bildbearbeitung Grundlagen (BU 3)

- Mo. 16.7. bis Mi. 18.7.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-27052D
- VHS Dortmund

In diesem Workshop lernen Sie strukturiert und effektiv, die grundlegende Bildarchivierung und -bearbeitung in einen Workflow einzusetzen.

## 🔗 ⓘ **Grundlagen InDesign CC**

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-555001-BU
- VHS Köln

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

## Von den Grundlagen der digitalen Fotografie bis zur Bildkorrektur mit Photoshop

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 228 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 13
- Kursnr.: 182-7612
- VHS Rhein-Erft

Grundlagen der digitalen Fotografie: Blende, Zeit, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Bildgestaltung, Motivwahl, Bildausschnitt, Umgang mit Licht, Schatten und Aufhellung, Bildverwaltung mit Lightroom und Bildkorrektur mit Photoshop: Tonwerte, Bildausschnitte, Retusche.

## Adobe InDesign – Grundkurs

- Di. 4.9. bis Do. 6.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 182031051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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



### Adobe Photoshop kompakt (BU 5)

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen, Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-2711D
- 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.

### 🔗 Einführung in die digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 358 €; inkl. Arbeitsbuch
- Vorkenntnisse: Windows- oder MacOS-Kenntnisse
- Infos unter 0211/8 92 36 69
- Kursnr.: R362320
- VHS Düsseldorf

Adobe Benutzungsoberfläche, Auswahlen, Freisteller und Montagen, Ebenen, Retuschen, Malwerkzeuge, Bildauflösung bestimmen, Farbmodi, Tonwert- und Farbkorrekturen. Bildungsurlaub „Photoshop: Fortgeschrittene Techniken“ im Dezember 2018.

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

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-553104-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.

### 🔗 ⑩ Digitales Publizieren mit InDesign CC – Vom E.Paper über das interaktive PDF zum E-Book

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse in InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-555550-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen; sichere Basis-Handhabung der eigenen Kamera
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-7333w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### InDesign und Photoshop – Kombiseminar

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Detmold
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32
- Kursnr.: D5783
- VHS Detmold – Lemgo

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

### Photoshop CC und Lightroom CC kompakt

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Lippstadt
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse
- Infos unter 02941/2 89 50
- Kursnr.: 70001
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rützen – Warstein

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Lightroom CC. Der Kompaktkurs macht Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Workshops mit den Grundlagen von Photoshop und Lightroom vertraut.

### 🔗 ⑩ Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-557104-BU
- VHS Köln

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





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

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 182-27202D
- VHS Dortmund

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

### 🔗 ⑩ Photoshop CC – Aufbaukurs

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Photoshop Grundlagen und routinierter Umgang mit Windows oder Mac
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-554500-BU
- VHS Köln

Der Kurs richtet sich an alle künstlerisch Interessierten, Fotografiebegeisterte, ambitionierte Hobbyisten und Profis, die mit Bildbearbeitung in Kontakt kommen. Er zielt auf die reale Umsetzung zuvor erlernter Grundlagen ab. Dabei werden Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt, die auch in der professionellen Bildbearbeitung Anwendung finden. Gearbeitet wird an Windows Rechnern.

### 🔗 Adobe Photoshop CS6

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Herne-Mitte
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; inkl. Skript und Video-Tutorial
- Vorkenntnisse: Gute PC- und Windows-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 • Kursnr.: 18A4530
- 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.

### 🔗 ⑩ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-554001-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

### 🔗 Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS5

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: S50184
- 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.

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

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows, Teilnahme an DTP 1 oder Erfahrung mit Grafikprogrammen
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 182-27204D
- VHS Dortmund

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

### Adobe Photoshop – Grundkurs

- Di. 6.11. bis Do. 8.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182021051
- 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)

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

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 182-7611
- VHS Rhein-Erft

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

### Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS6

- Mo. 12.11. bis Do. 15.11.2018 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 192 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S55611
- 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.

### Das gelungene Bild mit Adobe Photoshop

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 137 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: sichere Windows- oder Mac-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23 • Kursnr.: 649255
- VHS Münster

In dem Kurs lernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung anhand von Adobe Photoshop CC kennen. Parallel dazu wird die gelungene Bildkomposition ein weiterer Schwerpunkt sein. Anhand von vielen positiven Foto-Beispielen werden Sie ein Gefühl für gute Bildsprache entwickeln und bald bewusst die Bildwirkung steuern können.



### 🔗 **Fotografie von der Aufnahme bis zur Optimierung: 4 Tage Kleingruppenseminar**

- Mo. 19.11. bis Do. 22.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Video-Tutorial & Skript
- Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse & eigene Kamera
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-7444w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

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

### 🔗 ⑩ **Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – Grundlagen**

- Mi. 21.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-556002-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-553105-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.

### **Photoshop CS 5**

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; ermäßigt 101,40 €
- Vorkenntnisse: Gute EDV-Kenntnisse
- Infos unter 0209/1 69 28 38
- Kursnr.: 1825193
- VHS Gelsenkirchen

In diesem Wochenseminar erlernen Sie durch praktisches Arbeiten unter professioneller Anleitung den Umgang mit den wichtigsten Werkzeugen und Befehlen von Photoshop. Sie erfahren alles über die Werkzeuge, das Protokoll, sowohl die globale als auch die lokale Belichtungskorrektur, die verschiedenen Filter bis hin zur Text-Funktion. Sie erhalten ein speziell abgestimmtes Video-Tutorial und Skript. Die Materialkosten in Höhe von 30,- Euro sind zusätzlich direkt vor Ort an die Kursleitung zu zahlen.

### 🔗 **Lightroom Grundlagen & Aufbauwissen: Intensivseminar**

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit dem PC
- Infos unter 0202/5 63 21 00
- Kursnr.: 19-7722w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Das Programm aus dem Hause Adobe ist die Dunkelkammer für den Digitalfotografen und die Digitalfotografin und ein hervorragendes Programm zur Organisation und Archivierung Ihrer Fotos. Inhalte u.a.: Bilder importieren, Bildbestände sortieren und organisieren, Such- und Filterfunktionen, Grundlegende Bildbearbeitung auch von RAW-Dateien, Werkzeuge der Bildbearbeitung, Ausgabe der bearbeiteten Fotos zu verschiedenen Zwecken.

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

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 228 €; inkl. digitale Seminarskripte
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 02232/9 45 07 13
- Kursnr.: 182-7613
- VHS Rhein-Erft

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

### 🔗 **Digitale Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS5**

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02841/20 15 69
- Kursnr.: RS0182
- VHS Moers

Intensiv und in kompakter Form erlernen Sie die Grundzüge der digitalen Bildbearbeitung. Von der Bildmontage über die Kolorierung einfacher Graustufenbilder bis hin zur optischen Manipulation werden Sie Fotos und Vorlagen auf vielfältige Art und Weise bearbeiten.

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

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 227 €
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 644005
- VHS Münster

Der Kurs vermittelt neben den Inhalten der Einzelkurse das Zusammenspiel beider Programme. Der Schwerpunkt der Bildbearbeitung liegt hier jedoch deutlich in der Druckvorstufe. Ziel des Kurses ist anhand der Erstellung einer mehrseitigen bebilderten Broschüre, die jeweiligen Werkzeuge und ihre Funktionen kennen zu lernen.



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

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 377 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows (oder MacOS) und mit Dateien und Ordnern
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: R363155
- 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.

## **Adobe Photoshop – Aufbaukurs**

- Di. 4.12. bis Do. 6.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 182022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## 🔗 ⑩ **Grundlagen InDesign CC**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555002-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 **Photoshop CS 6/CC – Grundlagen**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €; ermäßigt 90 €
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 182-21100
- VHS Aachen

Masken, Ebenen und Kanälen, Freistellen von Bildelementen; einfache Bildmontage; wichtige Werkzeuge und Möglichkeiten; Korrektur und Retusche u.v.m..

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

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551501-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.

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

- Mi. 9.1. bis Fr. 11.1.2019 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 142 €; inkl. Lehrmaterial
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 551388
- VHS Bielefeld

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

## **Professionelles Layout mit Adobe InDesign CS 6**

- Mo. 14.1. bis Do. 17.1.2019 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ▪ Kursnr.: 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.

## **Gestalten mit InDesign – intensiv**

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 248 €; inkl. Skript/mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows, Grundlagen in einem Anwendungsprogramm
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5772
- VHS Detmold – Lemgo

InDesign wird eingesetzt zur professionellen Gestaltung von Drucksachen – vom einfachen Layout (Anzeigen, Flyern etc.) bis zum komplexen Seitenlayout von Broschüren. Sie lernen die verschiedenen Funktionen, Werkzeuge und Arbeitspaletten kennen und erproben diese anhand von Beispielen.

## **Adobe Photoshop – Grundkurs**

- Di. 15.1. bis Do. 17.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 192021001
- 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)

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

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553106-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.



## Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/86 26 64 ■ Kursnr.: S55601
- VHS Krefeld

Dieser Kurs vermittelt erste grundlegende Fähigkeiten im Umgang mit dem professionellen Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop.

## Adobe Photoshop – Aufbaukurs

- Di. 22.1. bis Do. 24.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows- und Adobe Photoshop-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 192022001
- 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.

## 🔗 Bildbearbeitung mit Photoshop CS 6

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Vorkenntnisse: gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ■ Kursnr.: 182.2E009R
- VHS Essen

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

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

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Detmold
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 02531/97 72 32 ■ Kursnr.: D5821
- VHS Detmold – Lemgo

Wie mache ich gute Fotos? Wie treffe ich die richtige Motivwahl? 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 InDesign – Grundkurs

- Di. 29.1. bis Do. 31.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 610 €
- Vorkenntnisse: Windows-Basiswissen
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 192031001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## Mit der Kamera kreativ unterwegs – Fotografie Intensivseminar (dreitägig)

- Di. 29.1. bis Do. 31.1.2019 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 166 €
- Infos unter 02202/14 22 68 ■ Kursnr.: J214060
- VHS Bergisch Gladbach

Sie fotografieren gerne und Sie wollen mal über den Teller- rand schauen und echte Portraits machen, Landschaften perfekt ablichten und neue Techniken erlernen. Sie wollen wissen wie HDR und 360° Bilder gemacht werden? Dann nutzen Sie 3 Tage professionelle Unterstützung.

## Digitale Fotografie – Von der Aufnahme bis zur Präsentation

- Mo. 4.2. bis Do. 7.2.2019 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse, eigene Spiegelreflexkamera
- Infos unter 0201/8 84 32 10 ■ Kursnr.: 182.2E010R
- VHS Essen

An 2 Tagen fotografieren Sie zu verschiedenen Themen (Aufnahmetechnik und Bildgestaltung). Anschließend arbeiten Sie 2 Tage mit Photoshop CS6 (Bedienoberfläche, Werkzeuge, Filter, Text, Helligkeits- und Farbkorrekturen, Auswahlen, Bildretusche, Bildpräsentation, Druck).

## 🔗 ⓘ Digitale Bildbearbeitung mit Photoshop CC

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Betriebssystemen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-554002-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

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

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ■ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 206,50 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 191-4641
- 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.

## 🔗 ⓘ Digitaler Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro CC – Grundlagen

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-556003-BU
- VHS Köln

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



## 🔗 ⑩ Videoproduktion mit dem Smartphone (für iOS + Android)

- Mi. 13.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-514328
- 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.

## 🔗 ⑩ Grundlagen InDesign CC

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-555003-BU
- VHS Köln

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

## Photoshop CC und Lightroom CC kompakt

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Lippstadt
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Vorkenntnisse: sichere PC-Kenntnisse
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 70002
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rütthen – Warstein

Professionelle Bildbearbeitung mit Photoshop CC und Lightroom CC. Der Kompaktkurs macht Sie anhand von Schritt-für-Schritt-Workshops mit den Grundlagen von Photoshop und Lightroom vertraut.

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

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-553107-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.

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

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-551502-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.

## 🔗 ⑩ Grafik mit Illustrator CC – Grundlagen

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe, Photoshop
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-557105-BU
- VHS Köln

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

## Photoauszeit Workshop „Natur und Schöpfung anders erfassen“

- Di. 9.4. bis Do. 11.4.2019 in Mönchsee-Günne, Heinrich Lübke Haus
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02924/87 86 21
- Kursnr.: HVHS 04/19
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar die Grundlagen der fotografischen Gestaltung und theoretische Inhalte mit praktischer Umsetzung aus den Bereichen Motivauswahl, Belichtung, Fokussierung, Kamertechnik, Lichtgestaltung und Bildbearbeitung. Es finden sich zahlreiche Vernetzungsmöglichkeiten sowie Transferprozesse zum Berufsalltag. Der inhaltliche Schwerpunkt des Workshops liegt im Bereich Natur und Schöpfung und soll dazu anleiten, auch das eigene Umfeld anschließend mit anderen Augen zu sehen.

## 🔗 ⑩ Digitales Publizieren mit InDesign CC – Vom E.Paper über das interaktive PDF zum E-Book

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse in InDesign
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-555551-BU
- VHS Köln

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

## Photoauszeit Workshop „Menschen vor und hinter der Kamera“

- Mi. 22.5. bis Fr. 24.5.2019 in Mönchsee-Günne, Heinrich Lübke Haus
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02924/87 86 21
- Kursnr.: HVHS 06/19
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar die Grundlagen der fotografischen Gestaltung und theoretische Inhalte mit praktischer Umsetzung aus den Bereichen Motivauswahl, Belichtung, Fokussierung, Kamertechnik, Lichtgestaltung und Bildbearbeitung. Es finden sich zahlreiche Vernetzungsmöglichkeiten sowie Transferprozesse zum Berufsalltag. Die thematische Ausrichtung des Workshops fokussiert die Bildinterpretation im Hinblick auf das Motiv und den Fotografen.

## Photoauszeit Workshop „Kunst – Kirche – Kamera“

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2019 in Sundern-Stockum
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02924/87 86 21
- Kursnr.: HVHS 08/19
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar die Grundlagen der fotografischen Gestaltung und theoretische Inhalte mit praktischer Umsetzung aus den Bereichen Motivauswahl, Belichtung, Fokussierung, Kameratechnik, Lichtgestaltung und Bildbearbeitung. Es finden sich zahlreiche Vernetzungsmöglichkeiten sowie Transferprozesse zum Berufsalltag. Der inhaltliche Schwerpunkt des Workshops liegt im Bereich Sakralfotografie.

## Grundlagen InDesign CC

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere PC-Kenntnisse unter Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-555004-BU
- VHS Köln

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

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

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 353 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit Dateiverwaltung
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-553108-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.

## Photoauszeit Workshop „Mit der Kamera auf Reportagetour“

- Di. 3.9. bis Do. 5.9.2019 in Sundern-Stockum
- Mit Übernachtung
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02924/87 86 21
- Kursnr.: HVHS 12/19
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar die Grundlagen der fotografischen Gestaltung und theoretische Inhalte mit praktischer Umsetzung aus den Bereichen Motivauswahl, Belichtung, Fokussierung, Kameratechnik, Lichtgestaltung und Bildbearbeitung. Es finden sich zahlreiche Vernetzungsmöglichkeiten sowie Transferprozesse zum Berufsalltag. Der inhaltliche Schwerpunkt des Workshops liegt im Bereich der Entwicklung einer eigenen Reportage-Idee, ihrer Planung und ihrer Umsetzung.

## EDV:

# Betriebssysteme • Netzwerke • Server

## Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung und Industrial Ethernet

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 820 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 1810311051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet-Verkabelungen; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; OSI-Referenzmodell; Aktive Komponenten.

## Linux professionell anwenden – Einführung

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-570119-BU
- VHS Köln

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

## Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs)

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 338 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-570204-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

## Identitätsmanagement mit Microsoft Windows Server 2016

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €
- Vorkenntnisse: Speichertechnologien, Computing, Netzwerke mit MS Windows Server 2016
- Für Systemadministratoren
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 181025351
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Installieren und Konfigurieren von Active Directory-Domänendiensten (AD DS); Verwalten und Pflegen von AD DS; Erstellen und Verwalten von Gruppenrichtlinien; Implementieren von Active Directory-Zertifikatdiensten; Implementieren von Identitätsverbund- und -zugriffslösungen



## 🔗 Mehr Datensicherheit am Arbeitsplatz und zu Hause

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in der PC- und Internet-Nutzung
- Infos unter 0211/8 92 36 69 ▪ Kursnr.: R356020
- 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.

## 🔗 ⑩ Netzwerke Grundlagen

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln, im Mediapark 4
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-571112-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste

- Di. 6.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I ist vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 181032051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerkkonfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

## 🔗 Linux für Ein- und Umsteiger

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows oder Mac OS X
- Infos unter 02841/20 15 64 ▪ Kursnr.: S50119
- VHS Moers

Der Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in das Betriebssystem Linux. Folgende Themen werden bearbeitet: Installation, UNIX/Linux Grundlagen und Besonderheiten, Konfiguration der grafischen Oberfläche, typische Anwendungen, Einführung in den Umgang mit der Kommandozeile.

## 🔗 Passive Infrastruktur – Kupfertechnik (BDNI)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.648 €
- Vorkenntnisse: Netzwerke und Netzwerkbetriebssysteme
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 181041051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Diese Seminar bereitet auf den GIV-Sachkundenachweis (Gebäude-Infrastruktur-Verkabelung) des VdS im Bereich Kupfertechnik vor. 2 Tage Theorie; 2 Tage Praxis; 1/2 Tag (Prüfung): Sachkundenachweis Kupfer-Übertragungstechnik BdNI.

## 🔗 Lokale Computernetzwerke aufbauen, konfigurieren, pflegen

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Herne-Mitte
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Vorkenntnisse: Gute PC-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 1884545
- VHS Herne

Ohne ein lokales Netzwerk funktioniert kein Betrieb, ob mit Kabel, Glasfaser o. Funk, die heutigen Geräte kommunizieren miteinander und benutzen den Internetzugang. Wir bauen ein lokales Netzwerk, erlernen die notwendigen Geräte, theoretischen Grundlagen, Sicherheitsaspekte.

## Windows 2016 Server Administration

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580,90 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 182-4302
- VHS Hagen

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

## 🔗 Netzwerktechnik III, Switching und VLAN

- Di. 27.11. bis Do. 29.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 181033051
- 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.

## 🔗 Passive Infrastruktur – Lichtwellenleitertechnik (BDNI)

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.648 €
- Für Netzwerkprofis
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 181043051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Diese Seminar bereitet auf den GIV-Sachkundenachweis (Gebäude-Infrastruktur-Verkabelung) des VdS im Bereich Lichtwellenleitertechnik vor. 2 Tage Theorie; 2 Tage Praxis; 1/2 Tag (Prüfung): Sachkundenachweis Lichtwellenleiter-Übertragungstechnik BdNI.

## 🔗 Netzwerktechnik I, Netzwerkverkabelung und Industrial Ethernet

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 820 €
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 181031052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundlagen; Topologien; Normen; Kupferkabel; Twisted Pair; Ethernet-Verkabelungen; Messgeräte, zertifizierende Messungen; Glasfasertechnik; Passive Komponenten; Gigabit-Ethernet; Planung und Dokumentation; Industrial Ethernet; OSI-Referenzmodell; Aktive Komponenten.



## 🔗 Netzwerktechnik II, Protokolle und Dienste

- Di. 15.1. bis Fr. 18.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 690 €
- Vorkenntnisse: Netzwerktechnik I ist vorteilhaft
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 191032001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Kommunikationsprotokolle; Netzwerkmodelle; TCP/IP Protokollsammlung; Internet-Protokoll; TCP und UDP; NAT; Routing; Namensdienste DNS und WINS; Netzwerkkonfigurationsdienste; DSL; WAN-Protokolle; X.25; Firewall und DMZ, Nutzprotokolle und Netzwerkdienste.

## 🔗 ⑩ Linux professionell anwenden – Einführung

- Mi. 16.1. bis Fr. 18.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-570120-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).

## Lokale Computer-Netzwerke aufbauen, konfigurieren und pflegen

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Duisburg, Hamborn
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 159 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 20 63 ■ Kursnr.: NZ5408
- VHS Duisburg

Wir bauen gemeinsam ein lokales Netzwerk auf, lernen die notwendigen Geräte und auch die theoretischen Grundlagen dazu kennen und lösen die dabei auftauchenden Probleme. Ebenso kommen die notwendigen Sicherheitsaspekte nicht zu kurz.

## Installation, Speichertechnologien und Computing mit Microsoft Windows Server 2016

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €
- Vorkenntnisse: Speichertechnologien, Computing, Netzwerke mit MS Windows Server 2016
- Für Systemadministratoren
- Infos unter 02561/69 92 01 ■ Kursnr.: 191025101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Installieren von Windows Servern in Host- und Computingumgebungen, Implementieren von Speicherlösungen, Implementieren von Hyper-V, Implementieren von Windows-Container, Implementieren von Hochverfügbarkeit, Verwalten und Überwachen von Serverumgebungen

## 🔗 ⑩ Netzwerke Grundlagen

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen zu PC-Hardwarekomponenten, sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-571113-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 Netzwerktechnik III, Switching und VLAN

- Di. 5.3. bis Do. 7.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 191033001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## Erste Schritte mit Linux

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Hagen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580,90 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ■ Kursnr.: 191-4300
- VHS Hagen

In diesem Seminar, das garantiert stattfindet, erlernen Sie am Beispiel von OpenSuSE Linux die Installation und Grundkonfiguration dieses Betriebssystems. Sie lernen die Benutzeroberfläche (KDE) zu bedienen und arbeiten mit den wichtigsten Befehlen auf der Kommandozeile.

## 🔗 Netzwerktechnik IV, WLAN-Technik

- Di. 12.3. bis Do. 14.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen Netzwerktechnik und Administration von Netzwerkumgebungen
- Infos unter 02561/69 95 71 ■ Kursnr.: 191034001
- 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

## 🔗 ⑩ Linux professionell anwenden – Systemverwaltung (Aufbaukurs)

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 338 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Linux-Grundkenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-570205-BU
- VHS Köln

Inhalte: Vertiefung „shell“ und Anpassung von Skripten, Dateisysteme, Datenträgerorganisation, Funktionsweise der grafischen Oberfläche (X-Server / X-Client), Prozessverwaltung und Systemprotokolle zur Problemanalyse und Lösung, Benutzergruppen, Bootprozesse.

## 🔗 ⑩ Linux professionell anwenden – Einführung

- Mo. 27.5. bis Mi. 29.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows-Anwendungskenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ■ Kursnr.: A-570121-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).

# EDV: CAD

## AutoCAD für Tischler – Grundlagen

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 184712551
- 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. 4.9. bis Fr. 7.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182521051
- 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.

## CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182511051
- 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.

## CAD mit AutoCAD 2018 – Grundlagen

- Mo. 10.9. bis Do. 13.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-544206-BU
- VHS Köln

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

## Solid Works – Grundlagen

- Di. 18.9. bis Fr. 21.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182531051
- 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 Grundkurs

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 650205
- VHS Münster

Verwirklichen von Zeichnungen auf Papier in AutoCAD, die Nutzung sämtlicher Möglichkeiten des CAD-Programms wie das Arbeiten mit Editierbefehlen und Layer-techniken, das Beschriften und Schraffieren der am Computer gefertigten Zeichnungen.

## AutoCAD Grundlagen Inventor b2 L4S

- Mo. 8.10. bis Mi. 7.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 182-23007
- VHS Dortmund

Aufbauend auf den Funktionen des CAD Programms AutoCAD werden aus 2D mit Inventor 3D-Geometrien modelliert. Egal, ob es sich um einzelne Bauteile, Baugruppen oder Zeichnungsdarstellungen handelt, alles kann durch geometrische und maßhaltige Abhängigkeiten bearbeitet und variiert werden.

## AutoCAD Grundlagen Inventor b1 L4S

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 182-23006
- VHS Dortmund

Es werden folgende Inhalte vermittelt: Arbeitsoberfläche und Zeichnungseigenschaften von AutoCAD; Zeichnen von Liniengraphiken (2D); Erstellen von Volumenkörper (3D); Blöcke und Externe Reverenzen; Anlegen von Layerstrukturen und Bemaßungsstile; maßstabgetreues Plotten mittels Layout.

## CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182511052
- 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.

## Solid Works – Aufbauseminar

- Mo. 5.11. bis Mi. 7.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €
- Vorkenntnisse: SolidWorks Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182533051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Erweiterte Funktionen zu Aufbereitungskomponenten; Konstruktion mit Multibody über Boolesche Operationen und Trimmoperatoren; Arbeiten mit Schweißkonstruktionen; Arbeiten mit Blechteilen; Eigenständige Anwendungsübungen



### Inventor CAD-3D Aufbaukurs – kompakt (BU 5)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: CAD-Software
- Infos unter 0231/50 2 47 20 • Kursnr.: 182-29110D
- VHS Dortmund

Das Seminar wendet sich an Nutzer von 3D-CAD-Software, die bereits über Erfahrung in der 3D-Konstruktion mit INVENTOR verfügen und sich in die weitergehenden Möglichkeiten und Funktionen zur EDV-gerechten Nutzung des CAD-Systems einarbeiten möchten.

### Inventor 3D – Grundlagen

- Di. 13.11. bis Fr. 16.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182521052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzieren; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

### Solid Works – Grundlagen

- Di. 27.11. bis Fr. 30.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182531052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### CAD mit AutoCAD – Aufbauseminar

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen PC-CAD-System
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182513052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Komfortable Voreinstellungen; Zeichnungsverwaltung; Arbeiten mit Gruppen und Blöcken; effektive Layerverwaltung; Plotten, Plotstile; Erstellen von Normteillbibliotheken; Stücklistenherstellung; Präsentationen (Demos); Menüänderungen (Bildschirm, Tablett).

### AutoCAD für Tischler – Grundlagen

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 184712552
- 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 – Aufbauseminar

- Di. 11.12. bis Fr. 14.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: Inventor-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 182522051
- 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 2018 – Grundlagen

- Mo. 17.12. bis Do. 20.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-544207-BU
- VHS Köln

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

### CAD mit AutoCAD – Grundlagen

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 192511001
- 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. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 670 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen in der EDV
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 194712501
- 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. 5.3. bis Fr. 8.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 750 €
- Vorkenntnisse: CAD-Grundlagen 2D
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 192521001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Arbeitsumgebung; Grundlagen 3D-Bauteilkonstruktion; Skizzieren; Skizzierte Bauteilelemente; Arbeitselemente und platzierte Objekte; Ansichten von Bauteilen; Ableiten von Fertigungs-Zeichnungen; Erstellen von Baugruppen; Abhängigkeiten von Elementen in Teilen und in Baugruppen.

## 🔗 Solid Works – Grundlagen

- Di. 12.3. bis Fr. 15.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €
- Vorkenntnisse: Windows, CAD 2D-Konstruktion
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 192531001
- 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.

## 🔗 Solid Works – Aufbauseminar

- Mi. 27.3. bis Fr. 29.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 720 €
- Vorkenntnisse: SolidWorks Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 192533001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Erweiterte Funktionen zu Aufbereitungskomponenten; Konstruktion mit Multibodys über Boolesche Operationen und Trimmoperatoren; Arbeiten mit Schweißkonstruktionen; Arbeiten mit Blechteilen; Eigenständige Anwendungsübungen

## 🔗 ⑩ CAD mit AutoCAD 2018 – Grundlagen

- Mo. 15.4. bis Do. 18.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows, PC-Praxis, Konstruktion und technisches Zeichnen
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-544208-BU
- VHS Köln

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

## 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

# EDV: Programmierung

## 🔗 ⑩ VBA-Programmierung in Excel

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-587001-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.

## 🔗 ⑩ Einführung in PHP

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-585000-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.

## 🔗 ⑩ Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 234 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminar „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583700-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.

## Programmiersprache Python

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5692B8
- 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.



### 🔗 ⑩ Workshop Vertiefung „Excel VBA“

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-587200-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.

### 🔗 Programmieren mit Excel – Einführung in Visual Basic for Applications

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Duisburg
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Fundierte Kenntnisse in der 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.

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-582214-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 ...).

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-581001-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 ...).

### Android-Apps mit Java programmieren

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows; Programmierkenntnisse sind nützlich
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5924
- VHS Detmold – Lemgo

In diesem Seminar lernen Sie die Programmierung von Smartphone-Apps unter Android kennen. Zusätzlich zu den Android-Grundlagen werden alle notwendigen Kenntnisse der objektorientierten Programmierung mit Java vermittelt.

### 🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Windows Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-584001-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).

### 🔗 ⑩ C++ – Aufbaukurs

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-581253-BU
- VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

### Programmieren mit Python

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Detmold
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5911
- VHS Detmold – Lemgo

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

### 🔗 ⑩ Einführung in SQL und Datenbankdesign

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 344 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-540214-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL. Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL. Grundlagen des Datenbankdesigns (Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung) ...



## Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 323 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen
- Infos unter 0521/51 35 85
- Kursnr.: 5696B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in der objektorientierten Programmierung anhand der Programmiersprache Java. An verschiedenen Beispielen und Übungen werden die vermittelten Kenntnisse veranschaulicht und erprobt.

## 🔗 VBA-Programmierung mit Excel

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Moers
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: Erfahrung mit Word und Excel
- Infos unter 02841/20 15 64
- Kursnr.: S50138
- 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.

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

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Vorkenntnisse: solide Excel-Kenntnisse
- Infos unter 0251/4 92 43 23
- Kursnr.: 620905
- VHS Münster

Sie lernen die Welt der Makrobefehle kennen. Am Ende des Kursprogramms steht Ihnen eine Sammlung der wichtigsten Prozeduren zur Verfügung. Die Stoffvermittlung ist zielgerichtet auf praktische Anwendungen, um Anreiz zu schaffen, individuelle Fragestellungen mithilfe der VBA-Programmierung anzugehen.

## 🔗 Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 389 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-583303-BU
- VHS Köln

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

## Einführung in SQL und relationale Datenbanken

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 323 €
- Vorkenntnisse: sichere Bedienung von Windows
- Infos unter 0521/51 35 85
- Kursnr.: 5695B8
- 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, Verarbeite/Auswerten von Daten, Datenbankentwurf, Tabellen u.v.m.

## Die Datenbanksprache SQL (BU 3)

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführung in die EDV/Windows
- Infos unter 0231/50 2 47 20
- Kursnr.: 182-26700D
- VHS Dortmund

Im Seminar wird ein professionelles und strukturiertes Vorgehen von der Datenmodellierung bis hin zum Design von Datenbanken behandelt. In die Grundlagen der SQL-Programmierung wird am Beispiel des kostenlosen SQLExpress eingeführt.

## 🔗 VBA-Programmierung in Excel

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-587002-BU
- VHS Köln

Inhalte: Einstieg mit dem Makrorecorder: Aufzeichnung sich wiederholender Abläufe, eigene Symbolleisten und Schaltflächen zur Programmsteuerung, „Fernsteuerung“ von Zellen und Zellbereichen und vieles mehr.

## 🔗 Einführung in PHP

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-585001-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.





### 🔗 ⑩ **VBA-Programmierung in Access**

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Access-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-588001-BU
- VHS Köln

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

### **VBA Excel**

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Düren
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €; bei 6 Teilnehmenden
- Vorkenntnisse: fundierte Kenntnisse in MS Excel 2010
- Infos unter 02421/25 25 78 ▪ Kursnr.: N7420B
- VHS Rur-Eifel

Inhalt: Grundlagen der Programmierung von eigenen Abläufen Themen: Makros, Excel-Objektmodell, Dialogboxen, bedingte Anweisungen, kopf- und fußgesteuerte Schleifen, eigene Funktionen, Ein-/ Ausgabedialoge, Datenoperationen, Einführung in UserForms.

### 🔗 ⑩ **Messen, Steuern, Regeln mit VB.net**

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-580100-BU
- VHS Köln

Heute ist der PC das zentrale Instrument für Aufgaben in der Mess-, Steuer- und Regelungstechnik. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie ganz konkret und praktisch, wie man mit einem Standard-PC und einer über die USB-Schnittstelle angeschlossenen Hardware verschiedenste Mess-, Steuer- und Regelungsaufgaben erledigt.

### 🔗 ⑩ **Workshop Vertiefung „Excel VBA“**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel VBA Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-587201-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.

### **Crashkurs Programmieren in Java inkl. ausgewählter Aspekte zu Java 8 und Java 9**

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €; mind. 4 TN
- Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit PC und Windows
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D5922
- VHS Detmold – Lemgo

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten in der objektorientierten Programmierung mit Java inklusive Neuerungen in Java 8 wie z.B. Lambda-Ausdrücke und Streams API. Gearbeitet wird mit den kostenlosen Entwicklungsumgebungen Eclipse und NetBeans.

### 🔗 ⑩ **Einführung in SQL und Datenbankdesign**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 344 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicher in Windows
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-540215-BU
- VHS Köln

Inhalte: Strukturierte und praxisorientierte Einführung in die für jede Datenbank geeignete Abfrage- und Manipulationssprache SQL. Erstellen eigener relationaler Datenbanken mittels SQL. Grundlagen des Datenbankdesigns (Beziehungen, Normalisierung, Performanzsteigerung) ...

### 🔗 ⑩ **VBA-Programmierung in Excel**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Excel-Aufbaukurs oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-587003-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.

### 🔗 ⑩ **Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Python**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: sichere Windows Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-584002-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).

### 🔗 ⑩ **Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C#**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-582215-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 ...).

**🔗 ⑩ Java-Aufbaukurs:****Grafische Oberflächen und Datenbanken**

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminar „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583501-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Java-Programmierer, die sich sowohl mit der Erstellung von grafischen Benutzeroberflächen (GUI) mit Swing Klassen von Java als auch mit Grundlagen der Datenbankprogrammierung beschäftigen wollen. Inhalte: Frames, Labels und Buttons, Textfelder, Menüs und Layout-Manager, Dialogboxen, Datenbankanbindung mit JDBC und Zugriff auf relationale Datenbanken.

**🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit C++**

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-581002-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 ...).

**🔗 ⑩ Android-Apps programmieren (Java Aufbaukurs)**

- Mo. 15.4. bis Mi. 17.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 234 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminar „Einführung in die objektorientierte Programmierung mit Java“ oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583701-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.

**🔗 ⑩ Einführung in die objektorientierte Programmierung mit JAVA – mit Onlinebegleitung**

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 464 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Kurs „Einführung in die Programmierung“ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93 • Kursnr.: A-583302-BU
- VHS Köln

Präsenzphase: 6.-10.5.2019, 9 -16.30 Uhr, Onlinephase: 11.5. bis 31.5.2019, Abschlussveranstaltung als Webinar am 1.6.2019 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.

**🔗 ⑩ Einführung in PHP**

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 371 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: HTML und SQL sind von Vorteil
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-585002-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.

**🔗 ⑩ C++ – Aufbaukurs**

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagenkurs C++ oder entsprechende Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-581254-BU
- VHS Köln

Thematisch führt dieser Kurs den C++-Einführungskurs fort und setzt diesen voraus. Schwerpunkt sind fortgeschrittene Techniken wie Überladen von Operatoren, Programmentwicklung ohne Ressourcenlecks, generische Programmierung und typische C++-Idiome.

**🔗 ⑩ PHP-Aufbaukurs**

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sicheres prozedurales Programmieren in PHP, Grundlagen in HTML.
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-585502-BU
- VHS Köln

In dieser Schulung lernen Sie das Erstellen von Klassen in PHP, erfahren, wie mit Vererbung Klassenhierarchien aufgebaut werden und bekommen die Grundsäulen der objektorientierten Programmierung erklärt. Praxisreich werden die erworbenen Kenntnisse angewendet, um z. B. geometrische Formen mit Objekten darzustellen und diese dann als jpg-Datei auszugeben.



Auslagestellen der Broschüre an vielen Orten in NRW finden Sie unter [www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage)

# EDV: Weitere Themen

## 🔗 **Sich vernetzen, Kontakte pflegen und am politischen Geschehen teilhaben. Ein praktischer Einstieg ins Internet als Kommunikationsmedium**

- So. 9.9. bis Fr. 14.9.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (175 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 318313231
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

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

## 🔗 ⓘ **Social Media: Facebook, Twitter, Google+....**

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetgrundlagen
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-524902-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.

## 🔗 **Nachricht oder Meinung?**

### **Social Bots und Fake-News zwischen Propaganda und Entscheidungshilfe**

- So. 4.11. bis Fr. 9.11.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; VP; DGB-Gewerkschaftsmitglieder zahlen den erm. Preis (150 €)
- Infos unter 02324/50 84 44 ▪ Kursnr.: 318313236
- DGB Bildungswerk e.V. – Forum Politische Bildung

Nähere Infos unter:

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

## **VBA-Programmierung**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Herne-Wanne
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 154 €
- Vorkenntnisse: Gute Excel-Kenntnisse
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 18A4513
- 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.

## ⓘ **Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project**

- Mi. 21.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 202 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-542704-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 **Social Media – Soziale Netzwerke in Beruf und Freizeit**

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 99 €; ermäßigt 59 €
- Vorkenntnisse: EDV-Grundlagen und eine online abrufbare E-Mail-Adresse
- Infos unter 0241/4 79 21 11 ▪ Kursnr.: 182-21135
- VHS Aachen

Es geht um unterschiedliche Plattformen, die zur Vernetzung mit Freunden, Kollegen und Gleichgesinnten existieren und eine Plattform zur Interaktion bereitstellen. Vermittlung Einsatzmöglichkeiten von Social Media/ Web 2.0 in Beruf/Alltag und ausgewählte Dienste.

## **Fototechnik**

- Mi. 2.1. bis Fr. 4.1.2019 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168,70 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 191-5004
- VHS Hagen

In dem Bildungsurlaub NRW / BW geben Ihnen die beiden Dozenten über die o. g. Inhalte hinaus viele Tipps zur nachträglichen Bildkorrektur und zu der Entwicklung digitaler Fotos im RAW-Format. Weitere Themen sind: HDR / Focus Stacking und Panorama-Fotografie.

## 🔗 ⓘ **Social Media: Facebook, Twitter, Google+....**

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows- und Internetgrundlagen
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-524903-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.

## ⓘ **Computergestütztes Projektmanagement mit Microsoft Project**

- Mi. 30.1. bis Fr. 1.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 202 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Sichere Windows-Kenntnisse
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-542705-BU
- VHS Köln

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

## 🔗 ⓘ **Visio – Geschäftsdiagramme professionell**

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows- und Word-Grundlagen
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-541217-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.

# Marketing • Soziale Medien

## 🔗 ⑩ SEO Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Do. 13.9. bis Sa. 15.12.2018 in Köln
- In Intervallen • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.890 €
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss in Sozial- und Wirtschaftswissenschaften, Kommunikationswissenschaften, BWL
- Infos unter 0221/82 75 51 52 o. 0221/82 75 51 37 • Kursnr.: 213182
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Suchmaschinenoptimierung ist gefragter 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! Anmeldeschluss: 9.8.2018

## 🔗 Aus einer Leistung eine Marke machen – DesignCoaching

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 476 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3406181
- KOBseminare

Das Seminar holt die Werbeagentur in den Seminarraum: Durch Kreativ-Prozesse werden Sie Profi in der Entwicklung Ihres eigenen unverkennbaren Designs. Besonders geeignet ist dieses Seminar für Menschen, die sich im beruflichen Kontext mit Kommunikation und Design beschäftigen.

## 🔗 Crossmedia Marketing

- Mo. 17.9. bis Do. 20.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-516504-BU
- VHS Köln

Basics des crossmedialen Marketings: Marketingmix, Kommunikation/Kampagne, Abgrenzung zum Multichannel-Marketing, Vernetzung und Integration, Multi-PLYING-, Aufmerksamkeits- und Überzeugungseffekt, Botschaft finden und formuliere, Positionierung, SWOT-Analyse, Crossmedia-Kampagne, Klassische/Neue Medien, Erfolgsmessung.

## 🔗 ⑩ Social Media Manager\*in – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Do. 20.9.2018 bis Sa. 2.2.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.490 €
- Vorkenntnisse: mind. 1 Jahr Berufserfahrung in Marketing, Marktforschung; eigene aktive Accounts in Social Networks
- Infos unter 0221/8275 5152 o. 0221/8275 5128 • Kursnr.: 201184
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Social Media ist nicht mehr nur im Privatleben unverzichtbar, sondern auch für Unternehmen. Aber nicht jede Plattform ist für jedes Unternehmen relevant und nicht jeder Content einsetzbar. Qualifizieren Sie sich zum/zur Social Media Manager\*in und gewinnen Sie Expertise.

## Marketingvideos für Webseiten und Social Media selber erstellen

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 159 €
- Vorkenntnisse: PC-Grundlagen
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S55631
- VHS Krefeld

Dieser Wochenkurs bietet einen komprimierten Überblick über das gesamte Themenfeld der Videoproduktion: angefangen bei der Planung und Technik bis hin zur Produktion eigener Medien mit Drohnen, DSLR u.ä. Videotechnologien.

## 🔗 ⑩ Videokonzeption: Mein erster Imagefilm

- Mi. 23.1. bis Fr. 25.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-514313
- 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.

## 🔗 ⑩ Crossmedia Marketing

- Di. 12.2. bis Fr. 15.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 253 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-516507
- VHS Köln

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

## Wordpress/Blog für Einsteiger/innen

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Heinsberg
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit dem PC und Internet
- Infos unter 02452/13 43 14 • Kursnr.: D-07705
- VHS des Kreises Heinsberg

Erstellen einen eigenen Blog bzw. eine Internetseite mit dem kostenlosen Wordpress, Anleitung zur Erstellung der Präsentationsseite, Informationen zu günstigen Hosting-Partnern, fundierte Kenntnisse zur Installation, Konfiguration, Administration und Pflege Ihres Systems.

## Shopware – Installation, Konfiguration, Bedienung für den Online Shop

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Heinsberg
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 174 €
- Vorkenntnisse: sicher im Umgang mit PC und Internet, Grundlagen in PHP/MySQL
- Infos unter 02452/13 43 14 • Kursnr.: D-07706
- VHS des Kreises Heinsberg

sicherer Umgang mit dem Shopware Backend, Erstellung des Shops und Einrichtung der Entwicklungsumgebung unter Windows, Anpassung eigener Themes/Templates, Möglichkeiten der SEO.

# Elektro- & Steuerungstechnik

## 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 1

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 183571051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Aufbau und Arbeitsweise, Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele eingeben, übertragen, testen und ändern; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; praktische Übungen.

## 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183011051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energierarten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

## 🔗 Pneumatik in Theorie und Praxis

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 183561051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Druckluft als Energieträger; Pneumatikventiltechnik; Grundsaltungen; Ablaufsteuerungen, zeitabhängige Steuerungen; Kaskadenschaltungen; Weg-Schritt-Diagramme, Weg-Zeit-Diagramme; Logik; Schaltpläne und Symbole; Erstellen von Schaltplänen; Übungen.

## 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183012051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

## 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 2

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183572051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine für das Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmbearbeitung mittels Organisationsbausteinen; Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine erstellen, aufrufen und anwenden; Vorgehen bei Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose mit dem Diagnosepuffer, Fehler-OB's und Stacks; Inbetriebnahme mit Anlagenmodell und fehlerhaftem Programm; Einsatzmöglichkeiten verschiedener Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Prinzipien der Analogwertverarbeitung; Analogbaugruppen und Analogwertverarbeitung; Inbetriebnahme Dezentraler Peripherie an PROFIBUS DP.

## 🔗 SIMATIC S7 Projektierung –Teil 1

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen am PC
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183581051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

## 🔗 SIMATIC S7-1200 Basiskurs

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183541051
- 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.

### 🔌 Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 890 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183041051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

### 🔌 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten-Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183013051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔌 Hydraulik in Theorie und Praxis

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 480 €
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 183562051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Physikalische Grundlagen; Einsatzgebiete; Hydrostatik und -dynamik; Strömungsverhalten; Rohrleitungen; Hydraulikflüssigkeiten; Hydroaggregate; Hydraulik-Pumpen; Hydraulik-Zylinder; Hydromotoren; Wege-, Strom-, Sperr-, Druckventile; Schaltungsaufbau; Inbetriebnahme; Übungen.

### 🔌 Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 650 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183021052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### 🔌 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 3

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 183573051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerauswertung (Puffer, Fehler-OB's, Stacks); PROFINET IO mit SIMATIC S7; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); WinCC flexible und HMI-Bedienpanels; Projekte; ProSave; Graph 7 und SCL; EMV; praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen.

### 🔌 SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1, Anwendung dieser Kenntnisse
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 183582051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Hilfsmittel zur Programmstellung; 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.

### 🔌 E-CHECK Grundseminar

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 470 €
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 183061051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumfang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

### 🔌 WinCC flexible – Grundkurs

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen SIMATIC S7
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 183531051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemübersicht; Bedienpanels; Projekte; Verbindungsinstallation und -projektierung; Bilder zum Bedienen und Beobachten; Variablenarchivierung, Meldedarstellung und -archivierung; Kurvendarstellung; Rezepturverwaltung; Runtime Einstellungen und Einsatz; Benutzerverwaltung.



### 🔗 Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- Für Facharbeiter/-innen, Techniker/-innen und Meister/-innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183570552
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik nach DIN 40719; Zahlensysteme; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Grundlagen EDV; erste praktische Übungen mit dem Programmiergerät und der SPS.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183011052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energierarten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Mess-technik.

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 1

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 € ▪ Kinderbetreuung möglich
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 183571052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; Übungen.

### 🔗 SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse (Programmierer – Teil 2 oder Umsteiger TIA-Portal)
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183583051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integrier. 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.

### 🔗 Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V14

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
  - 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.: 183551051
  - TAA – Technische Akademie Ahaus
- TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Variablen-tabelle, Programmabausteine und Editor, Daten-, Organisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte Übungen.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 520 €
  - Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
  - Infos unter 02561/69 95 71
  - Kursnr.: 183012052
  - 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. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183572052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine (Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmabarbeitung); Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine; Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose; Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Analogbaugruppen und -wertverarbeitung.

### 🔗 Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Ahaus
  - In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 650 €
  - Für Elektrofachkräfte
  - Infos unter 02561/69 95 71
  - Kursnr.: 183021053
  - TAA – Technische Akademie Ahaus
- Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### 🔗 Bussysteme in der Automatisierungstechnik

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Ahaus
  - In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 820 €
  - Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183521052
  - 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.

### 🔗 SIMATIC S7 Projektierung –Teil 1

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
  - In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
  - Kinderbetreuung möglich
  - Preis: 950 €
  - Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
  - Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
  - Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183581052
  - 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 3

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten-Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183013052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 3

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 620 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183573052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerrauswertung (Puffer, Fehler-OB's, Stacks); PROFINET IO mit SIMATIC S7; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); WinCC flexible und HMI-Bedienpanels; Projekte; ProSave; Graph 7 und SCL; EMV; praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 € • Kinderbetreuung möglich
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183011053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.

### 🔗 SIMATIC S7 Projektierung –Teil 2

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 950 € • Kinderbetreuung möglich
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil1, Anwendung dieser Kenntnisse
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183582052
- 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.

### 🔗 Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)

- Mi. 2.1. bis Fr. 4.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 340 €
- Für Facharbeiter/-innen, Techniker/-innen und Meister/-innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 193570501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik nach DIN 40719; Zahlensysteme; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Grundlagen EDV; erste praktische Übungen mit dem Programmiergerät und der SPS.

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 1

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikkennnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 193571001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; Übungen.



### 🔗 SIMATIC S7 Projektierung –Teil 3

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- 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.: 183583052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermaskierung; CPU – CPU Kommunikation via Industrial Ethernet; Verwaltung einer Rezeptur-Datenbank im Bedien- und Beobachtungssystem (HMI); Inbetriebnahme des TIA-Anlagenmodells mit dezentraler Peripherie an PROFINET IO; Überblick über Engineering-Tools (TIA Portal); Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 183012053
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 2

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 193572001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine (Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmabarbeitung); Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine; Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose; Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Analogbaugruppen und -wertverarbeitung.

### 🔗 Schaltberechtigung für elektrische Anlagen bis 36 kV

- Mo. 28.1. bis Mi. 30.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 670 €
- Für Elektrofachkräfte
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 193021001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Rechtliche Voraussetzungen; Bestimmungen für elektrische Betriebsstätten; Schaltgeräte und Transformatorstationen bis 30 kV; Netzsysteme und Verteileranlagen.

### 🔗 Umstieg SIMATIC STEP 7 V5 nach SIMATIC STEP 7 V14

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- 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.: 193551001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

TIA Portal: SIMATIC STEP 7, SIMATIC WinCC, PLC-Variablen-Tabelle, Programmabusteine und Editor, Daten-, Organisationsbausteinen, Fehlersuche, Structured Control Language (SCL)- und S7-Graph-Editoren, Bedien- und Beobachtungssystem (HMI), Migration, praxisorientierte Übungen.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 520 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 183013052
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### 🔗 Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 3

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 193573001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerauswertung (Puffer, Fehler-OB's, Stacks); PROFINET IO mit SIMATIC S7; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); WinCC flexible und HMI-Bedienpanels; Projekte; ProSave; Graph 7 und SCL; EMV; praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen.

### 🔗 Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 1

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 193011001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Gefahren und Wirkung elektrischen Stroms; el. Energiearten; Einführung in die E-Technik; Strom, Spannung, Widerstand, Ohmsches Gesetz, Stromarten; elektrische Stromkreise; elektrische Arbeit, Leistung und Wirkungsgrad; Sicherheitsvorschriften, Schutzmaßnahmen; Messtechnik.



### ⚡ SIMATIC S7-1200 Basiskurs

- Mo. 18.2. bis Mi. 20.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Servicepersonal, Bediener, Anwender, Instandhalter
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193541001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemfamilie SIMATIC S7-1200; Komponenten des TIA Portals: SIMATIC STEP 7 und WinCC; Programmbearbeitung; Operationen im Funktionsplan (FUP); Aufbau und Montage; Inbetriebnahme; Hardwarekonfiguration; Touch Panel; Sicherung und Dokumentation; praxisorientierte Übungen.

### ⚡ Einführung in die SPS-Technik (mit der SIMATIC S7)

- Mo. 18.2. bis Mi. 20.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 340 €
- Für Facharbeiter/innen, Techniker/innen und Meister/innen aus gewerblich-technischen Berufen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193570502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Grundstruktur einer Steuerung; Binär- und Funktionsplantechnik nach DIN 40719; Zahlensysteme; Grundverknüpfungen der Digitaltechnik; Grundlagen EDV; erste praktische Übungen mit dem Programmiergerät und der SPS.

### ⚡ Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 2

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft, Teil 1 oder Grundlagen der Elektrotechnik
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193012001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### ⚡ Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI –Teil 1

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: SPS-Einführungslehrgang, Elektroinstallateur- oder geringe Digitaltechnikenkenntnisse
- Für Facharbeiter aus gewerblich-technischen Berufen, Techniker und Meister
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 193571002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Basispaket SIMATIC STEP 7; Konfiguration, Parametrierung, Adressierung und Verdrahtung; Binäre und digitale Operationen; Zahlensysteme; Speicher-, Zeit-, Zähl- und Vergleichsfunktionen; Programmbeispiele; Dokumentation, Sicherung, Aufbau, Inbetriebsetzung, Diagnose; Übungen.

### ⚡ SIMATIC S7 Projektierung –Teil 1

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen der Automatisierungstechnik
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193581001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Übersicht Leistungsmerkmale der Systemfamilie SIMATIC S7; Komponenten des TIA Portals: STEP 7, WinCC, Kommunikation; Programmbearbeitung im Automatisierungssystem; STEP 7-Bausteinarten und Programmstrukturierung; Binäre und digitale Operationen in Funktionsplan (FUP); Datenverwaltung mit Datenbausteinen; Programmierung von parametrierbaren Bausteinen und Organisationsbausteinen; Testwerkzeuge für Systeminformation, Fehlersuche und Diagnose; Hardware-Konfiguration und -Parametrierung; Praxisorientierte Übungen am SIMATIC S7-1500 Anlagenmodell.

### ⚡ E-CHECK Grundseminar

- Di. 5.3. bis Do. 7.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 490 €; inkl. Lehrgangunterlagen
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193061001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Bedeutung und Ziel; Kundenumgang; Rechtliche Grundlagen; Netzformen und Schutzeinrichtungen; Schutzmaßnahmen; Prüfung und Messungen (DIN VDE 0100 Teil 600); Wiederholungsprüfung (DIN VDE 0105); Arbeiten mit Prüfprotokollen; Geräteprüfung mit Messungen (DIN VDE 0701-702).

### ⚡ WinCC flexible – Grundkurs

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Grundlagen SIMATIC S7
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193531001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Systemübersicht; Bedienpanels; Projekte; Verbindungsinstallation und -projektierung; Bilder zum Bedienen und Beobachten; Variablenarchivierung, Meldedarstellung und -archivierung; Kurvendarstellung; Rezepturverwaltung; Runtime Einstellungen und Einsatz; Benutzerverwaltung.

### ⚡ Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten Teil 3

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 540 €
- Vorkenntnisse: Elektrofachkraft für festgelegte Tätigkeiten-Teil 1 und 2 oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 02561/69 95 71 • Kursnr.: 193013001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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



### ♿ **Automatisierungstechniker/in Service nach ZVEI – Teil 2**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 193572002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Organisationsbausteine (Anlaufverhalten; Zeitgesteuerte Programmbearbeitung); Zahlenverarbeitung und Rechenoperationen; zusammengesetzte Datentypen; Datenbausteine; Inbetriebnahme; Fehlerdiagnose; Bausteintypen (FC, FB, OB, DB); Analogbaugruppen und -wertverarbeitung.

### ♿ **Installationsbus KNX/EIB – Projektierung und Inbetriebnahme mit Zertifikatsprüfung**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 7 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 900 €
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 193041001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

KNX/EIB Systemargumente, Topologie, Kommunikation und TP1 Telegramme; KNX/EIB Busteilnehmer (Geräte und Komponenten); TP1 Installation (Bus-Leitungen und Bus-Geräte); Powerline 110 (informativ); Projektierungssystem und Inbetriebnahmesystem ETS 5; Diagnose mit der ETS 5.

### ♿ **SIMATIC S7 Projektierung – Teil 2**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 950 €
- Vorkenntnisse: SIMATIC S7-Kenntnisse entsprechend Programmieren – Teil 1, Anwendung dieser Kenntnisse
- Für Programmierer, Inbetriebsetzer, Projektierer
- Infos unter 02561/69 95 71 ▪ Kursnr.: 193582001
- 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.

### ♿ **Bussysteme in der Automatisierungstechnik**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 820 €
- Vorkenntnisse: Über die Grundlagen der SPS hinausgehend (z.B. SPS-Techniker)
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 193521001
- 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 3**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 640 €
- Vorkenntnisse: Lehrgänge Automatisierungstechniker Teil 1 und Teil 2
- Infos unter 02561/69 95 71
- Kursnr.: 193573002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Fehlerauswertung (Puffer, Fehler-OB's, Stacks); PROFINET IO mit SIMATIC S7; Parametrierbare Bausteine (FC's und FB's); WinCC flexible und HMI-Bedienpanels; Projekte; ProSave; Graph 7 und SCL; EMV; praxisorientierte Übungen an diversen Anlagenmodellen.

### ♿ **SIMATIC S7 Projektierung – Teil 3**

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- 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.: 193583001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Funktionen, Funktionsbausteine, Multi-Instanzen; Erstellung, Anwendung komplexer Datenstrukturen; Indirekte Adressierung kompl. Datenstrukturen u. Parameter; Bibliotheksfunktionen zur integr. Fehlerbehandlung durch Fehlermarkierung; 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.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

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

# Technik • Handwerk • Gewerbe

## Intensivprüfungstraining für IHK-Gepürfte Handelsfachwirte

- Mo. 20.8. bis Fr. 24.8.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: IHK004-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL für die Handelspraxis (1. Tag), Unternehmensführung und -steuerung (2. Tag), Handelsmarketing und Handelsmarketing/Vertrieb (3. Tag), Führung, Personalmanagement, Mitarbeiterführung und Qualifizierung (4. Tag), Beschaffung und Logistik (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

## Intensivprüfungstraining für IHK-Gepürfte Technische Betriebswirte

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: IHK002-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL und BWL (1. Tag), Material-, Produktions- und Absatzwirtschaft (2. Tag), Rechnungswesen (3. Tag), Finanzierung und Investition (4. Tag), Management, Führung und Personalmanagement (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

## 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 • Kursnr.: 184711151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 -Programmierung.

## Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03 • Kursnr.: 184412051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeteile 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. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03
- Kursnr.: 184412151
- 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).

## 🔧 ⑩ Fachplaner\*in und Leiter\*in Besuchersicherheit – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Fr. 12.10.2018 bis Sa. 29.6.2019 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.840 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Architektur- oder Ingenieurstudiums, Meister\*inausbildung; Sicherheits- und Ordnungsdienstleister\*in
- Infos unter 0221/82 75 51 52 o. 0221/82 75 51 37
- Kursnr.: 004181
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Die Anforderungen an die Sicherheit bei Veranstaltungen steigen. Qualifizieren Sie sich zum/zur Fachplaner\*in und Leiter\*in Besuchersicherheit und übernehmen Sie Planungs- und Leitungsverantwortung für Sicherheitskonzepte von (Groß-)Veranstaltungen. Anmelde-schluss: 13.09.2018.

## 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 184711551
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

## 🔧 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 184712051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.



### 🔧 **Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar**

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €
- Vorkenntnisse: Lehrgang Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 184712151
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### **Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 184413051
- 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.

### 🔧 **Fachplaner\*in und Fachbauleiter\*in im Brandschutz – Zertifikatslehrgang der TH Köln**

- Do. 8.11.2018 bis Sa. 14.9.2019 in Köln
- In Intervallen ▪ maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.840 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ingenieur- oder naturwissenschaftlichen Studiums, Techniker- bzw. Meister\*inausbildung
- Infos unter 0221/82 75 51 52 o. 0221/82 75 51 37 ▪ Kursnr.: 001181
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Qualifizieren Sie sich jetzt zum/zur Fachplaner\*in und Fachbauleiter\*in im Brandschutz und übernehmen Sie Planungs- und Leitungsverantwortung für leistungs- und schutzzielorientierte Brandschutzkonzepte. Anmelde-schluss: 11.10.2018.

### **Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 2**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 184413151
- 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).

### **Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 1**

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 184411051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

### **Computerreservierungssystem AMADEUS**

- Do. 22.11. bis So. 2.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.550 €; zzgl. 19 % MwSt.
- Für Reisebüromitarbeiter, Berufsanfänger, Quereinsteiger
- Infos unter 0211/8 54 92 40 ▪ Kursnr.: CTT Nov/Dez 2018
- TFG – Touristikfachschule Gutzay

Für Reisebüromitarbeiter, Berufsanfänger und Quereinsteiger. In dem Kurs wird sowohl der Linienflug- als auch der touristische TOMA-Bereich des Computerreservierungssystems AMADEUS angesprochen. Zertifikat zum Abschluss. Unterricht über 2 Wochenenden (2 x 4 Tage), jeweils Do – So.

### **Lichtbogenhandschweißen (E) – Teil 2**

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse aus Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 184411151
- 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).

### 🔧 **Grundlagen der CNC-Technik (Metall/ Kunststoff)**

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: Grundkenntnisse im Zerspanen mit konventionellen Dreh- und/oder Fräsmaschinen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 184021051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Geometrische Grundlagen Drehteile; Geometrische Grundlagen Frästeile; Programmierung nach DIN 66025; Festlegen von Arbeitsfolgen aus geometrischen und technologischen Informationen; Bezugs- bzw. inkrementelle Programmierung; Werkzeugkorrekturen.

### 🔧 **CNC Fachkraft Drehen (Metall/ Kunststoff)**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 184022051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Plan-, Längs- und Konturdrehen; Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Drehen; Programme für einfache und komplexe Drehteile; Übungen in Theorie und Praxis.

### 🔧 **Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 5.0**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 184711152
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 -Programmierung.



### 🔗 CNC Fachkraft Fräsen (Metall/ Kunststoff)

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €
- Vorkenntnisse: CNC-Grundlagen
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 184023051
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Umfangs-Planfräsen und Stirn-Umfangsfräsen; Unterprogramm-Technik und Zyklen beim Fräsen; Programme für einfache und komplexe Frästeile; Dreidimensionale Interpolation; Übungen.

### Existenzgründung in Immobilienwirtschaft und Hausverwaltung

- Mo. 7.1. bis Sa. 12.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €
- Infos unter 0211/8 99 53 33 ▪ Kursnr.: R213100
- VHS Düsseldorf

In diesem Bildungsurlaub werden Tätigkeitsprofile, Zulassungsregelungen und gesetzliche Bestimmungen für Immobilienmakler und Hausverwalter vorgestellt. Inhalte: Objektakquise, Wertermittlung, Verkauf und Vermietung, Immobilienpräsentation sowie notarielle Abwicklung.

### Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 1

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 194412001
- 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. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01 ▪ Kursnr.: 194711501
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

### Metall-Aktivgasschweißen (MAG) – Teil 2

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Ahaus
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Vorkenntnisse: Teil 1
- Infos unter 02561/69 91 03 ▪ Kursnr.: 194412101
- 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 7.0

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 194712001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

### 🔗 Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0 – Aufbauseminar

- Mo. 4.2. bis Mi. 6.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €
- Vorkenntnisse: Lehrgang Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 194712101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

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

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – Teil 1

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 775 €
- Infos unter 02561/69 91 03
- Kursnr.: 194413001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren und Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

### Wolfram-Inertgasschweißen (WIG) – CrNi (Edelstahl)

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Ahaus
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.125 €
- Infos unter 02561/69 91 03
- Kursnr.: 194424001
- 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 5.0**

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 194711101
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 5.0 -Programmierung.

### **Lichtbogenhandschweißen (E) –Teil 1**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €
- Infos unter 02561/69 91 03
- Kursnr.: 194411001
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Sicherheit, Gesundheitsschutz, Prüfverfahren, Prüfmittel, Oberflächenbeschaffenheit der Fügeflächen und Formtoleranz prüfen, Bauteile form- und kraftschlüssig verbinden, Bauteile und Baugruppen heften, Bleche und Rohre aus Stahl in verschiedenen Schweißpositionen fügen.

### **Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 6.0**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 600 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 194711502
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 6.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 6.0.

### **Fachkraft CNC-Holztechnik mit WoodWOP 7.0**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Ahaus
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 650 €
- Vorkenntnisse: Abgeschl. Ausbildung in einem Holzberuf oder entspr. Berufserfahrung
- Infos unter 02561/69 92 01
- Kursnr.: 194712002
- TAA – Technische Akademie Ahaus

Programmierung von CNC-Maschinen; Aufbau einer CNC-Maschine zur Holzbearbeitung und Möbelherstellung; Werkzeugeinsatz und Zerspanungsabläufe auf CNC-Maschinen; Schablonen und Hilfsanschläge; Maschinenbedienung; WoodWOP 7.0 -Programmierung; 5-Achs-Technik mit WoodWOP 7.0.

## Kaufmännisches • Finanzen

### **Finanzbuchhalter VHS: Modul 2a – Buchführung am PC mit DATEV pro**

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 304 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 36 93
- Kursnr.: A-509230-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro erstellen. Der Bildungsurlaub kann als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden.

### **Finanzbuchhalter VHS: Modul 5 – Betriebliches Steuerrecht**

- Mo. 10.9. bis Sa. 15.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 322 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-509274-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: 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 Prüfungsgebühren (48 €).

### **Finanzbuchhalter VHS: Modul 3 – Recht und Finanzen**

- Mo. 24.9. bis Sa. 29.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-509254-BU
- VHS Köln

Inhalte: Personen die mit buchhalterischen und steuerlichen Fragestellungen im beruflichen Alltag konfrontiert sind; Personen, die eine Auffrischung der Fachkompetenzen erwünschen oder einen Neueinstieg in dieses Thema suchen.

### **Fundraising kompakt – erfolgreich Spender und Sponsoren gewinnen**

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB30-94
- neues lernen

Nonprofit-Organisationen sind zunehmend darauf angewiesen, neue Wege der Finanzierung zu suchen. Organisationen brauchen darum eine solide Fundraising-Strategie, die ihnen finanzielle Spielräume schafft. Sie erhalten einen fundierten Einstieg in das Thema.





### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte und Industriefachwirte (1. Teil)

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €; Für Mitglieder 300 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung zugelassen
- Infos unter 0214/4 34 39
- Kursnr.: IHK003-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 1. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: VWL, BWL (1. Tag), Unternehmensführung (2. Tag), Rechnungswesen (3. und 4. Tag), Recht und Steuern (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Wirtschaftsfachwirte und Industriefachwirte (2. Teil)

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39
- Kursnr.: IHK003-2
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf den 2. Teil der IHK-Prüfung vor und umfasst die Themen: Betriebliches Management (1. Tag), Führung und Zusammenarbeit (2. Tag), Absatz, Logistik und Vertrieb (3. Tag), Finanzierung, Investition und Controlling (4. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

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

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB00-94
- neues lernen

Dieses Seminar vermittelt – anschaulich, lebhaft und in einer für Nicht-Kaufleute verständlichen Sprache mit praxisorientierten Beispielen – Basiswissen und die Systematik der Buchführung, Bilanzierung und Kostenrechnung sowie des daraus entstehenden Zahlenwerkes.

### Postwachstumsökonomie – Ökonomie der Nachhaltigkeit? Degrowth versus „Grünes Wachstum“

- Fr. 12.10. bis So. 14.10.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 150 €; erm. 110 €; Übernachtung im EZ 60 €; Übernachtung im DZ 40 €
- Infos unter 0251/9 81 84 20
- Kursnr.: 18-229 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

Gibt es gesellschaftlichen Wohlstand ohne Wirtschaftswachstum und die ständige Steigerung des Bruttoinlandsprodukts? Sehr unterschiedliche Konzepte prägen die Debatte um die Postwachstumsökonomie und werden im Rahmen der Tagung vorgestellt und diskutiert.

### Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Betriebswirte

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39
- Kursnr.: IHK001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Marketing-Management (1. Tag), rechtliche Rahmenbedingungen der Unternehmensführung (2. Tag), europäische und internationale Wirtschaftsbeziehungen (3. Tag), Bilanz- und Steuerpolitik des Unternehmens (4. Tag), finanzwirtschaftliche Steuerung des Unternehmens (5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund. Die Tage können variieren. Bitte erkundigen Sie sich auf unserer Homepage <http://www.akada-weiterbildung.de/shop/IHK-Fortbildungslehrgaenge.htm> oder unter der Telefonnummer 0214 43439 nach den jeweiligen Unterrichtsthemen.

### DATEV kompakt

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Eschweiler
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 187 €
- Infos unter 02403/7 02 70
- Kursnr.: 182-78200
- VHS Eschweiler

Themen sind u. a. die Einrichtung der Firmenstammdaten, Debitoren und Kreditoren, Einrichten und Anpassen des Kontenplanes wie der Buchungen im täglichen Geschäftsverlauf, um mit dem Programm selbständig zu arbeiten.

### Excel 2010 im Controllingbereich

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Lippstadt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Sichere Grundkenntnisse Excel
- Infos unter 02941/2 89 50
- Kursnr.: 70003
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rütten – Warstein

Grundlagen des Controllings, Verdichten und Auswerten von Daten, Statistik-Auswertung, Berechnungen von Trends, Deckungsbeiträgen, Abschreibungen, Krediten und Investitionen, Visualisierung von Ergebnissen.

### Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteiger

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33
- Kursnr.: A-509224
- 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“.



### 🔗 Finanzbuchhalter VHS: Modul 2a – Buchführung am PC mit DATEV pro

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 304 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 36 93 ▪ Kursnr.: A-509231-BU
- VHS Köln

Zielgruppe: Personen, die den Abschluss Finanzbuchhalter anstreben; Auszubildende, Selbständige und Mitarbeitende, die ihre Buchhaltung mit DATEV pro erstellen. Der Bildungsurlaub kann als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“ verwendet werden.

### 🔗 ⑩ Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; 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.

### Existenzgründung in der Hausverwaltung und Grundbesitzverwaltung

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: S14301
- 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.

### Einführung in die Finanzbuchführung

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 41 ▪ Kursnr.: 182-50508
- 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.

### Finanzbuchführung mit DATEV

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Hürth
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; Teilnehmergebühr inklusive Lehrbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse sowie grundlegende Buchführungskenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 182-8212
- VHS Rhein-Erft

Anhand zahlreicher Praxisfälle erlernen Sie die EDV-gestützte Buchführung mit DATEV. Sie lernen die Erfassungsmasken kennen, beherrschen Strukturen und Systemlogik, können laufende Geschäftsvorfälle buchen sowie aussagekräftige Auswertungen erzeugen und interpretieren.

### 🔗 Finanzbuchhalter VHS: Modul 6 – Bilanzierung

- Mo. 3.12. bis Sa. 8.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 324 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ 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 48 €.

### Lohn und Gehalt mit DATEV

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Hürth
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €; Teilnehmergebühr inklusive Lehrbuch
- Vorkenntnisse: EDV-Kenntnisse sowie grundlegende Lohn- und Gehaltkenntnisse
- Infos unter 02232/9 45 07 19 ▪ Kursnr.: 182-8225
- VHS Rhein-Erft

Ziel dieses Kurses ist es, die Erstellung der Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC systematisch und anwendungsbezogen zu vermitteln. Anhand der DATEV Software werden Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte erstellt.

### Buchführung I

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Hagen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225,50 €; Durchführungsgarantie
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 182-4123
- VHS Hagen

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

### 🔗 Kaufmännisches Grundwissen/Basics der BWL – Grundlagen BWL, Buchführung und Rechnungswesen

- Mi. 12.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 179 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509313
- VHS Köln

Das Seminar bietet einen Überblick zu wichtigen Themen des im Unternehmensalltags: Sie lernen die Grundlagen der betrieblichen Buchführung, kaufmännischen Rechnung und Ergebniskontrolle kennen und erhalten ein Verständnis für die Zusammenhänge mit den Unternehmenssteuern.

### 🔗 Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteigende

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-509213
- VHS Köln

Zielgruppe: Beschäftigte in Handel, Handwerk, Industrie und Verwaltung, die eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben. Auszubildende, Selbständige, Nichtbeschäftigte. Das Seminar kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Finanzbuchhalter VHS“.



### Lexware financial office – Finanz- und Lohnbuchhaltung am PC

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Detmold
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: EDV- und Windowskenntnisse, Grundlagen der kaufmännischen Buchführung
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5078
- VHS Detmold – Lemgo

Lexware financial office bietet praktikable Lösungen für die Finanz- und Lohnbuchhaltung am PC. Das Seminar vermittelt praxisorientiertes Anwenderwissen (Firmen-/Personalstammdatenerfassung, betrieblicher Kontenrahmen, Buchungen, Lohnabrechnung, Meldungen, Berichtswesen etc.)

### Controlling – klipp und klar

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: S53111
- VHS Krefeld

Dieses Seminar bietet für Nichtfachleute einen optimalen Einstieg. Sie lernen Controlling im Zusammenhang zwischen strategischen Entscheidungen und operativer Umsetzung kennen und können daraus resultierende Informationen sicher auswerten und interpretieren.

### 🔗 Lohn und Gehalt (3) mit DATEV Xpert Business-Zertifikatskurs

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- 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.

### 🔗 Grundlagen der Buchführung – beim Test-Sieger gelernt

- Mo. 25.2. bis Do. 28.2.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 182.5D260K
- VHS Essen

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

### 🔗 Finanzbuchhalter VHS: Modul 1a – Buchführung für Einsteigende

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 216 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-509225
- 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“.

### Grundlagen des deutschen Steuerrechts

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Dürren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 236,50 €
- Infos unter 02421/25 25 77 • Kursnr.: N6603B
- 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.

### 🔗 ① Buchführung für Existenzgründende und Jungunternehmende

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-503015
- VHS Köln

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

### Grundlagen des deutschen Steuerrechts

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Viersen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 233 €; im Preis enthalten 40 € Seminarordner
- Infos unter 02162/9 34 80 • Kursnr.: N239951
- KVHS Viersen

Das deutsche Steuerrecht ist kompliziert, da es ständigen Änderungen unterworfen ist. Praktische Fallbeispiele zu Allg. Steuerrecht / AO, Einkommens-, Körperschafts-, Gewerbe-, Umsatz-, Erbschafts- und Schenkungssteuer. Ausführlicher Seminarordner im Entgelt enthalten.

### Einführung in die Finanzbuchführung

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 41 • Kursnr.: 191-50508
- 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.

### Einführung in die Grundlagen des deutschen Steuerrechts

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Geilenkirchen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 266 €
- Infos unter 02452/13 43 14 • Kursnr.: D-05330
- VHS des Kreises Heinsberg

Zielgruppe: kaufmännisch Interessierte, Auszubildende und Studenten, die eine Tätigkeit im Bereich Buchhaltung, Controlling, Steuern anstreben.

# Management • Team • Führung

## DGQ-Qualitätsassistent Technik Modul 1

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.750 €
- Infos unter 0228 / 97574-15
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

QA-Camp Modul 1: Komprimiertes Training zum DGQ-Qualitätsassistenten Technik IHR Nutzen • Sie stärken Ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen. \* Sie kennen die Grundsätze des Qualitätsmanagements. \* Sie wenden Methoden gewinnbringend an.

## Six Sigma Ausbildung – Green Belt (8 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 3.9. bis Do. 13.9.2018 in Düsseldorf
- In Intervallen • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- 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)

- Mo. 3.9. bis Do. 20.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 8.328,81 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

## 👥 Erfolgreich als Team mit dem Team-Management-System

- Mo. 3.9. bis Mi. 5.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3410181
- KOBISeminare

Mit dem Team-Management-System (TMS) von Charles Margerison und Dick McCann lernen Sie ein Instrument kennen, mit dem Sie sich sowie bestehende Teams analysieren und weiterentwickeln als auch neue Teams zusammenstellen und leiten können.

## Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit

- Mo. 10.9. bis Fr. 21.9.2018 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; zzgl. Prüfungsgebühr 190 €
- Für Angehende AusbilderInnen
- Infos unter 0228/9 75 74 12
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Das Lehrgangziel ist es, in der Berufsausbildung Handlungssicherheit zu vermitteln und Sie als angehende Ausbilder/innen praxisnah auf ihre betrieblichen Aufgaben vorzubereiten. Qualifikationen zum eigenständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren werden vermittelt.

## AEVO – Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: AEVO001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Ausbilder sind befähigt, die Ausbildung in Betrieben selbstständig zu planen, durchzuführen und zu überwachen. Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor.

## DGQ-Qualitätsassistent Technik Modul 2

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.750 €
- Infos unter 0228 / 97574-15
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

QA-Camp Modul 2: Komprimiertes Training zum DGQ-Qualitätsassistenten Technik IHR Nutzen • Sie kennen die Methoden und Werkzeuge der Qualitätssicherung. \* – Sie wenden sie sicher an und erzielen aussagekräftige Ergebnisse. – Sie verbessern die Qualität Ihrer Produkte.

## Intensivprüfungstraining für IHK-Geprüfte Personalfachkaufleute

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 400 €
- Vorkenntnisse: zur IHK-Prüfung angemeldet
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: IHK008-2
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Das Prüfungstraining bereitet auf die schriftliche IHK-Prüfung vor umfasst die Themen: Personalplanung, -marketing, -controlling gestalten und umsetzen (1. Tag), Personalarbeit organisieren und durchführen (2. Tag), Personal- und Organisationsentwicklung steuern (3. Tag), Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen (4. und 5. Tag). Im Training stehen die Bearbeitung und Besprechung ehemaliger Prüfungen sowie individuelle Detailfragen im Vordergrund.

## Kulturelle Vielfalt und Führung

- Mi. 19.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB34-94
- neues lernen

Moderne Unternehmen haben heute Mitarbeiter in und aus aller Welt und pflegen internationale Geschäftsbeziehungen. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie als Führungskraft die Herausforderungen interkultureller Zusammenarbeit und Kommunikation ganz praktisch meistern können.



## 🔗 ⑩ **Lean Management – viel mehr als nur „schlank“!**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506011-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.

## **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 24.9. bis Do. 27.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (pmi®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

## 🔗 **Managementtraining für junge Führungskräfte**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Für Führungsnachwuchskräfte
- Infos unter 0211/8 99 34 35 • Kursnr.: R 076040
- 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.

## 🔗 **Erfolgreich sein: Mit Achtsamkeit klug und mutig handeln**

- Do. 27.9. bis So. 30.9.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 15/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Wir erforschen, was unseren Erfolg behindert und wie wir neue Wege zum Erfolg einschlagen können. Erarbeitet wird eine Analyse der beruflichen Situation in Bezug auf Ressourcen, Blockaden und Entwicklungspotentiale sowie Selbstaktualisierung und Selbstwirksamkeitsförderung.

## **Six Sigma Ausbildung – Certified Yellow Belt (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mo. 1.10. bis Di. 2.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- 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.

## ♀️ 🔗 **Organisationsaufstellungen: Wie tickt mein Unternehmen?**

- So. 7.10. bis Do. 11.10.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 3/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Es werden verschiedene Settings von Organisationsaufstellungen vermittelt und erprobt. Das berufliche System mit seinen Beziehungsbildern wird veranschaulicht und es wird erlernt, wie ein anderer Blickwinkel auf die Organisation ermöglicht werden kann.

## **Resiliente Organisation – Gesunderhaltung im Unternehmen**

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4406181
- KOBseminare

Mitarbeitende und Führungskräfte erkranken immer häufiger, auch langfristig. Dem Unternehmen stellen sich damit entsprechende Problemlagen und Herausforderungen. In diesem Seminar werden hilfreiche Konzepte zur Gesunderhaltung im Unternehmenskontext vorgestellt.

## **Six Sigma Ausbildung – Black Belt (6 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)**

- Mo. 8.10. bis Mi. 17.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 5.105,10 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

## **AEVO – Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: AEVO001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Ausbilder sind befähigt, die Ausbildung in Betrieben selbstständig zu planen, durchzuführen und zu überwachen. Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor.

## **Teams leiten und entwickeln**

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB25-94
- 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.



### Moderation und Konfliktklärung in Gruppen

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ■ Kursnr.: 182-14024D
- VHS Dortmund

Das Wochenende fasst die beiden Xpert Module „Besprechungen erfolgreich moderieren“ und „Konflikte in Gruppen lösen“ zusammen. Im Entgelt sind 25 Euro für Unterrichtsmaterialien enthalten.

### Mitarbeiterführung im 21. Jahrhundert

- Mo. 8.10. bis Do. 11.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €
- Infos unter 0231/502 95 84 ■ Kursnr.: 182-14220D
- VHS Dortmund

Führungskompetenz ist eine der wichtigsten Schlüsselqualifikationen im Beruf. Fachkompetenz allein reicht oft nicht, um eine Abteilung, einen Bereich, ein Team oder ein Unternehmen zu leiten. Mithilfe von Forschungserkenntnissen widmen wir uns verschiedenen Fragen zum Thema.

### Unternehmenskultur & Organisationsentwicklung – Unternehmenskulturen verstehen

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 238 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506015-BU
- VHS Köln

Das Seminar will ein grundlegendes Verständnis für Unternehmenskulturen und Organisationsentwicklung vermitteln. Firmenkulturen zu verstehen, Entwicklungsprozesse zu erkennen und hilfreiche Strategien sowie Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln stehen im Seminar im Fokus.

### Wenn's mal kracht – Konfliktmanagement im Beruf

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138 €; inkl. Lehrbuch
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ■ Kursnr.: R 074050
- VHS Düsseldorf

Theorien zum Konfliktmanagement, Konflikte in Gruppen, Formen der Konfliktbearbeitung und Kommunikation, Mediation, Konfliktklärung, Praxisorientierte Fortbildung. Inkl. Lehrbuch. Xpert – Zertifikatsprüfung möglich. Von der Stiftung Warentest mit sehr gutem Erfolg getestet.

### Projekte erfolgreich planen und durchführen – 3-Tage-Intensivseminar

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; inkl. Begleitmaterial (als PDF-Datei)
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1266w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Um komplexe Vorhaben sicher und erfolgreich durchzuführen, um festgefahrene Aufgaben weiterzuführen, benötigen wir einen „Werkzeugkoffer“, um situationsabhängig und flexibel zu arbeiten. Inhalte: Initialisierung: Eine schlüssige Zielsetzung; Risikoerkennung und -bearbeitung; Durchführung: Wie plane, kontrolliere und steuere ich die Aufgabenbearbeitung? Wie informiere, dokumentiere und protokolliere ich? Wie gehe ich mit Problemen und Konflikten um?

### Six Sigma Ausbildung – Certified Champion (2 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Do. 18.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- 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. 22.10. bis Do. 25.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (pmi®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### Büroorganisation/Büromanagement

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 383 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ■ Kursnr.: 66718
- VSB-Bildungswerk

Sie erhalten Praxistipps für eine erfolgreiche Büroorganisation, die sich durch gewinnbringende Arbeitsweisen und gute Organisation auszeichnet. Ein ausführlicher Ablaufplan kann angefordert werden.

### Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Für Arbeitnehmer/innen in Führungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB28-94
- neues lernen

Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung und Prinzipien stehen im Mittelpunkt dieses Seminars.

### Projektmanagement mit der Freeware Trello – intuitiv, anschaulich und mobil

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 116 €
- Vorkenntnisse: Erfahrungen im Projektmanagement sind hilfreich
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 182.5D060K
- VHS Essen

Grundlagen des Multi-/Projektmanagements; Einsatz von Mind Maps; Smarte Ziele setzen & priorisieren; Projekte intuitiv, anschaulich & mobil mit Trello bearbeiten; Einsatz von Boards, Listen, Karten mit Checklisten & Termi- nen & Anhängen, Power-Ups



### Das schaue ich mir genauer an – Organisationsanalyse mit neuen Methoden

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 342 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4421181
- KOB/seminare

Erleben Sie Sichtweisen und Instrumente, die Ihre Organisation, Ihr Team, Ihre Abteilung als soziales System abbilden und dabei ihre Komplexität berücksichtigen. Nach dem Seminar werden Sie Ihre Organisation anders sehen und in der Lage sein Tools in Ihrem beruflichen Kontext anzuwenden.

### Zeitmanagement und Selbstorganisation

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB08-94
- neues lernen

Die Techniken des Zeit- und Selbstmanagement helfen Ihnen, Ihre Aufgaben besser zu planen und so Ihre Zeit effektiver zu nutzen. Themen: persönliche Arbeitsstile zwischen Chaos und Perfektionismus, Ziele und Prioritäten, Zeitfallen und Zeitdiebe, Kalendersysteme.

### Die Büropraxis: Strategien für den beruflichen Alltag

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 188 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-508032
- 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.

### Betriebliche/r Datenschutzbeauftragte/r (IHK)

- Mo. 5.11. bis Sa. 10.11.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €
- Für Datenschutzbeauftragte, künftige Datenschutzbeauftragte
- Infos unter 0228/9 75 74 15
- 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 – Green Belt (8 Tage inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 5.11. bis Do. 15.11.2018 in Düsseldorf
- In Intervallen ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- 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)

- Mo. 5.11. bis Do. 29.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 8.328,81 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

### Erfolgreich führen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Infos unter 02841/20 15 69 ▪ Kursnr.: S50712

Sie bearbeiten in intensiven Übungen die wichtigsten Führungsmittel mit dem Ziel Mitarbeiter zu integrieren, motivieren und fördern. Ihre speziellen Fragen oder auch Problemstellungen werden aufgegriffen und lösungsorientiert bearbeitet.

### Gut aufgestellt? Organisationsaufstellungen zu beruflichen und strategischen Fragen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4418171
- KOB/seminare

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

### Systemische Teamentwicklung für Führungskräfte – Zielentwicklung und Maßnahmeplanung

- Mo. 5.11. bis Mi. 7.11.2018 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4414181
- KOB/seminare

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie systemische Sichtweisen, Haltungen und neue Methoden. Sie sehen Ihr Team (und das Zusammenspiel mit Ihnen) mit den spezifischen Möglichkeiten und Grenzen „neu“, Sie erarbeiten attraktive Ziele und einen individuellen Teamentwicklungsplan.

### Mitarbeiter/innen erfolgreich führen

- Mi. 7.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB19-94
- 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.



## ♀ ♿ **Das Zürcher Ressourcenmodell**

- So. 11.11. bis Do. 15.11.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreis je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 8/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM) unterstützt darin, berufliche Probleme zu klären, neue Vorhaben zu fokussieren und sich zu motivieren, diese auch umzusetzen. Mit dem ZRM erlernen wir eine Struktur, die immer wieder anwendbar ist und erarbeiten einen Ressourcenpool.

## **Ausbilderlehrgang nach AEVO – Vollzeit**

- Mo. 12.11. bis Fr. 23.11.2018 in Bonn, Holzlar
- In Tagesform ■ maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 570 €; zzgl. Prüfungsgebühr 190 €
- Für Angehende AusbilderInnen
- Infos unter 0228/9 75 74 12
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Das Lehrgangziel ist es, in der Berufsausbildung Handlungssicherheit zu vermitteln und Sie als angehende Ausbilder/innen praxisnah auf ihre betrieblichen Aufgaben vorzubereiten. Qualifikationen zum eigenständigen Planen, Durchführen und Kontrollieren werden vermittelt.

## **Qualitätsmanagement-Beauftragte/r (IHK)**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €
- Für Personen, die im Bereich Qualitätsmanagement tätig sind oder werden.
- Infos unter 0228/9 75 74 15
- Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg

Inhalte: Grundlagen, Bedeutung und Grundsätze des Qualitätsmanagements, QM-Basiswissen und Kompetenzen eines QM-Beauftragten, Grundlagen der Statistik und Anwendungen im QM als Instrument der Entscheidungshilfe, Normen des Qualitätsmanagements

## **AEVO – Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Leverkusen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 ■ Kursnr.: AEVO001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Ausbilder sind befähigt, die Ausbildung in Betrieben selbstständig zu planen, durchzuführen und zu überwachen. Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor.

## **Das innere Team – Systemische Arbeit auf der inneren Bühne**

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0213/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4420181
- KOB/seminare

Im Seminar werden unterschiedliche methodische Zugänge in der Arbeit mit dem „Inneren Team“ exemplarisch vorgestellt und geübt. Dabei stehen die „Inneren Teams“ und Themen der Teilnehmenden im Zentrum, sodass Sie sowohl in die Rolle des Coachs als auch des Coachees schlüpfen werden.

## **Projektmanagement – PMP®-Zertifizierungsvorbereitung nach PMI®**

- Mo. 19.11. bis Do. 22.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (pmi®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

## **Lebendiges Projektmanagement**

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ■ Kursnr.: 5175B8
- 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.

## ♿ **Führungsaufgaben meistern in Zeiten des (digitalen) Wandels**

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 229 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506023
- VHS Köln

Im Zuge der Digitalisierung ist die Veränderungskompetenz einer Führungskraft wichtiger denn je. In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie Anregungen, neue Tools und Raum zur Reflektion, um die Führungsaufgaben noch sicherer und bewusster zu meistern.

## ♿ **Mit der eigenen Idee anderen einen Schritt voraus – Recherche zu Patenten**

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 187 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-503022
- VHS Köln

Wollten Sie schon immer wissen, welche zukünftigen technologischen Entwicklungen und Trends sich auf Ihrem Fachgebiet abzeichnen oder welche Neuheiten in der Pipeline Ihrer Konkurrenten warten? Antworten dazu werden in diesem Seminar vorgestellt.

## **Systemisch moderieren**

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB27-94
- neues lernen

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



### Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung

- Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bonn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; inkl. Tagesverpf./Imbiss, Einführungs- und Coachingseminar insges. € 590 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 182 3661
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Lernen Sie das Modell der kompetenz- und lösungsorientierten Mitarbeiterführung für Ihre tägliche Praxis kennen. Übersichtliche, klar strukturierte Strategien, neue Sichtweisen und Tools für Ihren Führungsalltag. Einführungsseminar (3 Tage)

### Six Sigma Ausbildung – Green Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 3.12. bis Do. 6.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.986,50 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

### Six Sigma Ausbildung – Combo Green & Black Belt (8 Tage im Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 3.12. bis Do. 13.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 7.604,10 €
- Infos unter 0211/17 15 62 89
- SSCD – Six Sigma College Düsseldorf

Unsere Trainings werden von erfahrenen Master Black Belts durchgeführt, die Ihnen Six Sigma anhand von Tools und praxisrelevanten Inhalten vermitteln. Die exklusiven Seminarinhalte zu den Themen Change Management, Coaching und Zeitmanagement Ihr ganzheitliches Verständnis ab. Weitere Termine auf Anfrage.

### AEVO – Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Leverkusen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €
- Infos unter 0214/4 34 39 • Kursnr.: AEVO001-1
- AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.

Ausbilder sind befähigt, die Ausbildung in Betrieben selbstständig zu planen, durchzuführen und zu überwachen. Der Lehrgang bereitet auf die schriftliche und praktische Ausbildereignungsprüfung gemäß IHK-Abschluss vor.

### Six Sigma Ausbildung – Black Belt (4 Tage Boot Camp inkl. Zertifikat nach ASQ)

- Mo. 10.12. bis Do. 13.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- 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®

- Mo. 17.12. bis Do. 20.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.187,62 €
- Infos unter 0211/30 18 79 38
- IfP – Institut für Projektmanagement

Dieser Kurs bereitet Sie schnell und gezielt auf die PMP®-Prüfung des Project Management Institute® (PMI®) vor. Das PMI® steht für weltweit anerkannte Standards im Bereich der Projektmanagement-Zertifizierung. IfP-Düsseldorf ist ein Registered Education Provider des PMI®. Weitere Termine auf Anfrage.

### ♿ Changemanagement – Führen im Wandel

- Mo. 17.12. bis Mi. 19.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 231 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506025
- VHS Köln

Die Arbeitswelt verändert sich immer schneller, so scheint es. Neues muss entwickelt, gestützt und vorangebracht, Mitarbeiter sollen motiviert und in Veränderungsprozessen „mitgenommen“ werden. Mit Unterstützung des Trainers erarbeiten Sie dazu Antworten und Strategien.

### ♿ Die Führungskraft als Coach

- Mo. 21.1. bis Mi. 23.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 233 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506021
- 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.

### Social Media

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5601B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse zu Social Media und Online Marketing. Sie lernen, wie Sie Social Media strategisch implementieren können und wie Sie die unterschiedlichen Kanäle für Ihre Ziele effektiv nutzen können.

### ♿ Fortbildung zum/r Reiseleiter/in – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“

- Mi. 23.1. bis So. 27.1.2019 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/VP, EZZ insg. 80 €
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- 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.



## ♀ & ♀ **Changemanagement. Veränderungen gestalten**

- So. 3.2. bis Mi. 6.2.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 190 €; inkl. U + V; Aktionspreis
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 3/2
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

In unserer modernen Arbeitswelt bestimmen Veränderungen den beruflichen Alltag. Sie gehören zum Geschäft aller Führungskräfte und Beschäftigten. Lernen Sie wirk-same Methoden kennen – basierend auf aktuellen Erkenntnissen aus Neurowissenschaft und Motivationspsy-chologie.

## **Praxiswoche für junge Führungskräfte**

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 500-175
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sie sind neu in der Rolle als Führungskraft und möchten Ihren Führungsstil reflektieren und optimieren? – Wir unterstützen Sie dabei, die Aufgabe zu meistern! Wir arbeiten praxisnah und legen Wert auf Methodenvielfalt – von der Flipchartpräsentation bis zur Outdoorübung.

## **Nachfolge vorbereiten und „Loslassen“ – Was passiert, wenn Sie in den Ruhestand gehen?**

- Mo. 11.2. bis Mi. 13.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1420191
- KOBISeminare

Der Bildungsurlaub unterstützt die Reflexion des eigenen Führungshandelns und die Überprüfung bisher in der Organisation eingesetzter Methoden der Personalentwicklung und bietet Methoden an, den Generationswechsel im Unternehmen systematischer und nachhaltig vorzubereiten.

## ♿ **Existenzgründer-Seminar für Reiseveranstalter – in Zusammenarbeit mit dem Unternehmen „Travel To Life“**

- Mi. 13.2. bis Fr. 15.2.2019 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Für Existenzgründer im Bereich Reiseveranstaltung, haupt- od. nebenberuflich
- Infos unter 02581/9 45 82 31
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Das Seminar ermöglicht Ihnen zielorientiert und „markt-nah“ den Einstieg in die Branche der Reiseveranstaltung. Die Fortbildung orientiert sich am Leitbild und der Philosophie des sozial- und umweltverträglichen Reisens auf landesnaher Basis.

## ♿ **Mit der eigenen Idee anderen einen Schritt voraus – Recherche zu Patenten**

- Mo. 18.2. bis Mi. 20.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 202 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-503023
- VHS Köln

Wollten Sie schon immer wissen, welche zukünftigen technologischen Entwicklungen und Trends sich auf Ihrem Fachgebiet abzeichnen oder welche Neuheiten in der Pipeline Ihrer Konkurrenten warten? Antworten dazu werden in diesem Seminar vorgestellt.

## **Systemische Konfliktkompetenz für Führungskräfte – Konflikte erkennen und bewältigen**

- Di. 19.2. bis Do. 21.2.2019 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1415191
- 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.

## **Erfolgreich führen im agilen Arbeitsumfeld**

- Mi. 20.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Für Menschen in Führungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB08-95
- 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.

## ♿ **Systemische Organisationsentwicklung Strukturen, Prozesse & Kultur positiv beeinflussen**

- Di. 26.2. bis Fr. 1.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 420 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1419191
- KOBISeminare

Systemische Organisationsentwicklung bietet hilfreiche Erklärungen für Prozesse und Verhaltensweisen in Unternehmen und Betrieben und liefert Anregungen und Methoden, um Veränderungsprozesse zu unterstützen. Die Reflektion der konkreten Arbeitswirklichkeit ist ein Schwerpunkt.

## ♿ **Gesundes Führen – Führungskräfte-Training**

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 229 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506022
- 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.

## ♿ **Teamführung und -entwicklung**

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 186 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-506211
- 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.



### Systemisch führen – neurowissenschaftliche und systemische Perspektiven nutzen

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Für Arbeitnehmer/-innen in Führungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB28-95
- neues lernen

Sich selbst mit systemischen Perspektiven gut zu führen erleichtert es, auch andere wirksam zu führen. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie die Systemische Haltung und Prinzipien stehen im Mittelpunkt dieses Seminars.

### ♿ TEAM – Toll, ein anderer macht's – Entdecken der individuellen Teamkompetenz

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1417191
- KOBleseminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die neugierig sind, sich selbst besser einschätzen möchten und mit Elan an neue Herausforderungen herantreten, die mit der Teamarbeit im Beruf unzufrieden sind und herausfinden möchten, woran es liegt und wie sie ihre Situation verbessern können.

### ♿ ⑩ Der neue Weg zur Steigerung meiner Führungskompetenz

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 383 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-506026
- 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.

### Mitarbeiter/-innen erfolgreich führen

- Mi. 27.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 310 €
- Für AN in Leitungspositionen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB19-95
- 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.

### ♀ ♿ Verhandlungskompetenz stärken

- So. 31.3. bis Do. 4.4.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 20/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Inhalte: Die genderorientierte Strukturierung der Arbeitswelt, Interessen erkennen, Strategien für Selbstbehauptung und Gelassenheit, der Erwerb von Verhandlungskompetenzen, Does and Dont's in Gehaltsverhandlungen, Umgang von Frauen mit Macht, Statussenker und Statusheber.

### Führen in der Sandwichposition – Handlungskompetenz und Rollenklarheit

- Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2019 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 795 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2405191
- KOBleseminare

Als Führungskraft systemisch zu denken und zu handeln bedeutet, die Organisation, die Mitarbeiter/-innen und die eigene Persönlichkeit im Kontext wechselseitiger Beeinflussung zu betrachten und auf Interaktionsmuster ("Spielregeln") einzuwirken.

### Den Führungsalltag souverän meistern – Ein Führungskräfte-Training auf Basis Gewaltfreier Kommunikation

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Dießen/ Ammersee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 732 €; Ü/DZ oder EZ mit Aufpreis/ HP, Tagungshotel, Anreise am 19.5. (5 Übernachtungen)
- Infos unter 0228/9 69 59 90
- Kursnr.: 19-A-292
- BildungsForum Lernwelten

Mithilfe der Prinzipien der GFK nach Marshall Rosenberg lernen Sie Ihr Team souverän und achtsam zu führen, eine gute Arbeitsatmosphäre zu schaffen, Anliegen verständlich zu kommunizieren, Veränderungen und Ziele erfolgreich zu erreichen.

### Eigene Stärken entwickeln mit dem Heidelberger Kompetenztraining (HKT)

- Mo. 1.7. bis Do. 4.7.2019 in Geilenkirchen
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €
- Infos unter 02452/13 43 14
- Kursnr.: D-07004
- VHS des Kreises Heinsberg

Beim HKT handelt es sich um eine strukturierte Trainingsmethode, die leicht erlernbar ist. Ob Ziele, die man im Sport erreichen will, am Arbeitsplatz, in der Schule oder in einem anderen Bereich, jeder kann durch HKT seinem Ziel näher kommen.

### 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

# Gesundheit • Stressbewältigung

## Gesund älter werden im Beruf

- Mo. 6.8. bis Fr. 10.8.2018 in Eschweiler
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198,50 €; ermäßigt 164 €/135,50 €
- Für Menschen ab ca. 50 Jahren
- Infos unter 02403/7 02 70 ■ Kursnr.: 182-65001
- VHS Eschweiler

Ziel dieses Bildungsurlaub 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 Beispiel der Methoden.

## Yoga – Neue Energie im Beruf

- Mo. 20.8. bis Fr. 24.8.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 325-18BU
- 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.

## Qigong im Kloster

- Mo. 27.8. bis Fr. 31.8.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Qigong\_27.08.2018
- 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. Im Taoismus ist das höchste Ziel die Erlangung und Erhaltung der bestmöglichen Gesundheit und Langlebigkeit.

## Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 2.9. bis Fr. 7.9.2018 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 674 €; inkl. Ü/DZ/NP (EZ m. Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-8-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

## ♀ ♿ MBSR-Training: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 2.9. bis Fr. 7.9.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 1/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction basiert auf einer intensiven Schulung der Achtsamkeit. Es werden Übungen zur Stressbewältigung vermittelt und eingeübt sowie Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Verbesserung des Umgangs mit schwierigen Lebenssituationen.

## Wildheilkräuter und Kräuterapotheke im Herbst

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 18BU15
- Freies Bildungswerk Bochum

Exkursionen zu den schönsten Zielen an der Ruhr und im Muttental. Wir sammeln dort Kräuter, mit denen wir 6-gängige Kräutermenüs und Tinkturen herstellen. Wir werden viel über Essbares und Heilsames erfahren, mit Kräuter-Filmen, Kräuter raten, Herbar anlegen. Ein Traum durch und durch!

## Taiji – Stock und Schwert: Alte chinesische Bewegungsdisziplinen zur Stärkung der Lebenskraft

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- 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. Bitte geben Sie an, ob ein Schwert benötigt wird. Kostenbeitrag für das Schwert: 50 €.

## Kräuterapotheke selbst gemacht

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Hattingen
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 365 €; inkl. Unterkr., VP und Materialkosten. EZ-Zuschlag: 24 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47
- Kursnr.: HVHS 10/18
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Was wirkt da? Sind Bitterstoffe, Schleimstoffe oder Saponine „gesünder“? Wieso kann der Tod warten, wenn man Salbei im Garten hat? Welches ist der „deutsche Ginseng“? Wie sammelt man richtig und wie bereitet man Tinkturen und Tees richtig zu? Hier bekommen Sie die theoretischen Grundlagen für das Anlegen einer eigenen Hausapotheke. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden wir für Tinkturen, Kräutertees und Salben sammeln. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV.



### Qigong im Kloster

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; Übern./Verpfl.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Qigong\_03.09.2018
- 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. Im Taoismus ist das höchste Ziel die Erlangung und Erhaltung der bestmöglichen Gesundheit und Langlebigkeit.

### Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK05-94
- 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.

### Die Bewegungswoche am See – Pilates und Nordic Walking für AnfängerInnen

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Für alle, die immer schon Pilates ausprobieren wollten, aber nie Zeit dafür fanden. Und die in der schönen Bergischen Landschaft auch die richtige Technik des Nordic Walking erlernen möchten. Für jeden Fitnessstand passend. Spaß, Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

### Stressmanagement – Sicher und gelassen im Stress – Grundkurs

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; Ü/vp im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: Q9930B002
- 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.

### Focusing – Der Körper weiß den nächsten Schritt

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 182 5161
- 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.

### Mit Achtsamkeit beruflichen Stress reduzieren

- Mo. 17.9. bis Mi. 19.9.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK06-94
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Gesundheit im Arbeitsleben

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; Ü/vp im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: Q9930B004
- 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.

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 350-188U
- Grend Bildungswerk

QiGong ist die Mutter der chinesischen Heilkunst, eine Methode der Prävention und Therapie. Mit den entspannten, fließenden Bewegungsabläufen kann aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden.

### Feldenkreis – bewusst und leicht bewegen im Berufsalltag

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 181 2461
- 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.

### Glück und Gesundheit

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Rehburg-Loccum
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €; DZ, 40 € EZ-Zuschlag (inkl. Verpfl.)
- Infos unter 05766/9 60 90 ■ Kursnr.: E 111/18
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Sind Sie glücklich, wenn Sie gesund sind oder gesund, wenn Sie glücklich sind? Dieser Zusammenhang steht im Zentrum unserer Veranstaltung. Lassen Sie es sich gut gehen, rundum verpflegen und kümmern Sie sich doch einmal um das Wesentliche: sich selbst



Auslagestellen der Broschüre an vielen Orten in NRW finden Sie unter [www.bildungsururlaub.de/auslage](http://www.bildungsururlaub.de/auslage)



### ♿ **Reif für die HEGGE: Spirituelles neu entdecken – Auszeit für ErzieherInnen, GemeindereferentInnen sowie weitere Interessierte**

- Di. 18.9. bis Do. 20.9.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ■ maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Für ErzieherInnen, GemeindereferentInnen und Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Veranstaltung bietet eine Auszeit aus dem Alltag zum Innehalten, Besinnung, Begegnung und Einkehr. Das Erleben der Natur im Hegge-Park, Elemente aus Theater, Film, Literatur, Bibel sowie Körperübungen helfen bei der Begründung bzw. Wiederentdeckung eigener Spiritualität.

### **Auffalseminar: Mehr Yoga und Gewaltfreie Kommunikation im beruflichen Alltag**

- Mi. 19.9. bis Fr. 21.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 18 4 704
- Bildungswerk Stenden

Mit Yoga Körper und Geist beruhigen und entspannen. Auf Provokationen und Angriffe gelassen reagieren. In stressigen Situationen des beruflichen Alltags in der Ruhe und der Balance bleiben. Mit der Gewaltfreien Kommunikation eine friedvolle innere Haltung entwickeln.

### **Selbstmanagement – Ausgefallen zum Erfolg**

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 auf Spiekerog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 599 €; im DZ (bei mind. 10 Teiln.), EZ-Zuschlag 50 €
- Infos unter 02234/501 1242 ■ Kursnr.: 182-5101
- VHS Frechen

Die Ansprüche an uns sind hoch und führen zu Stress. Ziel: die eigene mentale Kraft für Ziele, Erfolge und Wohlbefinden einsetzen. Vorgehen: Standortbestimmung, berufliche und private Ziele, Visionen. Methoden: Selbst- und Zeitmanagement, Entspannung, positives Denken.

### **Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Bad Zwesten
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €; + UVV individuell
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 18BU14
- Freies Bildungswerk Bochum

In dieser Fortbildung lernen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, 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.

### **Qigong Yangsheng Selbstfürsorge – Selbstverantwortung – Selbstregulierung**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 297 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka3203181
- KOBISeminare

Stärken Sie mit den fließenden Übungen der chinesischen Heilkunst – Qigong Yangsheng – Ihre Qi-Lebenskräfte auf ganzheitliche Weise! So kann Ihre Einheit von Körper, Seele und Geist auf diesem Weg gekräftigt werden. Ein Bildungsurlaub, in dem Sie gut für sich selbst sorgen.

### ♿ **Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1800w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, sich ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### **Der Schweinehund, mein bester Freund**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Sie wollen gesünder leben, mehr Sport treiben, sich stärker um die Bedürfnisse Ihrer MitarbeiterInnen und Eltern/Kinder kümmern, öfter NEIN sagen, mehr loben, Ihren Alltag besser strukturieren, oder aber letztlich bleibt doch alles bei guten Vorsätzen und somit beim „Alten“.

### **Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 920 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK01-94
- 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.

### **Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess**

- Mo. 24.9. bis So. 30.9.2018 in Haltern am See
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.496 €; inkl. Unterkr. im EZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 ■ Kursnr.: TD 1008
- Bildungsstätte Einschlingen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung. Abschlussseminar 18.01.2019 bis 20.01.2019.

### **„Laufend Kraft gewinnen!“**

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Keine Kraft für Sport und Bewegung im fordernden Berufsalltag? Im Seminar erlernen Sie ein aktives Selbst – Gesundheitsmanagement durch moderate Bewegung und Bewegungswellness. Sie lernen die Ausdauersportarten Nordic Walking und Laufen, Kräftigungsübungen und Entspannungsmethoden kennen, die Freude machen.



### Intuitives Bogenschießen

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €; inkl. ÜVP
- 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?

### Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ■ Kursnr.: 552301
- 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.

### Dem Stress Flügel geben

- Mi. 26.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK03-94
- neues lernen

Wingwave® ist eine Methode, die sich der natürlichen Mechanismen des Körpers bedient, um die Gedanken und Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Mit alltagstauglichen Techniken lernen Sie, Emotionen positiv zu steuern und Ihre individuellen Stress-Auslöser zu reduzieren.

### Waldatmen – Waldbaden –

#### „Die Bewegungswoche im Wald“

- Mo. 1.10. bis Fr. 5.10.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Frische Waldluft und Bewegung im Freien tun der Seele und dem Körper gut. Ein Spaziergang im Wald mit seiner Grünkraft macht den Kopf frei, den Puls ruhig, erfrischt und belebt – (nicht nur) für stark beanspruchte Menschen im Beruf ein wirksames Anti-Stressmittel.

### Einladung zur Entschleunigung – Entspannungsiseln für den Berufsalltag – auf Baltrum

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 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.: ka4208181
- 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.

### Die Feldenkrais-Methode – Bewegung und Achtsamkeit

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 295 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4201181
- 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!

### „Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Meschede
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; inkl. Vp/ü im EZ, 30 € Anzahlung
- Infos unter 02921/39 61 51 ■ Kursnr.: 00364-6
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Region Soest Lippstadt

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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 15 64 ■ Kursnr.: S30010L
- 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.

### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthypnose

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DY00-94
- 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.

### Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Warendorf
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €; Keine Ermäßigung!
- Infos unter 02581/9 38 40 ■ Kursnr.: 600003W
- VHS Warendorf

Themen sind: Stressbewältigung, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, Lebensfreude und Vitalität, Meditation. Abmeldeschluss: 5.10.2018, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr



## ♀ Überzeugend auftreten und erfolgreich Redesituationen meistern – für Frauen

- So. 14.10. bis Fr. 19.10.2018 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-B-281
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr selbstsicheres und souveränes Auftreten mithilfe von Körpersprache, Sprechtechnik und Schlagfertigkeitstechniken. Trainieren Sie den Umgang mit männl. Dominanzstrategien und erweitern Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

## ♿ Anti-Stress-Woche – mehr beruflicher Erfolg und persönliches Wohlbefinden

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln-Nippes
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ■ Kursnr.: N-220232-BU
- 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.

## Schreibend kreativ und spielerisch Geschichten entwickeln ...

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Mit den Methoden des kreativen Schreibens erhalten Sie vielfältige Anregungen Geschichten aufzuschreiben oder auch Geschichten zu erfinden. Sie lernen verschiedene Schreibimpulse und kreative Techniken kennen und Ihren ganz persönlichen Schreibstil zu kultivieren.

## Yoga im Kloster

- 15.10.18 bis 19.10.18 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Yoga\_15.10.2018
- 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.

## Gesunde Balance in Beruf und Alltag – Hilfen gegen den Stress

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 02241/3 09 73 ■ Kursnr.: 182-30155
- 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.

## Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Neuhermsdorf
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 18BU17A
- Freies Bildungswerk Bochum

Fühlen Sie sich manchmal geschwächt, ausgelaugt oder gar ausgebrannt? Wünschen Sie sich Ihre alte Form zurück? In diesem Seminar erhöhen Sie ihre Kompetenz, mit Stress umzugehen, ihre Eigenverantwortung zur Prävention wahrzunehmen, lernen die Wirkung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung kennen und erlernen Elemente aus Bewegungsformen von sanfter Rückengymnastik, Yoga und Qi Gong. Für Arbeitnehmer in Unternehmen, für Selbständige und Freiberufler sowie alle anderen Interessierten wird diese Woche ein Gewinn für die Zukunft sein.

## Stressregulation durch Eutonie nach Gerda Alexander

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 30 96 ■ Kursnr.: 1823309
- VHS Gelsenkirchen

Ziele der Arbeit sind das Erkennen und Reflektieren des individuellen Stresserlebens sowie das Kennenlernen und Erproben eines auf der Körperebene ansetzenden Verfahrens zur Stressreduktion. Reflektierende Gespräche über das Erlebte und Erfahrene ergänzen das praktische Tun. Hierbei üben Sie, das eigene körperlich Empfundene zur Sprache zu bringen und achtsam zu sein, für die Mitteilungen anderer.

## Östliche und westliche Entspannungsverfahren für mehr Balance im Beruf und Alltag

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U131Ki
- 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.

## Kraftquellen im (Arbeits-)Alltag

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Meinerzhagen-Valbert
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 230 €; inkl. Ü/VP, mit Kinderbetreuung 75 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 10 ■ Kursnr.: TT-4002
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Oft fordert der (Arbeits-)Alltag von uns viel Energie. Familie, Beruf, Haushalt, Ehrenamt und viele andere Aufgaben wollen bewältigt werden. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unseren Kraftquellen – entdecken unsere eigenen wieder und lernen neue kennen. Das erreichen wir mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, Bewegung und Kreativität. Zudem lernen Sie auch Stressbewältigungsstrategien kennen.



### Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Konzentration, Koordination und Präsenz im Beruf

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Bonn
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 182 2630
- 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.

### Auf anderen Wegen – Walking in your shoes im Allgäu

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wildpoldsried
- In Tagesform
- Preis: 809 €; inkl. Ü/EZ /VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4424181
- KOB/seminare

„Versuch doch mal, in meinen Schuhen zu laufen“, dies ist der Gedanke hinter der Methode. Der Gang in den „Schuhen“ eines anderen öffnet die Perspektive und so die Möglichkeit, Lösungen zu finden, die vorher verborgen waren.

### Yoga für ein stressfreies Berufs- und Privatleben

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Infos unter 0251-492-4324 • Kursnr.: 370004
- VHS Münster

Beschenken Sie sich mit Impulsen, um die Herausforderungen des beruflichen- und privaten Alltags zu meistern. Yoga bietet für Menschen und Situationen pragmatische Lebenshilfen. Sie erlernen Techniken zur Selbstreflexion, Meditation und ganzheitlichen Körperarbeit.

### Einführung in Körper- und Entspannungstechniken

- Di. 16.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0211/8 99 34 01 • Kursnr.: R 720 510
- VHS Düsseldorf

Vorgestellt werden: Brain-Gym für das Büro zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit, Körperhaltungen aus dem Yoga und dem Qi Gong, Body-Scan als Hilfe im Umgang mit Stress, Schmerzen, Schlafstörungen und Stärkung des Immunsystems, Schulung der Selbstwahrnehmung durch Phantasie Reisen, Visualisierungen, Imagination, Atemübungen, Meditation.

### Reif für die HEGGE: Spirituelles neu entdecken – Auszeit für ErzieherInnen, GemeindereferentInnen sowie weitere Interessierte

- Di. 16.10. bis Do. 18.10.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung • maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Für ErzieherInnen, GemeindereferentInnen und Interessierte
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Die Veranstaltung bietet eine Auszeit aus dem Alltag zum Innhalten, Besinnung, Begegnung und Einkehr. Das Erleben der Natur im Hegge-Park, Elemente aus Theater, Film, Literatur, Bibel sowie Körperübungen helfen bei der Begründung bzw. Wiederentdeckung eigener Spiritualität.

### Dorn/Breuß – Traditionelle Heilmethoden bei Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen

- Mi. 17.10. bis Fr. 19.10.2018 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 203 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 16 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 267H77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Die Selbsthilfemethode nach Dorn & Breuß bietet mit verblüffend einfachen, aber sehr wirkungsvollen Methoden Zugänge, um Rücken- & Gelenkschmerzen vorzubeugen. Fehlstellungen & Blockaden werden so aufgehoben. Sie erlernen eine praxisnahe Einführung in die einzelnen Methoden.

### Vital & Gesund! LVHS-Gesundheitstage

- Fr. 19.10. bis Di. 23.10.2018 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung • maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: 369 €; inkl. Ü/VP (Bio-Verpfl.), EZZ: 50 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29 • Kursnr.: 277H77
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Vormittags erwarten Sie Fachvorträge renommierter Experten zu aktuellen Themen aus Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitlicher Lebensführung. Nachmittags werden Übungseinheiten aus den Bereichen Yoga, Qigong und Meditationen angeboten. Bio-verpflegung.

### Resilienz, Entspannung und Freude

- Fr. 19.10. bis So. 21.10.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 141 | 18
- Alanus Werkhaus

Für Menschen, die ihre Körperwahrnehmung sensibilisieren möchten und sich mehr Entspannung und Freude in ihrem Leben wünschen, sowie für Interessierte, die kreative Prozesse in Gang bringen wollen.

### Eine andere Rücken- und Gesundheitskultur

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Unterk. und Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7076
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Themen wie Beladenheit, Frustration, Verplantheit, Überforderung, aber auch ungünstige Sitzgewohnheiten, Bewegungsmangel und vieles mehr können sich auf die Gesundheit auswirken. Wir besprechen und verstehen die Zusammenhänge und entwickeln eine neue, gesündere Alltagskultur.

### Das gute Gefühl, seine Ressourcen zu kennen

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale Gesundheit – EAG

Vielleicht ist es Ihnen schon einmal passiert, dass Ihnen Feedback gegeben wurde und Sie erstaunt ausgerufen haben: „So siehst du mich?!“ In diesem Falle sind Fremdbild und Selbstbild nicht deckungsgleich. Man wird von anderen anders wahrgenommen, als man annimmt oder es sich wünscht. Doch wie würden Sie sich selbst beschreiben? Was macht Ihre Selbstwahrnehmung aus?



### Wandern. Aufbruch zu neuen Wegen?!

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 590 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

Würden Sie Ihre Wanderschuhe nicht auch gerne häufiger anziehen? Schließlich entsteht doch schon beim Anziehen ein Gefühl von Unterwegssein und Aufbruch. Wandern Sie in der Natur und nehmen Sie sich Zeit für ein persönliches Thema, das Sie gerade beschäftigt.

### ♻️ Yoga im Kloster

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegung
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Yoga\_22.10.2018
- 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.

### Erfolgreich durch Entspannung mit relaxing training

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Hattingen an der Ruhr
- Mit Übernachtung
- Preis: 380 €; 550 € U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 18BU22
- Freies Bildungswerk Bochum

Um erfolgreich sein zu können, muss man seelisch, mental und körperlich fit sein. Relaxing-Training stärkt die inneren Organe, lehrt innere Gelassenheit, gibt Ruhe, bringt Sie ins seelische Gleichgewicht, stärkt Nerven-, Herz und Kreislauf und wirkt dem Stress entgegen.

### Yoga und Meditation:

#### Stärkung eigener Ressourcen für mehr Gelassenheit und Energie im (Berufs-) Alltag

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U133KI
- Melanchthon-Akademie

Yoga ermöglicht die Entwicklung von Gelassenheit, Energetisierung und Entspannung im als stressig erlebten Berufsalltag. Neben der Praxis yogischer Körper- und Atemübungen und Meditation steht Yogatheorie sowie die Integration in den beruflichen Alltag im Vordergrund.

### ♻️ Stressabbau und gesunde Balance in Beruf und Alltag

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Bornheim
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 179 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ■ Kursnr.: AM50004
- 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.

### ♻️ Auch Erholung will gelernt sein

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln-Nippes
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 176 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 57 48 ■ Kursnr.: N-220233-BU
- VHS Köln

Erholung lässt sich auf unterschiedliche Weise herbeiführen. Qigong, MBSR 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.

### ♀ Frau – 45 plus: gesund in Beruf & Alltag durch Stressbewältigung mit Achtsamkeit

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Rheinberg
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 150 €
- Infos unter 02843/9 07 40 16 ■ Kursnr.: X403070
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Kennenlernen vielschichtiger Lösungsansätze: Achtsamkeitsübungen, Yoga, Entspannungstechniken, Umgang mit Zeit, Schlaf, Pausen und Ernährung sowie hinderliche Einstellungen, Glaubenssätze und Sichtweisen werden thematisiert.

### Selbstbewusst und stressreduziert im Arbeitsleben

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €
- Infos unter 02202/14 24 88 ■ Kursnr.: J510010
- VHS Bergisch Gladbach

Sie erproben Möglichkeiten, wie Sie mit eigenen Stärken und Schwächen besser umgehen können. Sie arbeiten an Kommunikation, Verhalten und Außenwirkung, lernen unterschiedliche Methoden zur Stressbewältigung kennen und erproben Übungen zur Entspannung und zum Mobilisieren.

### Feldenkrais und Gesundheit – beweglich sein ein Leben lang

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 259 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 370001
- VHS Münster

Leider haben wir verlernt, uns auf „natürliche“ Art zu bewegen. Viel Sitzen, wenig Bewegung und flache Atmung, das kann zu Schmerzen, Haltungsschäden und eingeschränkten Bewegungsabläufen führen. Einfache „Alltagsbewegungen“ dienen als Ausgangspunkt. Bewegungsanweisungen lenken Ihre Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung von Bewegungsvarianten. Sie lernen Unterschiede wahrzunehmen und Handlungsalternativen zu erkennen. Freies Atmen, ein gutes Körpergefühl und Freude an der eigenen Bewegung lassen sich lernen.

### Stressreduktion für den beruflichen Alltag – Bildungsurlaub

- Mo. 22.10. bis Do. 25.10.2018 in Dortmund, VHS Löwenhof
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27/28 ■ Kursnr.: 182-83006D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt und wie Sie mit stressigen Situationen gelassener umgehen können.



### Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Lippstadt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 02941/2 89 50
- Kursnr.: 30001
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rüthen – Warstein

Begegnen Sie dem Stress aus Alltag und Beruf. Steigern Sie Ihre Motivation und Energie. Gehen Sie Herausforderungen entspannt und selbstbewusst an. Neben Yoga und verantwortlichen Gymnastik erwarten Sie u. a. Elemente aus Autogenem und Faszien-Training, Tai Chi und Meditation.

### Psychologische Gesundheitsförderung: „Stress abbauen, Resilienz steigern“

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 128 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35
- Kursnr.: R074060
- 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.

### Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB33-94
- 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.

### Yoga – Neue Energie im Beruf

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 326-18-18BU
- 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.

### ♿ Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. ÜB/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: BU\_Feld\_29.10.2018
- 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.

### Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering

- Fr. 2.11.2018 bis So. 10.3.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €
- Infos unter 0251/8 99 00 90 • Kursnr.: PR 4141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Auf der Basis des Body-Mind Centering werden psychophysiologische Aspekte der Bewegungsentwicklung und Phänomene verschiedener Körpersysteme erforscht, ihre spezifische Wirkung auf den Organismus veranschaulicht und dadurch bewusster nutzbar gemacht. 3 Wochenenden ab 02.11.2018

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 4.11. bis Fr. 9.11.2018 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 674 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qi Gong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 4.11. bis Fr. 9.11.2018 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-B-288
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereien und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €; evtl. 39 € für Leihinstrument
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 18BU18
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Didgeridoothérapie trainiert und stärkt den Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, stärkt die Stimme, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Außerdem: Bau, Spielen und Unterrichten des Instruments, Wirkung auf den Atem, die Stimme und die Haltung, Anwendung in der Therapie.

### Einführung in die Klangschalentherapie

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4203181
- KOBLSeminare

Mit Klangschaalen und ihren tiefen Schwingungen Veränderungsprozesse bei Menschen initialisieren und unterstützen. Tiefe Entspannung fördern und neue innere Räume erschließen lassen. Lernen Sie die Klangschalentherapie kennen! Dieses Medium eignet sich auch für die Arbeit zur Begleitung Sterbender.



### Feldenkrais:

#### Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK04-94
- 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.

#### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- Mo. 5.11. bis Sa. 10.11.2018 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-B-274
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

#### Timeout statt Burnout – Aufbaukurs

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: Q9930B006
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Grad zwischen Höchstleistung und Erschöpfung im Beruf ist schmal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf körperliche und seelische Signale! Bringen Sie Anforderungen und Rollenerwartungen in ein Gleichgewicht und schaffen Sie Ausgleich durch wirksame Entspannungsverfahren! Vertiefung des Grundkurses.

#### Gewaltprävention und Deeskalation

- Mo. 5.11. bis Mi. 7.11.2018 in Köln,
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DK10-94
- 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.

#### Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 18BG1101
- 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.

#### „Neue Energie für den Beruf“ – Klostertage

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Hannoversch Münden
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 445 €; inkl. Vp/ü im EZ, 30 € Anzahlung
- Infos unter 02921/39 61 51 ■ Kursnr.: 00124-5
- Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Westfalen-Lippe – Region Soest Lippstadt

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.

#### Länger arbeiten – Ressourcen stärken – Gesundheit erhalten

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB14-94
- neues lernen

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant. Mit einem systemischen Ansatz entwickeln Sie neue Perspektiven erkennen die eigenen Gestaltungsräume: Wie können Sie Ihre Werte intensiver leben, um mehr Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu erfahren?

#### Stress reduzieren, Balance finden!

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 166 €
- Infos unter 0201/8843215 ■ Kursnr.: 182.3C310L
- VHS Essen

Zeitdruck, sowohl am Arbeitsplatz als auch im Privatleben, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit lassen uns nicht mehr zur Ruhe kommen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, ihre Stressoren besser zu erkennen und können so ihren ganz eigenen Weg zu mehr Balance finden.

#### Gelassen und sicher im Stress – Bildungsurlaub

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Dortmund, VHS Löwenhof
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 /28 ■ Kursnr.: 182-83004D
- VHS Dortmund

Unser Alltag ist von Stress und vielen Veränderungen geprägt. Ziel dieses Bildungsurlaubes ist, dass Sie mit Belastungen so umgehen können, dass Sie Burnout verhindern und Ihre Lebensqualität steigern.

#### Entschleunigung für den Berufsalltag

- Di. 6.11. bis Di. 27.11.2018 in Schwelm
- In Intervallen ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 02336/40 03 44 ■ Kursnr.: 18-2-Bildungsurlaub
- Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

Inhalte: Selbstreflexion der eigenen Stressfaktoren; Lernen im Hier und Jetzt zu sein; Wahrnehmung schulen; Reize filtern; mentale Techniken; Techniken aus dem Zeitmanagement. NLP- und Kreativ-Übungen, Wahrnehmungsschulungen lassen die eigenen Ressourcen entdecken. 4x dienstags von 09:00 bis 14:00 Uhr



## Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 11.11. bis Fr. 16.11.2018 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/F (zzgl. EZ-Zuschlag), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-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.

## 🔗 Emotionale Kompetenz und Entspannung

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1699w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmend Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

## Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK07-94
- 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.

## 🔗 Resilienz Training

- 12.11.18 bis 16.11.18 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Res\_12.11.2018
- 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 zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U136K1
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie, durch die Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.

## Stressbewältigung

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DK00-94
- neues lernen

Sie lernen NLP-Methoden kennen, mit denen Sie Ihren Berufsalltag positiver und gesundheitsfördernder gestalten können, kommen mit negativem Stress, Druck und hohen Anforderungen besser zurecht und sind unangenehmen Situationen gewachsen. – Sie erkennen Stress frühzeitig und lösen ihn schneller als bisher, Sie befreien sich aus der Stressfalle, Sie treffen klare Entscheidungen, Sie erleben wieder mehr innere Ruhe, Sie verbessern ihre Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit. Dieses NLP-Selbstmanagement-Training mit vielen Impulsen und praktischen Übungen zur Prävention, Bewältigung und Entspannung richtet sich an alle, die manchmal richtig im Stress sind.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4204181
- KOBSeMINARE

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.

## 🔗 Feldenkrais – Über bewusst wahrgenommene Bewegung neue Möglichkeiten entdecken

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €
- Infos unter 0202/5 63 26 07
- Kursnr.: 14-2295w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die therapeutisch mit Körper und Geist arbeiten und an Interessierte, die ihr Blickfeld erweitern und sich verändern möchten. Ziel ist die nachhaltige Verbesserung und Beseitigung von Rückenschmerzen, Verspannungen und menschlichen Verletzungen. Menschen in lehrenden (und heilenden) Berufen erhalten hier Gedankenanstöße und direkt anwendbare Hinweise zur Umsetzung.

## Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 253 €; ermäßigt 208 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 18BG1102
- 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.



### Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 169 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ■ Kursnr.: 5253B8
- 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.

### Die Grundlagen der palliativen Atemarbeit in Pflege und Begleitung

- Mi. 14.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DK08-94
- neues lernen

Die Palliative Atemtherapie ist eine Form der Atemarbeit. Sie sieht ihre Aufgabe in der Begleitung von Patienten mit Angst, Atemnot und Schmerzzuständen. Dieses Seminar wendet sich an Fachkräfte sowie Angehörige, die unterstützende Maßnahmen in der Begleitung suchen.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitspraxis im beruflichen und privaten Alltag

- Mi. 14.11. bis Fr. 16.11.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 182-4208
- VHS Rhein-Erft

Dieser Bildungsurlaub führt in die Achtsamkeitspraxis ein. Das sehr wirksame Übungsprogramm hilft, Stress vorzubeugen, vor allem aber auch abzubauen. Achtsamkeit ist die Kunst, im Hier und Jetzt zu sein und das Bewusstsein immer wieder auf den Körper und den Atem zu lenken.

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-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.

### ♀♂ Stresskompetenz im beruflichen Alltag

- So. 18.11. bis Do. 22.11.2018 in Zülzich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 480 €; inkl. Übern. + Verpfl.; Staffelpreise je nach Netto-Einkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 11/11
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

In diesem Seminar geht es um die besonderen Belastungssituationen von Frauen. Vermittelt werden Methoden, die mit Mehrfach-Belastungen umzugehen ist und wie man sich gut strukturieren kann. Vermittelt werden Techniken, damit Krisensituationen besser zu bewältigen sind.

### Energie für Beruf und Alltag tanken – Body-Mind-Centering

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 in List/Sylt
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; im EZ, 599 € im DZ Ü/VP; eigene Anreise
- Infos unter 0241/4 79 21 85 ■ Kursnr.: 08108
- VHS Aachen

Im Body-Mind Centering erkunden wir das faszinierende Zusammenspiel von Körper und Geist. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, sind direkt und können uns dauerhaft verändern. Über Bewegung, Imagination, Körperwahrnehmung und Berührung verfeinern Sie das innere Gespür für die verschiedensten anatomischen Strukturen Ihres Körpers. Sie beugen dabei unnötigem Verschleiß und Erschöpfung im beruflichen Alltag vor und fördern die Balance zwischen Körper und Geist. So finden Sie zu mehr Präsenz und Flexibilität in Ihrem Beruf. Die Methoden und das vertiefte Verständnis von Stressmanagement sind so angelegt, dass Sie sie an die Menschen in Ihrem jeweiligen Berufsfeld weitergeben, sowie selbst anwenden können.

### ♀♂ Die Feldenkrais-Methode – Theorie und Praxis

- So. 18.11. bis Fr. 23.11.2018 in Zülzich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 12/11
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Mit Hilfe von Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode werden die Wurzeln der Körperhaltung und des Körperelbstbildes entdeckt und erarbeitet. Erlernen der Zusammenhänge von Körperhaltung und Selbstachtung von sich und anderen; alte Gewohnheiten können verändert werden.

### Die Stille annehmen – Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 17BU16C
- Freies Bildungswerk Bochum

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den 5 Säulen der Gesunderhaltung (Atem, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie lernen Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen.

### Kräuterapotheke selbst gemacht im Herbst

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Hamminkeln
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 375 €; inkl. Unterkr., VP und Materialkosten. EZ-Zuschlag: 20 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 13/18
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Was wirkt da? Sind Bitterstoffe, Schleimstoffe oder Saponine „gesünder“? Wieso kann der Tod warten, wenn man Salbei im Garten hat? Welches ist der „deutsche Ginseng“? Wie sammelt man richtig und wie bereitet man Tinkturen und Tees richtig zu? Hier bekommen Sie die theoretischen Grundlagen für das Anlegen einer eigenen Hausapotheke. Einige Kräuter, Früchte und Wurzeln werden wir für Tinkturen, Kräutertees und Salben sammeln. Referentin ist Jutta Becker-Ufermann, auch bekannt aus dem TV.



### 🔗 Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- 19.11.18 bis 23.11.18 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. Übern. u. Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Bu\_Acht\_19.11.2018
- 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.

### 🔗 Gelassen durch den Alltag – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Möhnese-Günne
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 314 €; inkl. Übern.
- Infos unter 02924/80 64 11 ▪ Kursnr.: K 22
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Achtsamkeit bietet einen Ausstieg aus dem Hamsterrad des Lebens und dem ständigen Getriebensein. Ein souveräner Umgang mit Stresssituationen und mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude sind Ziele dieses Seminars.

### Stressbewältigung und Work Life Balance – durch Achtsamkeit und Zen

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 545 €; inkl. Unterkr. (DZ) und Verpf.
- Infos unter 0521/45 18 11 ▪ Kursnr.: TE 1005
- Bildungsstätte Einschlingen

Stressfrei leben – wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an uns immer größer werden und wir uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt fühlen? Achtsamkeitsübungen und der Zen-Weg bieten uns hierfür reichlich Inspiration und Anleitung.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 338-18BU
- Grend Bildungswerk

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (mbsr) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und mit Hilfe von Übungs-CDs weiter praktiziert werden können.

### 🔗 Emotionale Kompetenz und Entspannung

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1688w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### Work-Life-Balance – Mehr Leben im und mit dem Stress – Kleingruppen-Intensivtraining

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: S52302
- 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.

### Power durch Stille – Die Kraft des Nichts-Tuns im Yogazentrum

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Horn-Bad Meinberg
- In Tagesform
- Preis: 628 €; inkl. Ü/ EZ /VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4206181
- KOBSEminare

Mit klaren Übungen, Stille, Körperarbeit und Humor verbinden wir Verstand, Gefühle und Traumkraft. Widersprüche müssen wir nicht mehr bekämpfen oder uns davon lähmen lassen, sondern sie annehmen und neu verstehen lernen. Kraftvoll still werden. Hier sind Zeit und Raum dafür.

### Gelassen arbeiten

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK09-94
- neues lernen

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis besser konzentrieren und ihre mentalen Fähigkeiten ausschöpfen können.

### Erfolg, Gesundheit und Balance im Berufsalltag mit Qigong

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 182 2750
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In gesunder, erfolgreicher Balance leben und arbeiten trotz hohen Arbeitstempos und ständig neuer Aufgaben? Lernen Sie, Selbstregie im eigenen Berufsleben zu führen. Individuelles ganzheitliches Gesundheitsmanagement mit Qigong führt zu Wohlbefinden und Leistungsstärke.

### Mit Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation Anspannung und Druck in Beruf und Alltag besser bewältigen

- Mi. 21.11. bis Fr. 23.11.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ▪ Kursnr.: 182-4084
- VHS Rhein-Erft

Einführung in mentale Strategien sowie Bewegungs-, Ruhe- und Wahrnehmungsübungen aus Tai Chi, Qigong, Atemarbeit und Meditation. Ziel ist es, persönlichen Druck frühzeitig zu erkennen und entspannter damit umzugehen sowie Möglichkeiten der Selbstfürsorge zu erarbeiten.



## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 25.11. bis Fr. 30.11.2018 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag ergreicher zu gestalten.

## ♀ & ♂ Konzentrierte Bewegungstherapie – KBT

- So. 25.11. bis Fr. 30.11.2018 in Zülphil
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 16/11
- Frauenbildungshaus Zülphil e.V.

Damit Neues beginnen kann und eine Chance hat, braucht es Platz, muss Altes beendet werden. Wir arbeiten mit der Methode der Konzentrierten Bewegungstherapie und kreativen Übungen zu den Themen: Aufgaben beenden, Abschiede würdigen, das Neue entwickeln und Perspektivwechsel.

## Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 17BU12E
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante und lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen. Gehen Sie gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie in Ihr privates und berufliches Leben!

## Veränderungskompetenzen stärken – Veränderungsprozesse souverän bewältigen

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; Ü/NP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: Q9930B007
- 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. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 517 €; inkl. Ü/NP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 301-095
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpsee

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 Erlernete auch zuhause umzusetzen.

## Trainer/in Stressmanagement

- Mo. 26.11. bis Do. 29.11.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten
- Vorkenntnisse: Weiterbildung in Entspannungstechniken (AT u./o. PMR)
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: STRM\_26.11.2018
- 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.

## ♿ Relaxed am Arbeitsplatz: Training für mentale Fitness und Entspannung im beruflichen Alltag

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1311w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Termindruck, ständige Erreichbarkeit usw. gehören heute zum Berufsalltag. Nutzen Sie die Chance, den Umgang mit Stressoren bewusst zu gestalten, bevor Sie sich kraft- und energiemindert fühlen. Die Trainerin arbeitet mit Elementen aus: Stressmanagement, Entspannungsmethoden, Autogenem Training & Progressiver Muskelentspannung, Achtsamkeitspraxis, Selbstcoaching-Techniken. Praktische Empfehlungen & Kurzübungen, Sitz- & Gehmeditation, Körperwahrnehmungs- & Atemübungen, z.T. auch am Arbeitsplatz durchführbar, Genusstaining und Anleitungen für die Hilfe zur Selbsthilfe. Kooperei mit Arbeit und Leben Berg Mark

## ♿ Mein Weg zu mir – ein Anti-Stress-Programm

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 18-340G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.

## Lach-Yoga – Intensivtraining zur/zum Lach-Yoga-Leiter\*in

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 271 €; ermäßigt 225 €
- Für Menschen, die ihre Arbeit mit Gruppen ergänzen möchten mit Lach-Yoga
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 18BS1101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Lachen wirkt gesundheitsfördernd, schmerzlindernd, fördert die Konzentration u. Kreativität; unterstützt Stressabbau und eignet sich sehr für die Arbeit mit Gruppen jeder Art. Lach-Yoga beruht darauf, dass der Körper nicht zwischen echtem u. gespieltem Lachen unterscheidet.



### Gesund und entspannt im Arbeitsalltag

- Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.2018 in Herne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 72 €
- Infos unter 02323/16 35 84 • Kursnr.: 18B8385
- VHS Herne

Es steht Ihre Gesundheit im Mittelpunkt. In Form von Reflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen und Theorieinputs sollen u.a. Themen diskutiert werden: Den eigenen Gesundheitsstatus reflektieren; Das Konzept der Resilienz; Stressoren; Entspannungs- und Atemmethoden ausprobieren.

### Heilkräuter intensiv mit Salbe kochen

- Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.2018 in Möhnesee-Günne
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; inkl. Ü/NP und aller Materialien. EZZ 32 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 • Kursnr.: HVHS 53/18
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

In diesem Seminar werden Sie mehr über die Heilkraft von Wurzeln und Samen erfahren und Salben anrühren. Zudem wachsen auch im Herbst noch überall Pflanzen, die für die Herstellung der eigenen Hausapotheke sowie für die Naturkosmetik verwendet werden können. Im Kurs wird folgendes produziert, was auch mit nach Hause genommen werden darf: Salbe, Creme, Massageöl, Körper-Peeling, Haarseife und Lippenbalsam. Achtung!: Dieser Kurs kann mit HVHS 52/18 (Heil- und Märchenkräuter) zu 5 Tagen Bildungsurlaub verbunden werden!

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 2.12. bis Fr. 7.12.2018 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 579 €; inkl. Ü/DZ/ Ferienwohnung, (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-B-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qi Gong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

### Resilienz – Gesunde Belastbarkeit

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7072
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit Belastungen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei gesund und ausgeglichen zu bleiben, ist ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, neu aufzusteigen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit wichtig.

### Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK02-94
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagierens und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

### Fachberater/in für Hochsensible

- Mo. 3.12. bis Do. 6.12.2018 in Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_BHS\_03.12.2018
- 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 durch einen Fachberater für Hochsensibilität machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 351-18BU
- Grend Bildungswerk

QiGong ist die Mutter der chinesischen Heilkunst, eine Methode der Prävention und Therapie. Mit den entspannten, fließenden Bewegungsabläufen kann aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden.

### Work-Life-Balance mit Hund – Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Neuhermsdorf
- Mit Übernachtung • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 18BU10C
- Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, wirklich – zu diesem Bildungsurlaub können Sie 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!

### Pilates – Körpertraining nach Joseph Pilates

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4301181
- KOBISeminar

Das sanfter rückenstärkende Pilatetraining wird u. a. auf der Matte mit speziell entwickelten Kleingeräten ausgeübt. Praktische Grundkenntnisse über Anatomie erweitern in diesem Bildungsurlaub das Körperwissen und ermöglichen einen eigenverantwortlichen Umgang mit dem Körper.

### Feldenkrais

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/NP, EZ-Zuschlag: 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 301-793
- 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.



## Entspannung und Stressauflösung durch Yoga – Vom bewussten Umgang mit Krisen – zur Lösung,

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 182 2680
- InDiTO Bildung, Training und Beratung

Es geht um leichte Lösungsmöglichkeiten von Stress im Alltag, um Bewusstsein, um eine befreiende Lebenshaltung – um eigene Erfahrung und theoretische Einblicke in Kundalini- u. Hatha-Yoga, Meditation, auch um neurowissenschaftliche Forschung, die diese Lösungen bestätigt. Einschränkung der Anerkennung in Niedersachsen (als Berufliche Weiterbildung für ArbeitnehmerInnen für die Arbeit mit Klienten)

## Zeit für Yoga – Eine schöpferische Pause mit Yogapraxis

- Mi. 5.12. bis Fr. 7.12.2018 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; inkl. Unterkr. (DZ) und Verpfll.
- 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.

## Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 9.12. bis Fr. 14.12.2018 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 18-B-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

## Stressprophylaxe in der Praxis

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Unterkr. und Verpfll.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7620
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Immer mehr ist unsere Berufswelt von Stress und Überlastung überzeichnet. Um langfristig gesund, leistungsfähig, kreativ und zufrieden zu sein, ist es bedeutsam, das eigene Leben in Balance zu halten. Der eigene Umgang mit Belastungssituationen spielt eine wichtige Rolle.

## Resilienz im digitalen Zeitalter – achtsam und gelassen durch die vernetzte Welt mit dem Prinzip „digitalCHARM“

- Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4419181
- KOBLeSeminare

In diesem Bildungsurlaub analysieren Sie Ihr eigenes digitales Verhalten, erstellen Ihre ganz persönliche digitale Diät und lernen diverse Techniken, um dieses Vorhaben erfolgreich umzusetzen.

## Selbstanwendungen in der Cranio Sacralen Therapie – Für Kopf, Kiefer, Nacken und Rücken

- Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 199 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4202181
- KOBLeSeminare

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Interessierten, die die Techniken der Cranio Sacralen Therapie mit Hilfe der Selbstanwendung kennenlernen und ihre Gesundheit fördern möchten. Die erlernten Selbsthilfetechniken können Sie in Ihrem (Berufs-) Alltag einfließen lassen.

## Feldenkrais

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 301-794
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmenden lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

## Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U138KI
- Melancthon-Akademie

Qigong Yangsheng – Lehrsystem Prof. Jiao Guorui – stärkt durch meditative Bewegungsabläufe die innere Sicherheit und Präsenz für den beruflichen Alltag. Inhalte: Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Yin- und Yang-Prinzip, 5 Wandlungsphasen, Übungen in Bewegung und in Ruhe.

## Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit

- Mo. 17.12. bis Mi. 19.12.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 110 €
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1733w@218
- 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. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

## Beweglich und gelassen durch Beruf und Alltag

- Mo. 17.12. bis Do. 20.12.2018 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ■ Kursnr.: 370002
- VHS Münster

Themen u.a.: Innere Ruhe kann man lernen – Arbeitszeit ist Lebenszeit – kreatives Zeitmanagement – Willenskraft trainieren – Ideen kommen lassen: Lösungen finden durch loslassen – Einfach, lecker und gesund: Gutes Essen muss Spaß machen – Der Körper als Coach: intuitive Kompensationsbewegungen



### Yin-Yoga: Stressabbau in Beruf und Alltag durch achtsames Erleben des Körpers

- Mi. 2.1. bis Fr. 4.1.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 ▪ Kursnr.: U001Ki
- 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.

### Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung: Beruf und Alltag müheles und effektiv gestalten

- Mi. 2.1. bis Fr. 4.1.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 178 €; ermäßigt: 147 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19BG001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Berufstätige vermittelt dieses Seminar einen Weg zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz; Menschen in psychosozialen, pädagogischen, medizinischen Berufen lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit den Klientinnen und Klienten kennen.

### Yoga – Neue Energie im Beruf

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 036-19BU
- 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.

### Ayurveda für Gesundheit und Lebensfreude am Arbeitsplatz

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125,50 €; ermäßigt: 84,70 €
- Infos unter 0209/1 69 30 96 ▪ Kursnr.: 1823301F
- VHS Gelsenkirchen

Wir besprechen und erfahren die Philosophiesysteme, die Tagesroutine, die ayurvedischen Heilpflanzen, die astrologischen Aspekte und lernen unsere Konflikte als Aufgaben zu sehen die uns das Leben schenkt um zu wachsen.

### Selbstbewusst und authentisch im (Berufs-)Leben mit Kreativem Hatha-Yoga

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U003Ki
- Melanchthon-Akademie

Neben Körper- und Atemarbeit und dem Üben von Meditation werden die Reflexion des eigenen Selbstverständnisses und der eigenen Authentizität ermöglicht. Ferner ist die nachhaltige Integration des Geübten in den (Berufs-)Alltag zentrales Thema dieses Bildungsurlaubs.

### Qigong zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U002Ki
- 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.

### Einführung in die Faszien-Rotation nach Eibich®

- Di. 8.1. bis Do. 10.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1202191
- KOBLehrseminare

Die neue, ganzheitliche Bewegungsmethode nach Eibich® nutzt den Körper als Schlüssel für Veränderung und bringt Beweglichkeit in Körper und Geist. Durch den in der Peripherie entstehenden Bewegungsansatz wird bei der Faszien-Rotation dem Körper Weite und Länge bei gleichzeitiger Stabilität vermittelt.

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ▪ Kursnr.: 074-19BU
- Grend Bildungswerk

QiGong ist die Mutter der chinesischen Heilkunst, eine Methode der Prävention und Therapie. Mit den entspannten, fließenden Bewegungsabläufen kann aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden.

### Achtsamkeitstraining Intensivkurs – Atem, Klang und Stille

- Mo. 14.1. bis Mi. 16.1.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 19BU01
- Freies Bildungswerk Bochum

Wir bringen Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht. Sie haben die Gelegenheit, Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen und diese zu verändern. Die Übungen (oft begleitet von meditativen Instrumenten) sind für jedermann gut umsetzbar und können leicht im eigenen Leben vertieft werden.

### Integrative Burn-out Beratung (IBB)

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 399 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1406191
- KOBLehrseminare

Mit der IBB erhalten Sie einen Einblick in die Abläufe des Stressgeschehens und können auf dieser Basis ein Grundverständnis bei Ihren Gesprächspartnern generieren. Sie lernen Diagnoseinstrumente kennen, mit deren Hilfe Sie individuelle Gefährdungspotentiale identifizieren.



### Gelassen im Stress – Stressbewältigung in Beruf und Alltag

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 405 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7807
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Gut starten ins Jahr 2019 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 Stressbewältigungsstrategien.

### Mehr Ruhe und Energie in Beruf und Alltag – mit Mentaltraining und Entspannungstechniken

- Mo. 14.1. bis Do. 17.1.2019 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €
- Infos unter 02235/40 92 75 ■ Kursnr.: E-3001
- VHS Erfstadt

Eigene Einstellungen und Denkmuster kennen lernen und hinterfragen, Ziele entwickeln, Selbstmotivation durch Mentaltraining, Einblick und Übungen in Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Qigong, Atemübungen, Fantasiereisen, Achtsamkeit und Genusstraining.

### Kräuter-Heilkunde Intensiv

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 19BU02
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem kurzweiligen und sehr informativen 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..

### Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 19-501G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1800w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, sich ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### Stärkung der Lebensenergie mit Qigong – Die 8 Brokate-badaujin-Übungen für Beruf und Alltag

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Brühl
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €
- Infos unter 02232/9 45 07 22 ■ Kursnr.: 182-4069
- VHS Rhein-Erft

Gezielte Übungen des Qigong tragen dazu bei, trotz Arbeitsverdichtung und Alltagsbelastung das Wohlbefinden und die Lebensfreude zu erhalten. Kennenlernen von im (Arbeits-)Alltag umsetzbaren Maßnahmen zum besseren Umgang mit Belastungssituationen.

### Achtsamkeitswoche am See – MBSR

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 517 €; inkl. U/VP, EZ-Zuschlag: 40 €;
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 301-092
- 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.

### Eine neue ganzheitliche Gesundheitskultur

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung
- Infos unter 04957/92 88 10 ■ Kursnr.: 7899
- 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.

### BU Resilienz – oder wie stark ist mein „seelisches Immunsystem“?

- Mi. 23.1. bis Fr. 25.1.2019 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 112-19BU
- Grend Bildungswerk

Mit Resilienz wird die Stärke eines Menschen bezeichnet, Konflikte, Misserfolge, und Lebenskrisen zu meistern. Ziel des Seminars ist es individuelle Möglichkeiten zu erarbeiten, um die persönliche Resilienz im beruflichen und privaten Alltag zu stärken und zu nutzen.

### Qigong im Kloster

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Qigong\_28.01.2019
- 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. Im Taoismus ist das höchste Ziel die Erlangung und Erhaltung der bestmöglichen Gesundheit und Langlebigkeit.



### 🧘 Entspannt im Berufsalltag durch Yoga

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Kleve
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ▪ Kursnr.: 19-508G5-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.

### Fortbildung Yoga mit Kindern

- Mi. 30.1. bis Fr. 1.2.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; ermäßigter Preis: 220 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19BG0102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie Grundlagen, um Yoga und Entspannung für Kinder auf spielerische Weise, alters- und entwicklungsgerecht, in den Tagesablauf zu integrieren.

### 🧘 Die Feldenkrais-Methode im Berufsalltag

- Fr. 1.2. bis So. 3.2.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 20 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10 ▪ Kursnr.: 19-528G7
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Durch kleine ungewohnte und ungewöhnliche Bewegungen werden wir uns unserer Bewegung im beruflichen Alltag wieder bewusst. Dies führt zu einem veränderten Bewusstsein für Bewegung und macht Fähigkeiten und Ressourcen anders zugänglich.

### 🧘 Die 8 Brokate-badujain-Übungen für eine effektive Stresskompetenz in Beruf und Alltag

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Bornheim
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145,28 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AM50005
- VHS Bornheim – Alter

Erlernen Sie die „8 Brokate“- eine Qi-Gong-Methode mit langer Tradition. Langsame Bewegungsübungen schaffen Ausgewogenheit von Ruhe und Bewegung und fördern damit Achtsamkeit für die persönliche Situation. Theorie zu Stressgeschehen und Hintergrundwissen ergänzen die Praxis.

### Hilfen gegen Stress – Ruhepunkte setzen zur Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U007K1
- Melanchthon-Akademie

Ruhepunkte zu setzen eröffnet den Zugang zu wertvollen inneren Ressourcen. Mit Hilfe unterschiedlicher Methoden und Übungen für Körper, Gefühle, Gedanken und Kommunikation erfahren Sie die wohlthuende Wirkung von Entspannung. Die Haltung der Achtsamkeit ist für alle Übungen von Bedeutung.

### Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 19BU04A
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante und lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen. Gehen Sie gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie in Ihr privates und berufliches Leben!

### Beweglich werden – sein – bleiben; Gesundheitskonzept für einen bewegten Berufsalltag

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €; ermäßigt 275 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19BG0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In der Woche nehmen wir uns bewusst Zeit, unsere Wahrnehmung, sowohl physisch und als auch psychisch, zu schärfen, den Start zu einem bewegten Alltag zu setzen und die eigene Balance mit dem Gesundheitskonzept: Balance-Dreieck „beweglich-werden-sein-bleiben“ zu finden.

### Feldenkrais

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 453 €; inkl. Ü/NP, EZ-Zuschlag: 40 €.
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 301-792
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Feldenkrais ist eine sanfte Methode, den Körper zu erfahren und wahrzunehmen. Die Teilnehmer lernen die Methode nach Dr. Moshe Feldenkrais kennen. Ihre Möglichkeiten in der täglichen beruflichen Arbeit werden vorgestellt, diskutiert und geübt.

### Yoga im Kloster

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: BU\_Yoga\_04.02.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga sorgt für eine tiefe Entspannung und ist daher zur Stressbewältigung nachhaltig geeignet. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich eine Woche zurückziehen wollen und in der ruhigen Umgebung eines Klosters Entspannung finden möchten.

### Die Grundlagen der palliativen Atemarbeit in Pflege und Begleitung

- Mo. 11.2. bis Mi. 13.2.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ▪ Kursnr.: DK04-95
- neues lernen

Die Palliative Atemtherapie ist eine Form der Atemarbeit. Sie sieht ihre Aufgabe in der Begleitung von Patienten mit Angst, Atemnot und Schmerzzuständen. Dieses Seminar wendet sich an Fachkräfte sowie Angehörige, die unterstützende Maßnahmen in der Begleitung suchen.



### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19B-QG.1
- iag.bochum

Innere Ruhe erfahren, die Konzentration verbessern und die eigene Körperwahrnehmung vertiefen – neben den praktischen Übungen werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt: Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Lehre von Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen.

### Esalen Massage – Einführung in eine besondere Art der Berührung

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; ermäßigt 267 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 19BG0202
- 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.

### 🦿 Fachberater/in für Hochsensible

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 580 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_BHS\_11.02.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Als Fachberater für Hochsensibilität beraten und unterstützen Sie Menschen mit Hochsensibilität in wichtigen Entscheidungen ihres Lebens, sei es bei der Berufs- und Arbeitsplatzwahl oder bei wichtigen Entscheidungen, die an verschiedenen Punkten im Leben mit Hochsensibilität auftreten. Die fachkundige Einschätzung und die individuelle Beratung machen den oft Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg.

### Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

- Mi. 13.2. bis Fr. 15.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 19BU05A
- 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.

### Methodenkoffer für Stress- und Burn-out-Prävention

- Mi. 13.2. bis Fr. 15.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1407191
- KOB!seminare

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.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19B-SB.1
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

### Ressourcen stärken! Selbstmanagement und Selbstsorge für ein Leben in Balance

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ■ Kursnr.: U004Ki
- Melanchthon-Akademie

Zeit- und Leistungsdruck, Arbeitsverdichtung und eigene Überforderungsmuster führen dazu, dass Arbeit häufig nur noch als Belastung empfunden wird. In diesem Seminar lernen Sie wirkungsvolle Methoden des Selbstmanagements kennen und entwickeln Strategien für eine bessere Selbstsorge.

### 🦿 Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 19-502G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### 🦿 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. ÜB/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Feld\_18.02.2019
- 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.

### 🦿 Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. ÜB/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Feld\_18.02.2019
- 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.



### Atem und Achtsamkeit

- Mi. 20.2. bis Fr. 22.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 209 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1203191
- KOB/seminare

Der bewusste Atem in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen bietet ein umfangreiches und wirkungsvolles Mittel, um der Betriebsamkeit in unserem Leben Einhalt zu gebieten, ausgleichener zu werden und zu größerer Lebensfreude zu gelangen.

### Resilienztraining – Mehr Widerstandskraft für den beruflichen Alltag

- Mi. 20.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB33-95
- 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.

### 🧘 Durch Yoga gesünder, zufriedener und leistungsfähiger in Beruf und Lebensalltag

- Fr. 22.2. bis So. 24.2.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 20 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 10
- Kursnr.: 19-532G7-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar eignet sich besonders für Teilnehmer/-innen in Berufen mit starken Stressbelastungen.

### Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 24.2. bis Fr. 1.3.2019 in Langeoog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 460 €; Ü/VP (EZZ 105 €)
- Infos unter 05721/78 71 16
- Kursnr.: 224100
- VHS Schaumburg

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

### Reden kann doch jede(r)! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten

- So. 24.2. bis Fr. 1.3.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/VP im Tagungshaus (EZ m. Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 19-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 Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

### Atem und Stressbewältigung

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-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 Grundgearbeit 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.

### Shiatsu Stufe 1

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19SH0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt Finger-Druck. Im Stufe-I-Kurs lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise und die 12 traditionellen Meridiane kennen. Stufe I kann Beginn der Shiatsu-Ausbildung sein.

### Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Unterk. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7630
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In unserer Gesellschaft leiden über 60 % der Beschäftigten unter Druck und Stress. Dies führt oft zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten, schlimmstenfalls zum Burn-Out. Die Teilnehmenden entwickeln hier für sich ein individuelles Programm.

### Positive Gefühle kultivieren – 5-tägig

- So. 3.3. bis Fr. 8.3.2019 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. ÜVP (ca. 75 € p. P./Tag im EZ/Tag im DZ ca. 65 €)
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 191 2130
- 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 5-tägigen Bildungsurlaub dazu ein, die Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Gefühle zu lenken.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-FK.1
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/-innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.



## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- Mo. 4.3. bis Sa. 9.3.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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, zu achten und auszu-dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

## Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2019 in Stadland-Seeferd
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; Ü/DZ/VP im Tagungshotel (EZ mit Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 90 ■ Kursnr.: 19-A-261
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

## FORUM Gesundheit: „Im Zeichen des Regenbogens“ – 30. LVHS-Gesundheitswoche

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2019 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung ■ maximal 50 Teilnehmer/-innen
- Preis: 369 €; inkl. Ü/VP (Bio-Verpfl.), EZZ: 50 €, Ermäßigung möglich
- Infos unter 02581/9 45 82 29
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Es erwarten Sie Fachvorträge renommierter Experten zu aktuellen Themen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Philosophie, Ernährung und ganzheitlicher Lebensführung. Ergänzt wird das Programm mit Morgenimpulsen und Stille-Qigong. Für leckere Bioverpflegung ist gesorgt.

## Entspannt mit Stress umgehen – Stresserfahrungen kreativ nutzen

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; zzgl. EZ-Zuschlag; 30 €; Material: 9,50 € u. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ■ Kursnr.: 108180h
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Erst mal tief durchatmen und ... dieser Wunsch kann Auftakt sein für eine neue Sichtweise um einen veränderten kreativen Umgang mit Arbeitsstress zu finden. Methodisch verbinden wir theoretische Klärungen und praktische Übungen im Sinne von ganzheitlicher Stressbewältigung.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (mbsr)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 057-19BU
- Grend Bildungswerk

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (mbsr) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und mit Hilfe von Übungs-CDs weiter praktiziert werden können.

## Entspannt im Beruf mit Yoga

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 19B-YG.1
- iag.bochum

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

## Schlafschule – gut schlafen ist erlernbar

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1204191
- KOBISeminare

Die Teilnehmenden des Seminars bekommen die aktuellen Erkenntnisse der Schlafforschung aber auch altes Erfahrungswissen vermittelt. Sie erfahren, was einen erholsamen Schlaf ausmacht, wie Schlafstörungen entstehen und wie man sie wieder los wird.

## Feldenkrais: Effektives und leichtes Bewegen im Beruf

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Für AN aus sozialen, pädagog., heilenden Berufen
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DK00-95
- neues lernen

Mit Feldenkrais wird eine „bewegende“ Lernmethode vermittelt, die Ihre Handlungsmöglichkeiten im Berufsleben erweitert. Hierbei verbessern Sie konkrete „Alltagsbewegungen“ wie Sitzen, Stehen, Gehen und schulen Bewegungsabläufe.

## Mit Achtsamkeit mehr Zufriedenheit im beruflichen Alltag

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DK02-95
- neues lernen

Sie lernen, Ihre Gedanken und Körperempfindungen wahrzunehmen und eröffnen sich neue Möglichkeiten des Reagieren und Handelns in Ihrem beruflichen Leben.

## Mein Weg zu mir – ein Anti-Stress-Programm

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17
- Kursnr.: 19-514G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Dieses Seminar vermittelt Stresskompetenz, um sich den privaten und beruflichen Anforderungen stellen zu können. Es führt in die Progressive Muskelentspannung und das Autogene Training ein.



### Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 253 €; ermäßigt 208 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19BG0301
- 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.

### Dem Frühling entgegen – frischer Wind und frische Brise auf Baltrum

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 auf Baltrum, Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 722 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1410191
- KOBseminare

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.

### Länger arbeiten – Ressourcen stärken – Gesundheit erhalten

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB14-95
- neues lernen

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant. Mit einem systemischen Ansatz entwickeln Sie neue Perspektiven erkennen die eigenen Gestaltungsräume: Wie können Sie Ihre Werte intensiver leben, um mehr Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit im Arbeitsalltag zu erfahren?

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. Übern. u. Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Bu\_Acht\_11.03.2019
- 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.

### Resilienz Training

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: Res\_11.03.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Resilienz lässt sich mit seelischer Widerstandskraft übersetzen. Die Fähigkeit, sich trotz widriger Lebensumstände gesund zu entwickeln, konstruktiv mit Belastungen umzugehen, traumatische Erlebnisse zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

### Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ mit Aufpreis) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als ganzheitliche Methode kennen, um beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden. Leiten Sie belastende Stressinformationen aus und bringen Körper und Geist durch sanfte innere und äußere Bewegung in Balance. Auch als Aufbau-seminar.

### ♀♂ Konzentrierte Bewegungstherapie – KBT

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2019 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. U + V, Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 11/3
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Damit Neues beginnen kann und eine Chance hat, braucht es Platz, muss Altes beendet werden. Wir arbeiten mit der Methode der Konzentrativen Bewegungstherapie und kreativen Übungen zu den Themen: Aufgaben beenden, Abschiede würdigen, das Neue entwickeln und Perspektivwechsel.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/ Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-278
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Heilkräuter mit allen Sinnen

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU06
- Freies Bildungswerk Bochum

Können wir unsere eigene Heilkräuterapotheke anlegen? Mit Wildkräutern und Pflanzen aus dem Kräuterbeet? Kurzweilig und informativ werden Ihnen die Grundlagen der Kräuterheilkunde vermittelt. Sie lernen, wie man Tinkturen herstellt und Heiltees richtig sammelt, trocknet und zubereitet. Wir riechen, probieren, malen, trinken Kräutertee, testen Emulsionen und Harzsalbe ...

### Bewegungseffizienz mit der Franklin-Methode®

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1201191
- KOBseminare

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.



### 🧘 Faszien-Rotation nach und mit G. Eibich

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; ermäßigt 296 €
- Für Menschen in Gesundheitsberufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19BG0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Faszien-Rotations-Arbeit ist eine wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit, die dazu dient, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Disbalancen auszugleichen. Der Bildungsurlaub führt in diese Arbeit theoretisch und v.a. praktisch ein.

### Gesund und leistungsfähig durch Tiefenentspannung und Selbsthygiene

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DY00-95
- 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

### Qigong im Kloster

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_Qigong\_18.03.2019
- 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. Im Taoismus ist das höchste Ziel die Erlangung und Erhaltung der bestmöglichen Gesundheit und Langlebigkeit.

### Aktive Entspannung und (Stress-)Prävention

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2019 in Lippstadt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 02941/2 89 50 • Kursnr.: 30002
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rülthen – Warstein

Begegnen Sie dem Stress aus Alltag und Beruf. Steigern Sie Ihre Motivation und Energie. Gehen Sie Herausforderungen entspannt und selbstbewusst an. Neben Yoga und präventiver Gymnastik erwarten Sie u. a. Elemente aus dem Faszien-Training, dem Tai Chi, Qi Gong und Meditation.

### Resilienz auch in der Trauer

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1418191
- KOBISeminare

Wer trauert, kann sich nicht vorstellen, jemals wieder glücklich zu sein. In diesem Bildungsurlaub wollen wir gemeinsam erfahren, welche Ressourcen in uns stecken, wie wir sie entdecken und vertiefen können und wie wir auch wieder Optimismus erfahren.

### Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 24.3. bis Fr. 29.3.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### Timeout statt Burnout mit QiGong

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 • Kursnr.: 075-198U
- Grend Bildungswerk

QiGong ist die Mutter der chinesischen Heilkunst, eine Methode der Prävention und Therapie. Mit den entspannten, fließenden Bewegungsabläufen kann aktiv etwas für Gesundheit und Wohlbefinden getan werden.

### Timeout statt Burnout – Aufbaukurs

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: R9930B026
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Grad zwischen Höchstleistung und Erschöpfung im Beruf ist schmal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf körperliche und seelische Signale! Bringen Sie Anforderungen und Rollenerwartungen in ein Gleichgewicht und schaffen Sie Ausgleich durch wirksame Entspannungsverfahren! Wiederholung und Vertiefung.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR – Vertiefung

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Materialien
- Vorkenntnisse: Erfahrungen mit dem Programm „MBSR“ und „MBCT“
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-SB.8
- iag.bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Programm „MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ oder „MBCT- Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ gemacht haben.

### Resilienz-Training zur Stärkung der Widerstandsfähigkeit und Burn-out-Prävention

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U006Ki
- Melanchthon-Akademie

Im Resilienz-Training lernen Sie, durch die Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit beruflichen Druck und schwierige Situationen zu meistern. Gewohnte Denk- und Verhaltensweisen werden differenziert auf den Prüfstand gestellt und durch neue, Burn-Out-Prävention-wirksame Strategien ersetzt.



### Work-Life-Balance mit Hund – Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Neuhermsdorf
- Mit Übernachtung ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 18BU10D
- Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, wirklich – zu diesem Bildungsurlaub können Sie 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!

### Resilienz fördern – Gelassenheit lernen: Wege der Reiz-Entflutung für den Beruf auf Baltrum

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. 360 € Gebühr/Ü/EZ/VP; eigene Anreise/Doppelzimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1401191
- KOB/seminare

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 inseitigen Lebensrhythmus zur Gelassenheit beiträgt.

### Fit für den Berufsalltag: mit Feldenkrais den Rücken entspannen

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 40 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 19-503G5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, mit der Feldenkrais-Methode die Gesundheit am Arbeitsplatz zu erhalten und zu fördern.

### Resilienz – Gesunde Belastbarkeit

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7637
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Pothausen

Mit Belastungen und Umbrüchen umgehen zu können und dabei gesund und ausgeglichen zu bleiben, ist ein wachsendes Thema. Derlei gut zu verarbeiten, neu aufzustehen und in der Lebensführung auf Veränderungen positiv zu reagieren, ist für die eigene Gesundheit wichtig.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; zzgl. Übern. u. Verpf.
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Bu\_Acht\_25.03.2019
- 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 im Kloster

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 440 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: BU\_Yoga\_25.03.2019
- 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.

### Gedächtnstraining: Geistige und körperliche Fitness in Beruf und Ehrenamt

- Mi. 27.3. bis Fr. 29.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpf.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 19 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.

### Frauen in der Lebensmitte

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 510 €; inkl. Ü/VP(EZZ 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 224400
- VHS Schaumburg

Die Lebensmitte ist für Menschen, speziell für Frauen, eine Zeit des Umbruchs und damit Anlass Bilanz zu ziehen. Kursinhalte sind u.a.: Verhaltensmöglichkeiten in Konfliktsituationen, Geistig fit bleiben, Burn-out-Prophylaxe/Strategien zur Stressbewältigung

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 655 €; inkl. Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-275
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qi Gong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

### Bewusstsein stärken, Kreativität fördern, Balance halten im Beruf durch Yoga

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; Ü/DZ/Vollpension (EZ mit Aufpreis) im Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 90 ■ Kursnr.: 19-A-262
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie durch bewusste Wahrnehmung, Ihre Stressoren sowie Ihre Ressourcen zu erkennen, erfahren Sie Yoga, Atemübungen, Meditation und Bewusstseinstraining als kraftvolle Werkzeuge für Ausgeglichenheit. Achtsamkeit und innere Stärke im Beruf.



### Gelassen und sicher im Stress

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK01-95
- 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.

### Emotionale Kompetenz und Entspannung

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1644w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- Mo. 1.4. bis Sa. 6.4.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-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.

### Bühnenbild meines Lebens – Zielentwicklung mit kreativen Methoden

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €; zzgl. Materialkosten: 35 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2303191
- KOBLSeminare

Immer wieder beobachten wir uns in alltäglichen Situationen als Zuschauer/-in unserer selbst. Aber wie sähe das Bühnenbild unseres Lebens aus? In diesem Bildungsurlaub entwickeln Sie Ziele und Visionen für ihre Zukunft und realisieren diese als Bühnenbild mit sich im Mittelpunkt.

### Starker Rücken für den Berufsalltag mit der Dorn-Breuß-Methode

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK03-95
- 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.

### Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-280
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### Die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wiederentdecken – Hakomi in Aktion auf Sylt

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in List/Sylt
- Mit Übernachtung
- Preis: 773 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2404191
- KOBLSeminare

In diesem Bildungsurlaub wird mit überraschenden Interventionen, ungewohnten Sichtweisen und spielerisch einfachen, aber dabei doch intensiven Übungen aus dem Repertoire der erfahrungsorientierten Körper-Psychotherapie die Leichtigkeit des (beruflichen) Seins wieder neu anvisiert.

### Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 385 €; ermäßigter Preis: 316 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19BG0401
- 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!

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 14.4. bis Fr. 19.4.2019 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/VP (ca. 75 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 191 2460
- 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

### Achtsamkeit als Methode zur Prävention und Bewältigung von Stress für Berufstätige

- Mo. 15.4. bis Do. 18.4.2019 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 32 39 • Kursnr.: 18B8382
- 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.



## Integrative Körperarbeit auf der Basis des Body-Mind Centering – Intensivseminar

- Mo. 15.4. bis Do. 18.4.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €; ermäßigt 179 €
- 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. 22.4. bis Sa. 27.4.2019 in Kloster Lehnin, Brandenburg
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/vp (ca. 75 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91 • Kursnr.: 191 2470
- 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

## ♀ Neue Kraft für Frauen – Qigong Yangsheng auf der Insel Baltrum

- Di. 23.4. bis Sa. 27.4.2019 auf Baltrum
- Mit Übernachtung
- Preis: 740 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2202191
- KOBseminare

Der Bildungsurlaub bietet Frauen die Möglichkeit, den weiblichen Weg des Business Qigong auf der autofreien ostfriesischen Insel Baltrum kennenzulernen. Ziel ist es, das Lebens- und Erfolgspotenzial wieder zu beleben.

## Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis; Balkonzi.mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-288
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieereisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 5.5. bis Fr. 10.5.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü / DZ (EZ mit Aufpreis), VP im Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-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, zu achten und auszu-dehnen, um den Berufsalltag ergofter zu gestalten.

## Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- Mo. 6.5. bis So. 12.5.2019 in Haltern am See
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.529 €; inkl. Unterkr. im EZ und Verpfl.
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TE 1001
- Bildungsstätte Einschlingen

Ziel ist das Erlernen und eigene Erleben der Peter Hess-Klangmassage als ganzheitliche Methode mit der Befähigung der Teilnehmer zur sicheren, zielgerichteten und klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung. Abschlussseminar vom 13.09.2019 – 15.09.2019.

## Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: R9930B027
- 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“

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-SB.2
- iag.bochum

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

## Starker Geist für den Berufsalltag – Eine Woche Auszeit im Kloster

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Streithausen/Westerwald
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 920 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DK05-95
- 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.

## Work-Life-Balance für Beruf und Alltag – Das richtige Maß finden!

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Verpfl./ohne Übern.
- Infos unter 04931/92 41 23 oder 1 26 • Kursnr.: 19A221401
- Gesundheitsakademie Nordsee

Der gelingende Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben ist ein wichtiger Grundpfeiler für die eigene Lebenszufriedenheit. Mit kreativen Impulsen, Methoden aus dem systemischen Coaching und dem Stressmanagement schaffen Sie die Balance zwischen Arbeit und Privatleben.



### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- Mo. 6.5. bis Sa. 11.5.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-274
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

### Mit Yoga und Gewaltfreier Kommunikation entspannt im Beruf

- Mi. 8.5. bis Fr. 10.5.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ■ Kursnr.: 19 4 702
- Bildungswerk Stenden

Stärkung von körperlicher Gesundheit und seelischer Ausgeglichenheit – Innere Ruhe, neue Energie und einen klaren Geist durch Yoga – Yoga-Rituale im beruflichen Alltag – Achtende, bedingungslose Haltung und wertschätzender Umgang mit uns selbst – Burnout-Vorbeugung

### Zurück zur inneren Balance durch Achtsamkeit und Stärkung der Ressourcen (MBSR)

- So. 12.5. bis Fr. 17.5.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-289
- BildungsForum Lernwelten

In diesem Kurs lernen Sie, Achtsamkeit bewusst im Berufsalltag zu leben und so mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können. Stressfaktoren wahrnehmen, Selbstwahrnehmung steigern, die Natur als Ressource erkennen und nutzen.

### Feldenkrais-Gyrokinesis-Integration®

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19B-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.

### ♀ Weibliches Selbstbewusstsein und Präsenz – souverän und entspannt im Vorpalenland

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Penzberg
- In Tagesform
- Preis: 932 €; inkl. Ü/EZ/VP, eigene Anreise, DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2302191
- KOBseminare

In diesem Seminar erleben wir, wie uns das Tanzen nach DancingSoul® auf allen Ebenen stärkt, erdet und zentriert. Es führt uns zur sprudelnden Quelle unserer Lebensenergie und -freude zurück und nährt unser Selbstwertgefühl.

### ♿ Emotionale Kompetenz und Entspannung

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; inkl. Besuch Salzhaus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1633w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Emotionale Kompetenz ist eine Schlüsselfähigkeit, die sehr stark darüber entscheidet, wie wir mit uns selbst und anderen Personen umgehen. Zunehmende Emotionale Kompetenz hilft, in schwierigen Situationen sicherer und klarer zu reagieren: Klarheit über die eigenen „roten Knöpfe“ erlangen; mit Emotionen wie Wut, Ärger, Frust bei sich und anderen wirksam umgehen und ausdrücken. Außerdem beinhaltet das Seminar einen Besuch im Salzhaus Wuppertal. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### Gelassen und sicher dem Stress begegnen

- So. 19.5. bis Fr. 24.5.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 560 €; Ü/VP (EZ-Zuschlag 50 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ■ Kursnr.: 224200
- VHS Schaumburg

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und alltäglichen Umfeld wird es immer wichtiger, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen, um den täglichen Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen zu können.

### Frühlingskräuter – Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 17 Teilnehmer/-innen
- Preis: 280 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 19BU11
- 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, Krankenfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle Kräuter-Interessierten.

### ♀ Arbeit und Leben in Balance – Der Frauenkurs

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Sundern-Stockum
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 360 €; im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02924/87 86 21 ■ Kursnr.: HVHS 05/19
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar verschiedene Methoden aus den Naturheilkundlichen Verfahren, sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die dabei helfen, das Denken und den Körper von Stressreizen zu befreien. Dies kann als Ressource für den Berufsalltag hilfreich sein.

### Stressabbau, Entspannung, Hatha-Yoga und Meditation zur Stärkung der beruflichen Leistungsfähigkeit im Kloster Bestwig

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 469 €; inkl. EZ, VP und Seminarkosten
- Infos unter 02309/9 62 60 ■ Kursnr.: 555015
- 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.



### Klangschalenmassage

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-KL.1
- iag.bochum

Die Klangschalenmassage ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

### Yoga – Quelle innerer Kraft und Ruhe

- Mo. 27.5. bis Fr. 31.5.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU048
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante und lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen. Gehen Sie gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie in Ihr privates und berufliches Leben!

### Mehr Kraft im Beruf durch Qigong

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-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.

### Leben ist Rhythmus – Fit und entspannt auf Baltrum

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 auf Baltrum
- In Tagesform
- Preis: 740 €; inkl. Gebühr/Ü/EEZ/VP, eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka2201191
- KOBseminare

In dem Seminar erleben Sie auf Baltrum, wie Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die Strukturen des afrikanischen Tanzes eignen sich hervorragend, Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga kombiniert.

### Stressprophylaxe in der Praxis – In Balance leben, um beruflich leistungsfähig und zufrieden zu sein

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Verpfl./ohne Übern.
- Infos unter 04931/92 41 23 oder 1 26 • Kursnr.: 19A221403
- Gesundheitsakademie Nordsee

Gesundheit ist ein hohes Gut. Um die Welt in Balance zu bringen spielt der eigene Umgang mit Belastungen, die eigene Lebenseinstellung und „Bewertung“ von Lebenssituationen eine entscheidende Rolle. Notwendig ist hierfür ein effektives Stress- und Ressourcen-Management. In Tagesform – mit Unterrichtseinheiten bis max. 21:30 Uhr und längerer Mittagsunterbrechung

### Yoga – Mehr Stärke und Flexibilität im Berufsalltag

- Mi. 5.6. bis Fr. 7.6.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 • Kursnr.: 19 4 902
- Bildungswerk Stenden

Das Ziel von Yoga ist der Einklang von Körper, Geist und Seele. Mit geistigen und körperlichen Übungen wird Stress abgebaut, die Beweglichkeit verbessert, innere und äußere Gelassenheit entwickelt, innere Stärke durch Resilienz aufgebaut.

### ♀ & Stimmtraining: Stimme, Atmung, Körper und Gefühle in Einklang bringen mit der Persönlichkeit

- Mi. 12.6. bis Fr. 14.6.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmerinnen
- Preis: 110 €
- Für Frauen
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1722w@119
- 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. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 23.6. bis Fr. 28.6.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 674 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis), Seminarhotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-298
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieren und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-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.

### ♀ Arbeit und Leben in Balance – Der Frauenkurs

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2019 in Sundern-Stockum
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmerinnen
- Preis: 360 €; im EZ inkl. Vollpension
- Infos unter 02924/87 86 21 • Kursnr.: HVHS 09/19
- HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.

Sie erlernen in diesem Seminar verschiedene Methoden aus den Naturheilkundlichen Verfahren, sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, die dabei helfen, das Denken und den Körper von Stressreizen zu befreien. Dies kann als Ressource für den Berufsalltag hilfreich sein.



### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 30.6. bis Fr. 5.7.2019 in Seefeld/Ladebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/ DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-285
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qi Gong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

### Die Feldenkraismethode – Bewusstheit durch Bewegung

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19B-FK.2
- iag.bochum

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen die Teilnehmer/-innen, wie sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

### Stressprävention und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitstraining

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Georgsmarienhütte
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 455 €; Einzelzimmer 500 €
- Infos unter 02323/16 32 39 ■ Kursnr.: 18B8383
- VHS Herne

Die steigenden Anforderungen im Berufsleben sorgen für mehr Belastung und Anspannung. Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen werden alltagstaugliche Methoden und Techniken zur Stressbewältigung erlernt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Selbstreflexion.

### 🧘 Stress erkennen – Stress bewältigen: Stressbalance durch Achtsamkeit

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Besuch Salzhäus Wuppertal
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1811w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch steigende Anforderungen in Beruf und Alltag erleben viele Menschen zunehmend Stress. Es wird immer wichtiger, sich ein ganz persönliches, individuelles Programm zu entwickeln, mit aufkommendem Stress konstruktiv umzugehen, ihn zu bewältigen und langfristig durch präventive Maßnahmen die Entstehung von Stress zu reduzieren. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### Entspannt im Beruf mit Yoga – Vertiefung

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19B-YG.2
- iag.bochum

Das Vertiefungs-Seminar ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits Erfahrungen mit Yoga und/oder Marma-Yoga® gemacht haben. Sie lernen Yoga als Schule der Wahrnehmung kennen und den Körper in den Yogahaltungen und im alltäglichen Tun verstehen, um entsprechend handeln zu können.

### Stressabbau und Entspannung im Beruf durch Business-Yoga

- Mo. 8.7. bis Do. 11.7.2019 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21
- Kursnr.: 370003
- VHS Münster

Business-Yoga dient der Gesundheit 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.

### Achtsamkeitstraining MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- So. 14.7. bis Fr. 19.7.2019 in Kall
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. Ü/VP (ca. 73 € – 96 € pro Pers./Tag)
- Infos unter 02241/5 65 91
- Kursnr.: 192 2440
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MBSR setzt auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Meditationen, Bewegungseinheiten, Vorträge und Selbstreflexion helfen Stressmuster zu verstehen und heilsame Alternativen in dieser Woche auf dem Land anzuwenden. Infos: Ellen Schepp-Winter, 02241-56591

### 🌿 Heilkräuterausbildung Teil 1 – Einführung in die Welt der heimischen Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2019 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299,50 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Für Teilnehmer/innen aus pädagogischen Berufen und Heilberufen, interessierte Laien
- Infos unter 02373/94 71 30
- Kursnr.: 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, 10Tage BU möglich!

### Kennenlernen und Einüben von Strategien zum Stressabbau

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2019 in Waltrop
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 167 €; inkl. Materialkosten, Teilnahmebescheinigung und Kaffee/Te
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: 555025
- 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.

Weitere Bildungsurlaube finden Sie unter Fortbildungen ab Seite 198.



### Work-Life-Balance mit Hund – Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 15.7. bis Fr. 19.7.2019 in Neuhermsdorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 18BU10E
- Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, wirklich – zu diesem Bildungsurlaub können Sie 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!

### Work-Life-Balance mit Hund – Stress- und Burnout-Prävention

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2019 in Neuhermsdorf
- Mit Übernachtung
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 320 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 18BU10F
- Freies Bildungswerk Bochum

Bildungsurlaub mit Hund? Ja, wirklich – zu diesem Bildungsurlaub können Sie 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!

### 10 Heilkräuterausbildung Teil 2 – Vertiefende Kenntnisse über heimische Kräuter und Wildpflanzen

- Mo. 22.7. bis Fr. 26.7.2019 in Bönen, Lenningsen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299,50 €; inkl. 4x vegetarisches Mittagessen
- Vorkenntnisse: Teil 1 der Heilkräuterausbildung oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse
- Für pädagogische Berufe und Heilberufe; interessierte Laien mit Vorkenntnissen
- Infos unter 02373/94 71 30
- Kursnr.: 5051Q
- VHS Minden – 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!

### Gegen den Stress ... Kraftvoll und entspannt mit Yoga

- Mo. 26.8. bis Do. 29.8.2019 in Herne
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 96 €
- Infos unter 02323/16 32 39
- Kursnr.: 18B8388
- 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.

### 🧘 Gesundheit im Arbeitsleben

- Mo. 2.9. bis Fr. 6.9.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; U/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: S9930B001
- 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.

### 🧘 Stress, lass nach! – Ihr persönlicher Weg zur Stressbewältigung

- Di. 3.9. bis Do. 5.9.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 20 € EZ-Zuschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 17 ■ Kursnr.: 18-502G5-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.

### Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 8.9. bis Fr. 13.9.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/DZ (EZ mit Aufpreis), VP im Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-286
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2019 in Dießeln/Ammersee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis), Tagungshaus mit Sauna + Seebadestelle
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-288
- BildungsForum Lernwelten

Mentales Training, Inputs zu Stressoren, Yoga-Elemente, Progressive Muskelentspannung, Phantasieeisen und Theorie-Impuls vermitteln wirksame Strategien, um Körper, Geist und Seele zu entspannen und Energien für die Anforderungen der Arbeitswelt aufzubauen.

### Timeout statt Burnout – Grundkurs

- Mo. 16.9. bis Fr. 20.9.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; U/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: S9930B002
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Der Grad zwischen Höchstleistung und Erschöpfung im Beruf ist schmal. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf körperliche und seelische Signale! Bringen Sie Anforderungen und Rollenerwartungen in ein Gleichgewicht und schaffen Sie Ausgleich durch wirksame Entspannungsverfahren!



### Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag. Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn (MBSR)

- So. 22.9. bis Fr. 27.9.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü / DZ (EZ mit Aufpreis), VP im Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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.

### Bewusstsein stärken, Kreativität fördern, Balance halten im Beruf durch Yoga

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 90 ■ Kursnr.: 19-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.

### 🚶 Gesundheit im Arbeitsleben

- Mo. 7.10. bis Fr. 11.10.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: S9930B003
- 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.

### Klangmassage-Intensivausbildung nach Peter Hess

- Sa. 12.10. bis Fr. 18.10.2019 in Bielefeld
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.295 €; inkl. Unter. im DZ und 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 klientenorientierten Anwendung der Klangmassage zur Entspannung. Abschlussseminar vom 14.02.2020 bis 16.02.2020

### Äußere Stabilität und Innere Balance im Beruf – mit Feldenkrais

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-279
- BildungsForum Lernwelten

Innere Balance beginnt als körperliche Erfahrung. Durch die Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode erweitern Sie Denken und emotionales Bewusstsein und erhalten die Fähigkeit, den Anforderungen des Alltags flexibler, stabiler und gelassener zu begegnen.

### Gestärkt und gelassen am Arbeitsplatz mit Qigong

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-285
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qi Gong als effektive Methode kennen, dem Alltag körperlich & geistig beweglicher, entspannter und energievoller zu begegnen. Die langsamen Bewegungen des Qigong, Meditation u. Achtsamkeitstraining stärken Ihre Ressourcen und sind gut in den Alltag zu integrieren.

### Erfolgreich und entspannt im Beruf – Zeit zum Innehalten und Auftanken auf der Insel Spiekeroog

- Mo. 4.11. bis Sa. 9.11.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-274
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie vielfältige Strategien zur Entspannung, Konzentration und gezielten Mobilisierung Ihrer geistigen und körperlichen Kräfte kennen, die sich gut in den Alltag übertragen lassen. Methoden: Selbstreflexion, Achtsamkeit, Meditation, Elemente aus dem Hatha-Yoga.

### Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga und Meditation

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/F (zzgl. EZ-Zuschlag), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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.

### Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit – Vertiefungsseminar

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ mit Frühstück; EZ mit Zuschlag, Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: Bildungsurlaub „Raus aus der Stressspirale – Hin zu mehr Gelassenheit“
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-298
- BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Umgang mit Stress und gelangen so zu einem gelasseneren und zugleich erfolgreicherem Umgang mit Herausforderungen im Beruf durch Yoga, mentale Techniken und Achtsamkeitsstrategien.

### ♀ Reden kann doch jede! Wirkungsvoll sprechen – überzeugend auftreten – Kurs für Frauen

- So. 10.11. bis Fr. 15.11.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/VP im Tagungshaus (EZ m. Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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 Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Erfolg und Durchsetzungskraft im Beruf.

## Resilienz – Widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen

- Mo. 11.11. bis Fr. 15.11.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ▪ Kursnr.: S9930B004
- 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“

## Bewusst und gesund im Berufsalltag durch Yoga und interdisziplinäre Techniken

- So. 17.11. bis Fr. 22.11.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- In Intervallen ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-B-287
- BildungsForum Lernwelten

Durch Meditations- und Entspannungstechniken, Atem- und Körperübungen des Hatha-Yoga, Achtsamkeitstraining und intuitionsstärkende Methoden lernen Sie Ihre Grenzen und Fähigkeiten kennen, zu achten und auszu dehnen, um den Berufsalltag erfolgreicher zu gestalten.

## ♿ **Erst die Arbeit, dann das Vergnügen oder besser umgekehrt? So gelingt eine gute Work-Life-Balance**

- Di. 19.11. bis Do. 21.11.2019 in Kleve, Rindern
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Übernachtung und Verpflegung + 20 € EZ-Aufschlag
- Infos unter 02821/7 32 17 24 ▪ Kursnr.: 18-513J5-BU
- Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum

Mit diesem Seminar installieren Sie eine gute Balance zwischen Glück und Freude sowie Arbeit und Pflicht. Sie lernen, Phasen von Progression und Regression für eine Stärkung der Resilienz und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag aktiv und ausgewogen zu gestalten.

## Effektiv und entspannt im Beruf – Achtsam innere Ruhepunkte finden

- So. 24.11. bis Fr. 29.11.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 90 ▪ Kursnr.: 19-B-261
- BildungsForum Lernwelten

Zentrieren Sie sich, bringen Sie Körper, Geist und Emotionen in Balance, bauen Sie Stress ab und gestalten so Ihren Berufsalltag vital und effektiv. Inhalte: Achtsamkeit, Meditation, Hatha Yoga und Yin Yoga, Reflektieren der eigenen Stressoren, Ressourcentraining.

## Qigong als Ressource für einen entspannten Arbeitsalltag

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €; inkl. Ü/DZ/Ferienwohnung (EZ-Zuschlag)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-B-265
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie Qigong als ganzheitliche Methode kennen, um beweglicher, entspannter, gelassener und energievoller zu werden. Leiten Sie belastende Stressinformationen aus und bringen Körper und Geist durch sanfte innere und äußere Bewegung in Balance. Auch als AufbauSeminar.

# Soft Skills • Psychologie • Pädagogik

## Gute Entscheidungen treffen – mit Empathie und Verstand

- Mo. 3.9. bis Mi. 5.9.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 182 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.

## Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!

- So. 9.9. bis Fr. 14.9.2018 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 674 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 18-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.

## ♀♿ **Die Methode der Psychosynthese: Zum Umgang mit „herausfordernden“ Menschen**

- So. 9.9. bis Do. 13.9.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 5/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Die Methoden der Psychosynthese lassen die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen stressfreier werden. Wertvolle Zeit und Energie kann umgelenkt und produktiv eingesetzt werden, um eine produktive Gesamtatmosphäre im Beruf zu erreichen.

## Selbststärkende Körperpsychotherapie – Heilung durch Achtsamkeit

- Mo. 10.9. bis Mi. 12.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 216 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka3401181
- KOBSeMINARE

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.



### Einführung in die Transaktionsanalyse

- Mo. 10.9. bis Mi. 12.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3405181
- KOBLSeminare

Das Seminar wendet sich an Menschen aller Arbeitsgebiete und Verantwortungsebenen, ebenso an Personen aus sozialen, beratenden, lehrenden Berufsbereichen, sowie an interessierte Laien, die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Konzepte und Methoden werden gut verständlich dargestellt und mit praktischen Beispielen und Übungen veranschaulicht. Offizieller 101 Kurs der DGTA/EATA/ITAA – Dieser gilt als weltweite Voraussetzung für eine Weiterbildung in der Transaktionsanalyse.

### Neue Autorität

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3404181
- KOBLSeminare

Die Teilnehmenden des Seminars werden sich mit der Gestaltung einer Auseinandersetzung beschäftigen, die nicht in einem Kampf endet, der Sieger und Besiegte zurücklässt. Es geht vielmehr um das Herstellen einer pädagogischen Präsenz und die Entschärfung von Eskalationen.

### Einführung in die Methoden der systemischen Beratung

- Mo. 10.9. bis Mi. 12.9.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB05-94
- 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, Skulpturarbeiten, Auftragskarussell) systemischer Ansätze vertraut.

### Das Leben auf den Punkt bringen: Berufliche und private Neuorientierung

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: R 074000
- VHS Düsseldorf

Lebensqualität / Arbeitszufriedenheit optimieren; Übungen aus Transaktionsanalyse, Gestaltansatz, NLP, TZI und Atemarbeit bieten Möglichkeiten, Selbstbeziehung, Selbstrealisation und Selbst-PR zu verbessern. Bereitschaft zu Selbstverantwortung und Selbstreflexion notwendig.

### Einführung in die Innere Kind Arbeit: Theorie, Methoden und Anwendung

- So. 16.9. bis Do. 20.9.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 9/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die theoretischen Hintergründe der Inneren Kind Arbeit. Sie lernen verschiedene Methoden der Inneren Kind Arbeit kennen, in denen es um das Verständnis von eigenen Bedürfnissen und Gefühlen geht und die Wirkweisen.

### Impulscoaching am Meer – Kleine Anstöße für große Veränderungen

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in List/Sylt
- In Tagesform
- Preis: 773 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3412181
- KOBLSeminare

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.

### Psychosoziale Krisenintervention – Kompetent Handeln in akuten Situationen

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3409181
- KOBLSeminare

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!

### SIX PACK für den Berufsalltag – Kompetenztraining für Berufstätige an der Ostsee

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 in Boltenhagen
- In Tagesform
- Preis: 1.094 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP, eigene Anreise/ kleine Zimmer auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3408181
- KOBLSeminare

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie, dass Sie beruflich – wieder oder verstärkt – zusätzlichen Boden gewinnen. Er befähigt Sie, in Ostseenähe sich selbst und Ihre individuellen Fähigkeiten kennenzulernen und diesen sicher zu vertrauen.

### Thailändisch unterrichten

- So. 23.9. bis Fr. 28.9.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung ▪ maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 566 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 426-096
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

In Zusammenarbeit mit dem Königlich Thailändischen Generalkonsulat Frankfurt a. M. bieten wir ein Lehrerseminar an, in dem man die Methodik und Didaktik des thailändischen Sprachunterrichts lernt und das Zertifikat für den Dozentenlehrgang Thai als Fremdsprache bekommt.

### Hakomi in Aktion – Begegnung mit dem Inneren Kind

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3411181
- KOBLSeminare

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.

### Achtsamkeit in beratenden und begleitenden Berufen

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 323 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka3407181
- KOB/seminare

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.

### Wege in die Leichtigkeit – Kalifornische Massage & Gestalt-Körperarbeit

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 465 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 182 2580
- 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.

### Psychosoziale Beratung

- Do. 27.9.2018 bis Sa. 6.4.2019 in Alfter, Campus 1
- In Intervallen
- Preis: 240 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 140 | 18
- Alanus Werkhaus

Für Menschen, die in einem medizinischen, psychozialen oder pflegerischen Arbeitsfeld tätig sind, beratend oder seelsorgend, hauptberuflich oder ehrenamtlich im Gesundheitsbereich oder medizinischen Kontext tätig sind und dort mit anspruchsvollen Beratungssituationen umgehen.

### Systemische Beratung mit Teams & Gruppen

- Do. 27.9. bis Sa. 29.9.2018 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0251/27 79 13 ▪ Kursnr.: B202/18
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Im Team- und Gruppensetting lässt sich erfahren, was es heißt, das System arbeiten zu lassen und ihm die Verantwortung für die Lösung zu überlassen, vorausgesetzt, man ist mit der entsprechenden Grundhaltung und dafür hilfreichen Methoden vertraut, die Inhalt des Workshops sind.

### ♀ Einführung in die Systemische Beratungspraxis

- So. 30.9. bis Do. 4.10.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 17/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Theorie und Praxis der Systemischen Beratung; Erfolgsmodell des systemischen Wirkens in Beratung und Konfliktlösung; Reflektion über Haltung und Selbstverständnis als Beraterin; Anwendung von methodischen Beispielen. Systemisches Coaching als lösungsorientiertes Modell.

# Mediation

## Konfliktlösung durch Vermittlung

- Ausbildung zur/zum Mediator/in
- Ausbildung in 6 Stufen
- Fachkurs zu Wirtschaft
- Interkulturelles in der Mediation
- Supervision
- Vorträge
- Seminare zu gewaltfreier Kommunikation

Nach den neuesten Standards und Richtlinien des Bundesverbandes Mediation (BM)



**Friedensbildungswerk Köln**

Obenmarspforten 7-11

50667 Köln

0221-952 19 45

[www.friedensbildungswerk.de](http://www.friedensbildungswerk.de)

[fbkkoeln@t-online.de](mailto:fbkkoeln@t-online.de)



## 🔗 **Konfliktmanagement**

- Mo. 1.10. bis Fr. 5.10.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; zzgl. 180 € Ü/F im EZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 11674
- Bonifatiushaus Fulda

Zwischenmenschliche Konflikte gehören zu unserem Alltagsleben, sowohl beruflich als auch privat. Unterschiedliche Interessen, Wahrnehmungen, Gefühle u. Bedürfnisse können dafür die Auslöser sein.

## 🔗 **FÜR UNS GEKREUZIGT?**

### **Der Tod Jesu im Neuen Testament – Bibelschule zum Verständnis zentraler Glaubensinhalte**

- Di. 2.10. bis So. 7.10.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

In unserer Bibelschule möchten wir an den Anfang der frühen Kirche zurückzukehren, um zu verstehen, warum sie das Kreuz in den Mittelpunkt ihrer Verkündigung stellt und wie sie selber es deutet. Ref.: Prof. Willibald Bösen, Irmgard Alkemeier.

### **Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf**

- So. 7.10. bis Fr. 12.10.2018 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-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.

## ♀️ 🔗 **Interkulturelle Mädchenarbeit – Interkulturelle Mädchengesundheit**

- So. 7.10. bis Fr. 12.10.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. Unterkr. + Verpfl.; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 4/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

5 + 1 = Meins ist ein Programm mit dem Ziel, dass Mädchen und junge Frauen sich – unabhängig von gesellschaftlichen vorgegebenen Normierungen – gesund fühlen und akzeptieren. Das Konzept beinhaltet Elemente aus Sexualpädagogik, Systemischer Therapie und Transaktionsanalyse.

### **Entscheidungen treffen mit Kopf, Bauch und Herz – Entscheidungskompetenz stärken**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4410181
- KOBISeminare

Dieses Seminar bietet Anleitung zur Entscheidungsfindung, die alle Kanäle der Orientierung mit einbezieht. Denn stimmige Entscheidungen basieren auf einer achtsamen Wahrnehmung verschiedener Signale – neben dem Denken und der Realitätswahrnehmung sind Fühlen und Intuition eine wichtige Quelle zu einer tieferen Klarheit.

### **Achtsamkeit und Körper – Übungen für einen entspannten Berufsalltag**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U130KI
- Melancthon-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.

## 🔗 ⑩ **Mediation Fortgeschrittenenkurs**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-53
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Mediation – Vermittlung in Konflikten. Dieser Kurs wendet sich an alle, die schon Erfahrung in Mediation haben und vertieft es an den Beispielen von Familie und Schule. Stufe 3 der sechsstufigen Fortbildung.

### **„Ich schaff's!“ – ein lösungsorientiertes Programm für die Arbeit mit Kindern**

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 182 5050
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Nicht selten ist die Entwicklung von Kindern mit Schwierigkeiten verbunden. „Ich schaff's!“ ist ein lösungsorientiertes methodisches Konzept für die pädagogische Arbeit mit Kindern im Alter von 4 bis 11/12 Jahren und bietet praktische Handlungsanleitungen für solche Fälle.

### **Empathisches Selbstmanagement im Beruf – Potenziale entwickeln, Werte leben, Ziele erreichen**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 520 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 182 2820
- 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.

## 🔗 **Die Kunst mit Menschen umzugehen – Emotionale Intelligenz**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 18B4120
- VHS Herne

Emotionale Intelligenz beschreibt die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen. Das Seminar basiert auf dem Humm-Wadsworth-Modell. Wir nutzen Rapport-Techniken, das Anker aus NLP, Meditation, Affirmationen und Visualisierungen.



### Professionelle Beratungstechniken – Bildungsurlaub

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund, VHS Löwenhof
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 / 28 • Kursnr.: 182-81316D
- VHS Dortmund

Für Kurzzeitcoaching, -beratung, -therapie und Supervision wir vermitteln Ihnen wirksame und erprobte Techniken aus den Bereichen der provokativen Systemarbeit, des Sozialen Panoramas, des NLP und der Magic Words.

### 🗺️ ⑩ Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachbildung – Zertifikatslehrgang der TH Köln

- Mi. 10.10.2018 bis Fr. 18.1.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.590 €
- Für Erzieher\*innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog\*innen (B.A.), Sozialpädagog\*innen (B.A.), Sozialarbeiter\*innen (B.A.);
- Infos unter 0221/82 75 51 43 • Kursnr.: 101182
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Sprache gilt als Tor zur Welt. Kindern dieses in einer sprachanregenden Umgebung zu öffnen, ist eine der Kernaufgaben der Pädagogik. Qualifizieren Sie sich zur Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachbildung und erweitern Sie Ihre Sprachbildungskompetenzen!

### 🗺️ Leistung trifft auf Leichtigkeit – Im Spannungsfeld zwischen beruflichen Anforderungen, gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Bedürfnissen

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Fulda
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; 210 € Unterlagen u. TagesVerpfl., 180 € Ü/FP
- Infos unter 0661/8 39 81 20 • Kursnr.: 11676
- Bonifatiushaus Fulda

Leistung u. Leichtigkeit haben viele Facetten. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise. Gestalten Sie Ihre persönliche u. berufliche Entwicklung. Durch Burn-Out-Prävention mit Anspannung, Entspannung, Austausch u. Kreativität in der Gruppe.

### Spanisch und Italienisch für ErzieherInnen und GrundschullehrerInnen

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Für ErzieherInnen oder GrundschullehrerInnen
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 400-097
- VHS Arnserg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Das Seminar bietet Fremdsprachunterricht für ErzieherInnen oder GrundschullehrerInnen. Im Mittelpunkt steht die Interaktion mit kleinen Kindern und deren Familie und die Möglichkeit Aktivitäten, Lieder oder Spiele in Spanisch oder in Italienisch anbieten zu können.

### Konflikte kompetent und nachhaltig lösen

- Mo. 15.10. bis Do. 18.10.2018 in Dortmund, VHS Zentrum Nord
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 / 28 • Kursnr.: 182-81006D
- VHS Dortmund

Dieser Bildungsurlaub vermittelt durch mediative Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung einen praxisbezogenen Lösungsansatz zur eigenen Konfliktbewältigung und zur Moderation von Konflikten.

### Natürliche Präsenz, gewinnende Stimme und gesundes Handeln am Arbeitsplatz mit der Feldenkrais®-Methode und funktionaler Stimmbildung

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 • Kursnr.: U132Ki
- Melancthon-Akademie

Mit sanften Bewegungen aus dem Feldenkrais® sowie vielfältigen Stimm- und Atemtechniken verfeinern Sie Ihre Selbstwahrnehmung und entwickeln Überzeugungskraft, Stimmklang und Körperwachtie in der Kommunikation. Gleichzeitig optimieren Sie Ihre Haltung, Stabilität und Beweglichkeit.

### Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 21.10. bis Fr. 26.10.2018 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 672 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZZ) in Pension, Fahrradmierte
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-B-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.

### Leistung mit Begeisterung – Motivation und Erfolg im Beruf durch innere Freude!

- So. 21.10. bis Fr. 26.10.2018 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/HP im DZ (EZ mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-B-293
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

### 🗺️ ⑩ Gestalttherapie. Einführung für die beraterische, soziale und therapeutische Arbeit

- So. 21.10. bis Do. 25.10.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 TeilnehmerInnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Für Frauen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 12/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Grundlegende Methoden der Gestalttherapie; Selbst- und Fremdwahrnehmung; Kontakt zur Person, zum Körper und zur Umwelt; die Arbeit mit dem sogenannten leeren Stuhl und mit Polaritäten; Einsatz kreativer Medien. Für die beraterische, soziale und therapeutische Arbeit.

### 🗺️ ⑩ IHK Ausbildeignung (AEVO)

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)



### Jetzt packe ich es an! Für Menschen die etwas erreichen wollen

- Mi. 24.10. bis Fr. 26.10.2018 in Aachen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 2 168 ■ Kursnr.: 182-07506
- VHS Aachen

Es geht darum, klug und wirkungsvoll zu handeln, indem die eigenen Ziele im bewussten Dialog mit den Menschen in der Umgebung verfolgt werden. Mit Methoden der Themenzentrierten Interaktion, des Zürcher Ressourcen-Modells und der Kraftfeldanalyse.

### Lieder und Rituale bei Abschied und in der Trauer

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 550 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann und wöhrer 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.

### ☺ Kommunikationstraining

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe www.biek-ausbildung.de)
- Infos unter 06251/78 06 86 ■ Kursnr.: Kom\_29.10.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

### Beruflicher Erfolg durch verbesserte Ausstrahlung – ein Charisma-Training

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB01-34
- neues lernen

Jeder Mensch verfügt über Ausstrahlung und Charisma. Diese ist durch individuelle Lebens- und Lernerfahrungen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir gehen der Frage nach, wie wir mit nonverbalen Mitteln das eigene Charisma wieder deutlich sichtbar werden lassen.

### Work-Life-Kompetenz

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ■ Kursnr.: DB02-34
- neues lernen

Leben und arbeiten im Einklang mit den eigenen Werten, in Harmonie mit den Menschen in meinem Umfeld und meinen Aufgaben – das wäre wirklich perfekt! Sie lernen, wie Sie Beruf, Familie und eigene Interessen auf gesunde und kompetente Art miteinander verweben können.

### Starterpaket Systemische Beratung – Bildungsurlaub

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Dortmund, VHS Creativzentrum
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190,40 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 /28 ■ Kursnr.: 182-81028D
- VHS Dortmund

Wie kann ich methodensicher mein Gegenüber in Bewegung bringen? Wie funktioniert eigentlich der methodenunterstützte Perspektivenwechsel in der Kommunikation? Auf diese und auf (Ihre) weitere(n) Fragen erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub zahlreiche Antworten.

### Mit Hypnose Ziele erreichen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Much
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; + U/V 250 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 18BU20
- Freies Bildungswerk Bochum

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer, die einen ersten Eindruck von der Hypnosetherapie gewinnen möchten. Durch die Übungen gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst und zunehmend Klarheit für Ihre eigenen Bedürfnisse.

### Mehr Klarheit und Effektivität in Beruf und Alltag

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 ■ Kursnr.: 7061
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit Hilfe der Methode „The Work“ ist uns eine Möglichkeit an die Hand gegeben Gelassenheit, Heiterkeit und Klarheit inmitten von Chaos und Konflikten zu bewahren. Mit „The Work“ lernen die Kursteilnehmer intelligenter und effektiver mit Problemen und Konflikten umzugehen.

### Konfliktbewältigung – ein viertägiger Bildungsurlaub

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Bonn
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; Ermäßigung auf Anfrage
- Infos unter 0228/67 46 63 ■ Kursnr.: 182 3070
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Methoden und Haltungen kennen, die es Ihnen ermöglichen, in Konfliktsituationen mit den eigenen Gefühlen und denen anderer umzugehen. Sie hinterfragen alte, als wenig hilfreich erfahrene Verhaltensmuster und beginnen, diese aufzulösen.

### Nichts bleibt wie es war – Anforderungen und Wechselzeiten im Berufsleben achtsam und kreativ begegnen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform
- Preis: 169 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ■ Kursnr.: 525788
- VHS Bielefeld

Alle erleben Zeiten des Wandels, Abschiednehmens und des Neubeginns. Damit die dritte berufliche Lebensphase gelingt lernen Sie Bewältigungsstrategien kennen und alte Muster zu entlarven. So gelingt es Ihre letzte berufliche Phase aktiv zu gestalten.



### ♿ **Nobody is perfect** **Entspannt zur Höchstform im Beruf**

- Mo. 5.11. bis Mi. 7.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4408181
- KOB/seminare

Entdecken Sie Ihre bewussten und unbewussten Ressourcen und setzen Sie diese für Ihren beruflichen Erfolg zielorientiert ein. Lernen Sie Ihre Einzigartigkeit kennen und finden Sie Ihren Weg zur Gelassenheit!

### ♿ **Methoden der Biografiearbeit**

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 272 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4405181
- KOB/seminare

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.

### **Mediationstechniken im Beruf nutzen**

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 203,50 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 182-14028D
- VHS Dortmund

In diesem Kurs können Sie lernen, sich und ihr Gegenüber besser einzuschätzen, so dass Sie schwierigen Situationen nicht aus dem Weg gehen zu müssen. Hilfreiche Gesprächs- und Kommunikationstechniken werden dazu vermittelt.

### ♿ **Das systemische Beratungsmenü – „schmackhafte“ Methodenkompositionen für den Gesprächs- und Beratungsaltag**

- Di. 6.11. bis Do. 8.11.2018 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- 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 (sowie) und ihre individuelle Beratungskompetenz reflektieren und ergäncen können.

### ♿ **Godly Play – Gott im Spiel – Erzählkurs: Glauben und Bibel spielerisch entdecken**

- Mi. 7.11. bis Sa. 10.11.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; Ermäßigung möglich, EZ, VP; 1 Zimmer mit behindertengerechtem WC
- Vorkenntnisse: Besuch des Kennenlertages (z.B. am 12.09.17 auf der Hegge)
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Erlernen Sie einen religionspädagogischen Ansatz, bei dem biblische Geschichten erzählt und spielerisch dargeboten werden. So können Sie in Kindergarten und Schule, in Familie und Gemeinde die Welt der Bibel erlebbar machen und Gott neu ins Spiel bringen.

### ♀ **Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf: Für Frauen**

- So. 11.11. bis Fr. 16.11.2018 auf Spiekerooog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-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!

### ♀ ♿ **Zukunftswerkstatt für Frauen**

- So. 11.11. bis Do. 15.11.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. Unterkr. und Verpfl., Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 7/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Mit der Methode der Zukunftswerkstatt können Visionen zu greifbaren Projekten geformt werden. Durch Standortbestimmung und die Klärung von Zielen kann die Zukunft bewusst gestaltet werden. Entwickelt werden Strategien, um mehr Klarheit und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.

### **Ankommen und Loslegen mit Body-Mind Centering®**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 18BU19
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesen fünf Tagen nehmen wir 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 von Körper, Geist und Seele.

### **Kreative Wege gehen: Mediation im Alltag**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 620 €; inkl. ÜVP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychoziale Gesundheit – EAG

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns auf eine Reise machen: Sie führt zum einen in die Natur, um Achtsamkeit zu üben, zum anderen wird Ihre kreative Ader aktiviert, sowie Phantasie, Ihre Offenheit und Neugierde geweckt. Die gemachten Erfahrungen werden mit den Methoden der Mediation verknüpft. Dieser kreative Weg beginnt bei uns selbst, führt über die Begegnung und den Umgang mit anderen bis Sie lernen anderen zu helfen Ihren eigenen Weg zu finden.

### **Systemisches Konfliktcoaching**

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 044 – 2018
- 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.



### 🔗 ⓘ **Mediation Erweiterung**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-55
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfällen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

### **Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 18BU23A
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, dem leisen Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet und welches uns wertvolle Orientierung geben kann. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, gut mit unseren verschiedenen inneren Stimmen zu kooperieren und dadurch kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher zu werden. In dieser Fortbildung werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt.

### 🔗 ⓘ **Familienaufstellungen**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 374 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4404181
- KOBISeminare

Familienaufstellungen gestatten wesentliche Zugänge und Erfahrungen in Bereiche der Seele. Sie haben die besondere Gelegenheit, die ursprüngliche Form der Aufstellungsarbeit und des systemisch-phänomenologischen Ansatzes, im geschützten Rahmen eines Seminars zu erfahren.

### **Resilienter, zufriedener und erfolgreicher arbeiten**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Mönchese
- Mit Übernachtung
- Preis: 314 €
- Infos unter 02924/80 60
- Heimvolkshochschule Heinrich Lübke

Resilienter und widerstandsfähiger gegen Stress zu sein, gilt als ein wichtiger Erfolgsfaktor für Beruf, Karriere aber auch für das Leben allgemein. Doch was macht Resilienz eigentlich genau aus? In diesem Seminar geben wir durch gezielte Inputs einen Überblick über die wichtigsten Informationen zum Thema und zeigen, wie individuelle Resilienz die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und beruflichen Erfolg in verbessern kann.

### **Einführung in die Mediation**

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 268 €
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5728B8
- VHS Bielefeld

Der Bildungsurlaub vermittelt die Grundlagen des Verfahrens der Mediation. Sie lernen Konflikte zu moderieren und durch besondere Techniken der Kommunikation und Gesprächsführung zu entschärfen. Die Inhalte lehnen sich an den Lehrplan des zertifizierten Mediators an.

### **Systemische Erziehungsbereitung**

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4411181
- 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.

### 🔗 ⓘ **Klinische Diagnostik und Psychopathologie**

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 306 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4409181
- KOBISeminare

Diese kraftvolle Methode der systemisch-phänomenologischen Therapie gibt wichtige Hinweise auf problematische Plätze und generationenübergreifende Verstrickungen in einer Familie und führt über einen bewegenden Erfahrungs- und Lernprozess zu ganz neuen Lösungsbildern.

### **Bewegungs- und Selbstwahrnehmungcoaching: Der Körper als Werkzeug**

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 270 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4205181
- KOBISeminare

Lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz kennen und entwickeln Sie diese! Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in psychosozialen oder gesundheitlichen bzw. Heilberufen arbeiten und die Bewegung und verkörperte Selbstwahrnehmung in ihren Arbeitsfeldern einsetzen wollen.

### **Mit „Walking In Your Shoes“ das Wesentliche sichtbar machen**

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; ermäßigt 226 €
- Für PsychologInnen, PädagogInnen, SozialarbeiterInnen, KörpertherapeutInnen und andere Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 18BS1102
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„Walking In Your Shoes“ (WIYS) ist eine innovative Form des intuitiven Coachings. So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, das verborgene Potential einer Person/Situation zu erfassen. Die dreitägige Intuitionsarbeit ist kombiniert mit Bodywork und aktiver Meditation.

### **Systemische Gesprächskultur und Beratung**

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 227 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Für MitarbeiterInnen aus sozialen und pädagogischen Berufen
- Infos unter 0521/51 35 85 ▪ Kursnr.: 5805B8
- VHS Bielefeld

Sie lernen systemische Grundlagen, Ansätze und Methoden kennen, reflektieren die eigene berufliche Praxis und Ihr professionelles Selbstverständnis und erlernen Methoden für Ihre Arbeit mit Kunden, Klienten, Teilnehmern, Kollegen und Vorgesetzten.



### Einführung in die Gestaltarbeit

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Für AN in sozialen und psychologischen Berufen
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB03-94
- neues lernen

„Gestalt“ meint Eins-Sein mit sich selbst und mit meiner Umgebung. Ausgehend von den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen finden Sie zu echter Begegnung mit anderen. Dieses Seminar vermittelt einen praktischen Einblick in die Arbeitsprinzipien und Methoden der Gestaltarbeit.

### 🔗 ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

### 🔗 Erfolgreiches Selbst- und Zeitmanagement

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4401181
- KOBseminare

Was will ich wann tun und vor allem, was kann ich wann lassen? Lernen Sie in diesem Seminar Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Lernen Sie, einen Wochenplan zu erstellen, Ihre Ziele und Prioritäten zu setzen, zu delegieren, eigene Grenzen zu setzen und auch Erfolge zu feiern.

### 🔗 Konflikte in der Begleitung Kranker und Sterbender

- Di. 20.11. bis Do. 22.11.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 150 €; Ermäßigung auf Nachfrage möglich.
- Für Engagierte in sozialen Diensten und in der Familienbildungsarbeit
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Umgang mit Konflikten, Grundansichten zu Gut und Böse, Leid und Krankheiten als Herausforderung zum Wandel; Das Dramadreeck und die Befreiung daraus.

### 🔗 ⑩ Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 78-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.

### 🔗 Mediation kompakt

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 040-2018/2
- 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.

### 🔗 Mit Kindern in den Dialog kommen

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €; 40 € Ü im DZ / 60 € Ü im EZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 18-665 K
- Akademie Franz Hitze Haus

• Sensibel auf Sprachauffälligkeiten reagieren • Stille Kinder verstehen und zum Sprechen motivieren • Sprachentwicklung fördern • Eine sprachanregende Umwelt gestalten

### Lösungsorientierte Beratung – Einführung

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Bonn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Tagesverpfl. und Imbiss
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 182 5031
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten. Die aus der Kurzzeithherapie entwickelte Gesprächsführung verbindet sparsame Intervention und Effizienz. In diesem Training lernen Sie diesen Gesprächsführungsansatz kennen und anwenden.

### Spielerisch leicht in Kontakt kommen – Job-Smalltalk und Kontaktsituationen interaktiv trainieren

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 318 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4416181
- KOBseminare

Mit einfachen, unterhaltsamen Übungen aus der angewandten Improvisation erleben wir in diesem Seminar, wie eine entspannte Kontaktaufnahme gelingt!

### Mit starken Zielen handeln – Sich selbst managen mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)

- Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka4415181
- KOBseminare

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).

### Potenziale nutzen – Ziele erreichen

- So. 2.12. bis Fr. 7.12.2018 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 669 €; inkl. Ü/DZ/VP (EZ m. Aufpreis), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-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!



### 🔗 ⓘ **Mediation – Vertiefungsseminar**

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-3
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-S44
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Vertiefung der MediatorInnenfähigkeit, Stärkung der eigenen Vermittlungskompetenz, weitere Schritte der Vermittlung in Konflikten. Thematisch geht es um Mediation bei Trennung und Scheidung und in Planung. Stufe 4 der sechsstufigen Fortbildung.

### 🔗 ⓘ **Merk- und denkwürdige Methoden für außergewöhnliche Trainings und Workshops**

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 270 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4413181
- KOBISeminare

Wer Wissen weitergeben möchte, muss inspirieren, begeistern und lebendige Prozesse initiieren – mit ungewöhnlichen Methoden und dem Mut, sich selbst und andere zu überraschen. 3 Tage Denkwürdiges und Überraschendes für Seminare. Sie erhalten Anregungen sowie handfeste Konzeptideen.

### **Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar**

- Mo. 3.12. bis Mi. 5.12.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB11-94
- 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).

### **NLP-Basic-Kurs (DVNLP zertifiziert)**

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Dortmund, VHS Zentrum Nord
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 0231/5 02 47 27 /28 ▪ Kursnr.: 182-81116D
- VHS Dortmund

Sie erwerben Basiskenntnisse und -fähigkeiten in den NLP-Kommunikations- und Verhaltensmethoden. In diesem NLP-Basic-Kurs beschäftigen Sie sich vor allem mit denjenigen Methoden, die den Alltag erleichtern und mehr Handlungsmöglichkeiten und Spaß beim Lernen ermöglichen.

### **Runter von der Palme! Anti-Ärger-Training**

- Mi. 5.12. bis Fr. 7.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 264 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4418181
- 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.

### **Interkulturelle Sensibilisierung für den Berufsalltag**

- So. 9.12. bis Fr. 14.12.2018 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 589 €; inkl. Ü/DZ/Vollpension (EZ mit Aufpreis), Tagungshaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-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.

### 🔗 ⓘ **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-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.

### **Mit Feingefühl und Präzision – Hochsensibel im Beruf**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka4417181
- 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.

### **Lösungsorientierte MitarbeiterInnenführung – Coachingseminar**

- Mo. 10.12. bis Di. 11.12.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €; inkl. Tagesverpf./Imbiss, Einführungs- und Aufbau-seminar insges. € 590 €
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 182 3671
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Mit der kompetenz- und lösungsorientierten MitarbeiterInnenführung lernen Sie die Umsetzung des lösungsorientierten Ansatzes für die tägliche Praxis als Leitungskraft und Vorgesetzte/r kennen.

### 🔗 ⓘ **IHK Ausbildungsereignung (AEVO)**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)



### Train the Trainer

- Mi. 12.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB09-94
- 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.

### ♀ & Methoden der Bildungsarbeit

- Do. 13.12. bis So. 16.12.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 7/12
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Es geht um einen Methodenkoffer für eigene Veranstaltungen und Bausteine, um diese kreativ zu verbinden oder auf andere Seminarphasen anzuwenden. Wie können trockene Inhalte, zahlenlastige Informationen und schwere Themen gut, verständlich und interaktiv vermittelt werden?

### ♿ ⑩ IHK Ausbildeignung (AEVO)

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

### ♿ Einführung in das personalisiert-integrative Coaching: Zuhören – Verstehen – Intervenieren

- Di. 8.1. bis Fr. 11.1.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02
- Kursnr.: 182.5C124K
- VHS Essen

Möglichkeiten ergründen & Lösungen individuell bearbeiten; Handeln in Übereinstimmung mit Motiven & Werten; nachhaltige Ergebnisse sichern; Entscheidungshilfe für evtl. Coachingausbildung; Dozentin leitet die Deutsche Akademie für Coaching & Beratung.

### Konflikte & Systemische Beratung

- Do. 10.1. bis Sa. 12.1.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0251/27 79 13
- Kursnr.: B02/19
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Konflikte lenken die Aufmerksamkeit auf Unterschiede und Widersprüche und vermögen Entwicklungen zu fördern, wenn sie in einer konstruktiven Konflikthaltung geführt werden. Übungen zu Grundhaltung, Setting u. Methoden stehen im Mittelpunkt dieses Workshops.

### ♀ & Trauerbegleitung: Trauernde professionell begleiten

- So. 13.1. bis Fr. 18.1.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. Übern. und Verpf.; Staffelpreis je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 8/1
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Trauer als Reaktion auf unterschiedliche Verlusterfahrungen zu durchleben ist ein Prozess. Das Seminar will für Trauerprozesse sensibilisieren, soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln, es bietet die Möglichkeit, der Zusatzqualifikation und Professionalisierung.

### Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs)

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 325 €; inkl. Mittagessen
- Für Trainer, Dozenten und Moderatoren
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: S52201
- 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.

### ♿ Grundlagen der Traumatherapie – Eine Methodenwoche

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 439 €; ermäßigt 361 €
- Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen u. psychologischen Berufen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19BS0101
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub führt in zwei wesentliche Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rück Erinnerungen ein: die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

### Erwachsenenpädagogische Qualifikation (EPQ) – Pflichtmodule

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; inkl. Lernmaterial und Teilnahmebescheinigung
- Infos unter 02241/30 97 46 • Kursnr.: 182-50944
- VHS Rhein-Sieg

„Das Was bedenke, mehr bedenke Wie.“ Goethes Wahl-spruch gilt für alle, die in der Weiterbildung arbeiten. Strukturiertes Wissen & Können in der Vermittlung von Lerninhalten sind die Basis guter Kurse & Seminare. Methodisches Handwerk zeichnet die Güte des Unterrichts aus.

### Transaktionsanalyse – TA 101 Grundlagenseminar

- Mo. 21.1. bis Mi. 23.1.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB11-95
- 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).



## ♀ & ♂ **Gruppen leiten – Einführung in die themenzentrierte Interaktion (TZI)**

- So. 20.1. bis Fr. 25.1.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. Unterk. und Verpfll.; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 12/1
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Um ein Team, eine Klasse, ein Seminar oder eine Gruppe leiten zu können bietet die TZI professionelles Handwerkszeug auf einer wertorientierten Basis. Inhalte: Lern- und Arbeitsprozesse gestalten, themenbasiertes Miteinander, Führungspersönlichkeit und Leitungskompetenz.

## **Das Potenzial der eigenen Persönlichkeit**

- Fr. 25.1. bis Sa. 26.1.2019 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0251/27 79 13 ■ Kursnr.: B05/19
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Ziel dieses Trainings ist es, die eigene Persönlichkeit differenzierter wahrzunehmen und mehr über die Wirkung auf andere zu erfahren, sowie das eigene Handlungsrepertoire und Potenzial auszuschöpfen und zu erweitern.

## ♀ & ♂ **Schluss mit Aufschieben! Möglichkeiten zur Umsetzung von Zielen**

- So. 27.1. bis Mi. 30.1.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 15/1
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Aufschieberitis, auch Prokrastination genannt, ist ein weit verbreitetes Phänomen. Betroffene halten sich dabei häufig für willensschwach und leiden darunter, dass ihnen die Umsetzung der selbst gesteckten Ziele so schwer fällt. Doch es hat nichts mit Faulheit zu tun!

## ♿ ⑩ **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Einführung**

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 79-51
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In vielen Konflikten – politisch, beruflich, sozial – kann Mediation helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Wir lehren Mediation in sechs Stufen. In der Einführung wird das Verfahren vorgestellt und eingeübt. Möglich als erster Teil einer sechsstufigen Ausbildung.

## **Kinesiologie als Körperfeedbackmethode**

- Mi. 30.1. bis Fr. 1.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 200 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1409191
- KOBLeinstitute

Ziele und Ressourcen werden nur dann erlebbar, wenn sie im Körper gefühlt werden. Wenn der Coachingprozess zu einem lebendigen, gefühlten Ziel führen soll, wird der Körper zu einer bedeutenden Referenz auf diesem Weg. In diesem Seminar erweitern wir die Dimension des Körpers im Coaching.

## **Körperlesen – Menschenkenntnis und Selbstkompetenz verfeinern**

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Essen-Steeler
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 114-198U
- Grend Bildungswerk

Dieser Bildungsurlaub erforscht das Körperlesen vornehmlich mit Innerer Achtsamkeit, mit Intuition, spielerischen Experimenten und überraschenden Körper- und Wahrnehmungübungen. Die Vorgehensweise ist von den Prinzipien der Hakomi-Methode getragen.

## ♿ **Einführung in die Mediation: Wie löse ich Konflikte kompetent und dauerhaft?**

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 182.5C420K
- 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.

## ♿ ⑩ **Mediation Erweiterung**

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Mediation-Stufe 1-4
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 79-55
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Erweiterung der Mediationsfähigkeit, besondere Anwendungsbeispiele und Mediationsfallen. Vertiefte Arbeit in Rollenspielen. Mediation in Betrieb und Wirtschaft ist das Thema. Stufe 5 der sechsstufigen Fortbildung.

## ♿ **Die systemische Aufstellung: ein lösungsorientiertes Instrument in Mediation und Beratung**

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1402191
- KOBLeinstitute

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit zwei einflussreichen Varianten der Aufstellungsmethode befassen. Aufstellungsarbeit eignet sich sehr gut, ein Beziehungsgeflecht und das damit verbundene Konflikt- und Lösungspotenzial aufzuzeigen.

## ♿ **Visionen und Ziele mit der Focusing-Methode**

- Do. 7.2. bis So. 10.2.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 120 €; inkl. U + V; Aktionspreis
- Für Frauen bis 30 Jahre
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 5/2
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Im Coaching mit Focusing werden Lebensthemen geklärt, eingefahrene Bahnen verlassen und durch kreative Pfade wird Klarheit geschaffen und neue Perspektiven entwickelt. Diese erarbeiten wir uns mit Focusing, einem körperorientierten, psychologischen Ansatz von Eugene Gendlin.



### 🔗 ⑩ **Mediation Fortgeschrittenenkurs**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Stufen 1-2
- Infos unter 0221/9 52 19 45 • Kursnr.: 79-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.

### **Körperlesen – Die Sprache des Körpers als Indikator in Therapie und Beratung**

- Mo. 11.2. bis Do. 14.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 288 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1405191
- 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.

### **EIN BILD – 1000 Worte – Wenn Sprache und Geschriebenes ein Hindernis darstellt**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Bochum, Langenderfer
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Für Fortbildung für pädagogische / therapeutische Fachkräfte & sonstige Interessierte
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wir werden uns mit Bildern, Fotos aller Art beschäftigen, um die Phantasie, die Imagination anzuregen und kreatives Denken und Erzählen mit Bildern und Fotos zu entwickeln. Gearbeitet wird mit Mitteln des Kamishibai, des Papiertheaters, mit Erzählbrettern und Erzählrollen.

### **Mehr Klarheit und Effektivität in Beruf und Alltag**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Unterk. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7689
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit Hilfe der Methode „The Work“ ist uns eine Möglichkeit an die Hand gegeben Gelassenheit, Heiterkeit und Klarheit inmitten von Chaos und Konflikten zu bewahren. Mit „The Work“ lernen die Kursteilnehmer intelligenter und effektiver mit Problemen und Konflikten umzugehen.

### **Märchen & Systemische Beratung**

- Do. 14.2. bis Sa. 16.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0251/27 79 13 • Kursnr.: B03/19
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Von der Auseinandersetzung mit Märchen können Impulse zur Auseinandersetzung mit grundsätzlichen Lebensfragen ausgehen. Zielsetzung dieses Seminars ist die Erweiterung des methodischen Repertoires und die Vertiefung des theoretischen Fundaments für die Beratungsarbeit.

### **Potenziale nutzen – Ziele erreichen**

- So. 17.2. bis Fr. 22.2.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/NP (EZ m. Aufpreis), Gästehaus
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-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!

### 🔗 **Leistungsfähiger und erfolgreicher im Beruf**

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 • Kursnr.: R9930B025
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gMBH

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.

### 🔗 ⑩ **Fachkraft für Frühpädagogik U3 – Zertifikatslehrgang der TH Köln**

- Mo. 18.2. bis Mi. 9.10.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.790 €
- Für \*innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog\*innen (B.A.), Sozialpädagog\*innen (B.A.), Sozialarbeiter\*innen (B.A.);
- Infos unter 0221/8275 5128 oder 0221/8275 5143 • Kursnr.: 102191
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Damit sich Kinder unter drei Jahren ideal entwickeln können, brauchen sie ein Bildungs- und Betreuungsangebot, das auf sie zugeschnitten ist. Qualifizieren Sie sich zur Fachkraft für Frühpädagogik U3 und erweitern Sie Ihr Wissen über frühkindliche Bildung und Entwicklung.

### **Positive Emotionen mit wingwave®-coaching**

- Mo. 18.2. bis Mi. 20.2.2019 in Much
- In Tagesform • maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61 • Kursnr.: 19BU03
- Freies Bildungswerk Bochum

Die Teilnehmer erfahren die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und Körpersymptomen. Sie lernen sich selbst, die eigenen Werte und Glaubenssätze bewusster wahrzunehmen, negatives Denken und Fühlen zu erkennen und zu verändern sowie eigene Ressourcen weiter zu entwickeln. Sie lassen dadurch Entspannung und positive Emotionen einfach in Ihren Alltag hineinfließen.

### 🔗 **Grundlagen systemischer Beratung**

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 340 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1411191
- KOBISeminare

In dieser Woche lernen Sie die zentralen Grunddenkmotive und wichtigsten systemischen Interventionsmöglichkeiten kennen. Dabei wird der Blick auf die Lösungskompetenzen eines jeden Einzelnen und jedes Systems gerichtet. Dies erweitert die persönliche Handlungskompetenz.



### 🏠 ⑩ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

### ♿ Leistung trifft auf Leichtigkeit – Im Spannungsfeld zwischen beruflichen Anforderungen, gesellschaftlichen Erwartungen und eigenen Bedürfnissen

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 390 €; 210 € Unterlagen u. Tagesverpfl., 180 € Ü/F
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 12319
- Bonifatiushaus Fulda

Leistung u. Leichtigkeit haben viele Facetten. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise. Gestalten Sie Ihre persönliche u. berufliche Entwicklung. Durch Burn-Out-Prävention mit Spannung, Entspannung, Austausch u. Kreativität in der Gruppe.

### Der Plan zum Glück – Die Positive Psychologie

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1404191
- KOBLSeminare

Sie schmieden in diesem 3-tägigen Seminar praxisnah Ihren individuellen Plan zum Glück. Sie erleben, wie Sie die leichten Übungen freudvoll für Ihr persönliches Glückswachstum nutzen können, neue Kräfte freisetzen und Ihrem gesamten Leben langfristig eine glückliche Ausrichtung schenken.

### Birkman® Assessment – Die Persönlichkeitsanalyse mit Tiefgang

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 252 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1414191
- KOBLSeminare

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.

### ♀ ♿ Zukunftswerkstatt für Frauen

- So. 3.3. bis Do. 7.3.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 480 €; inkl. Unter- und Verpfl., Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 4/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Mit der Methode der Zukunftswerkstatt können Visionen zu greifbaren Projekten geformt werden. Durch Standortbestimmung und die Klärung von Zielen kann die Zukunft bewusst gestaltet werden. Entwickelt werden Strategien, um mehr Klarheit und Handlungsmöglichkeiten zu gewinnen.

### Biographische Methoden im Beruf | Familiengeschichten einführend verstehen

- Mi. 6.3. bis Fr. 8.3.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; 226 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19BS0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Der Bildungsurlaub bietet systemische Methoden, Wahrnehmungsübungen, Annahme- und Versöhnungsritualen, um der eigenen Biografie auf die Spur zu kommen. Sie lernen verschiedene Methoden der Biografiearbeit praktisch kennen und in den Berufsalltag zu integrieren.

### ♀ ♿ „Ist DAS sexuell“: Das Thema sexuelle Entwicklung von Mädchen in der pädagogischen Arbeit

- Do. 7.3. bis So. 10.3.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 ▪ Kursnr.: 5/3
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Dieses Seminar beschäftigt sich mit verschiedenen Perspektiven auf Sexualität. Wie entwickeln Mädchen – ihre – Sexualität und wie können Pädagoginnen sie darin begleiten, Resonanz und Orientierung geben? Es geht auch um den gesellschaftlichen Blick auf Mädchen und Frauen.

### ♿ Kirchen und Klöster als Stätten kultureller und geistlicher Vergewisserung: Ökumenisches Kirchenführungsseminar mit einer Nachmittagsexkursion

- So. 10.3. bis Do. 14.3.2019 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 35 Teilnehmer/-innen
- Preis: 300 €; zzgl. Exkursionskosten
- Infos unter 05644/4 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Das Seminar dient der Weiterbildung und Vertiefung für Frauen und Männer, die durch Kirchen und Klöster führen oder führen möchten. Sein Ziel ist die Vermittlung des relevanten religiösen, theologischen, historischen und ikonographischen Wissens für Kirchenführer.

### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 10.3. bis Fr. 15.3.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/ Frühstück im DZ (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-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.

### ♿ Das hab' ich alles schon probiert – Warum wir uns mit Veränderung so schwer tun

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1416191
- KOBLSeminare

Gegen allgemeine Veränderungsunverträglichkeit hilft zwar (noch) keine Pille, aber ausgeliefert sind wir ihr trotzdem nicht. Antworten und Lösungsideen finden Sie in diesem Seminar.



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

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €; zzgl. 180 € Ü/F im EZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 12321
- Bonifatiushaus Fulda

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

## 🔗 ⑩ **IHK Ausbildereignung (AEVO)**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

## **Yoga mit Kindern und Jugendlichen Kraftquelle im pädagogischen Alltag**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 330 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1205191
- KOBleminare

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.

## **Kreatives Schreiben – Exzentriker\*innen verstiegene, schrullige, verschrobene Figuren Anfänger\*innen & Fortgeschrittene**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; Materialkosten 5 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Auszüge aus der Weltliteratur werden gelesen und diskutiert, um eine Vielfalt von Anregungen zu bekommen. Insbesondere werden wir mit der Erzählperspektive experimentieren: mit glaubwürdigen und unglaubwürdigen Erzähler\*innen und mit denen, die schwer einzuordnen sind.

## 🔗 **Kommunikationstraining**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Infos unter 06251/78 06 86 ▪ Kursnr.: Kom\_11.03.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Eine erfolgreiche Kommunikation bedarf einer hohen sozialen Kompetenz und die Fähigkeit, sein Verhalten immer wieder zu reflektieren. Trainieren Sie Kommunikation und Entscheidungen zu treffen bei „ruhiger See“ und behalten somit auch bei „Sturm“ die Oberhand.

## **Das richtige Maß – die Work-Life-Balance**

- So. 17.3. bis Fr. 22.3.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; Ü/VP (EZZ 40 €)
- Infos unter 05721/78 71 16 ▪ Kursnr.: 222800
- VHS Schaumburg

Viel beschworen und wichtig für ein zufriedenes Leben: die Work-Life-Balance, der Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben.

## 🔗 ⑩ **Mediation – Kompetenzseminar**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Seminarstufen 1-5
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 79-56
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Stärkung und Vertiefung der eigenen Mediationskompetenz, Konfliktsanalysen. Interkulturelle Mediation, Täter-Opfer-Ausgleich. Stufe 6 der sechsstufigen Ausbildung

## 🔗 ⑩ **Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachbildung – Zertifikatslehrgang der TH Köln**

- Mo. 18.3. bis Mi. 10.7.2019 in Köln
- In Intervallen ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.590 €
- Für Erzieher\*innen, Leitungen von Kindertagesstätten, Kindheitspädagog\*innen (B.A.), Sozialpädagog\*innen (B.A.), Sozialarbeiter\*innen (B.A.);
- Infos unter 0221/82 75 51 43 ▪ Kursnr.: 101191
- TH Köln – Akademie für wissenschaftliche Weiterbildung

Sprache gilt als Tor zur Welt. Kindern dieses in einer sprachanregenden Umgebung zu öffnen, ist eine der Kernaufgaben der Pädagogik. Qualifizieren Sie sich zur Fachkraft für frühkindliche und alltagsintegrierte Sprachbildung und erweitern Sie Ihre Sprachbildungskompetenzen!

## 🔗 **Trauerbegleitung**

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 289 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1418191
- KOBleminare

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit der Zusatzqualifikation und Professionalisierung. Sie will jene, die mit trauernden Menschen in Berührung kommen, für die verschiedenartigen Trauerprozesse sensibilisieren und soziale sowie kommunikative Kompetenzen vermitteln.

## 🔗 **Systemische Handlungskompetenz bei psychischen Störungen**

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1412191
- KOBleminare

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.



### 👤 **Gesund alt werden**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Fulda
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 180 € Ü/F im EZ, 155 € Ü/F im DZ
- Infos unter 0661/8 39 81 20 ▪ Kursnr.: 12322
- 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.

### (Selbst-)bewusst Älterwerden im Beruf

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30 ▪ Kursnr.: U005Ki
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar stehen zwei Aspekte im Mittelpunkt: Den Prozess des Älterwerdens und die damit verbundenen Veränderungen in Hinblick auf Körper, Leistungsfähigkeit, Motivation und Stresserleben wahrzunehmen und gleichzeitig ein Selbstbewusstsein für diese Lebensphase zu entwickeln.

### 👤 ⑩ **Mediation – Konfliktbearbeitung durch Vermittlung – Aufbaukurs**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 430 €; nur Seminar, Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Grundlagen in Mediation
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 79-52
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

In Konflikten kann das Mediationsverfahren helfen, eine einvernehmliche Lösung zu finden. Die erworbenen Grundkenntnisse der Mediation werden vertieft, in Kleingruppen erarbeitet und anhand nachgespielter Konflikte umgesetzt. Stufe 2 der sechsstufigen Fortbildung.

### **Ho'oponopono und die Kunst der Versöhnung**

- Mo. 25.3. bis Mi. 27.3.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 269 €; ermäßigt: 221 €
- Für Menschen aus sozialen Berufsfeldern, die mit der Schlichtung, Befriedung und Bearbeitung von Konflikten im beruflichen Alltag konfrontiert sind
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19BS0302
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Ho'oponopono ist ein Ritual, welches aus systemischer Sicht auch heute in Beratungsprozessen anschlussfähig ist. Dieser Bildungsurlaub ist geeignet für alle Personen, die mit der Schlichtung und Bearbeitung von Konflikten im beruflichen Alltag konfrontiert sind.

### ♀ **Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf: Für Frauen**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 672 €; 6 Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension; Anreise am 24.3., Abreise am 30.3.
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-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!

### **Gescheitert oder gescheiter? – Fehler als Erfolgsprinzip**

- Mi. 27.3. bis Fr. 29.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka140819
- KOBLeinare

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.

### **Den eigenen Weg gehen**

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; VP (EZZ € 20)
- 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

### **Interkulturelle Kompetenz für den Berufsalltag**

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Halbpension (EZ mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-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.

### **Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team**

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0234/6 76 61 ▪ Kursnr.: 18BU23B
- Freies Bildungswerk Bochum

Im Focusing üben wir, dem leisen Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet und welches uns wertvolle Orientierung geben kann. In der Arbeit mit dem Inneren Team lernen wir, gut mit unseren verschiedenen inneren Stimmen zu kooperieren und dadurch kraftvoller, zufriedener und erfolgreicher zu werden. In dieser Fortbildung werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt.

### **Einführung in das Therapeutische Erzählen**

- Mo. 1.4. bis Mi. 3.4.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401191
- KOBLeinare

Wir vermitteln uns permanent Geschichten, und sie sind fiktiv, ob sie nun die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft erzählen. Das Seminar vermittelt einen Einstieg in Techniken, um individuelle Geschichten für Beratung und Therapie zu entwickeln und wirksam werden zu lassen.



### Entdeckung der Langsamkeit II – Entschleunigung, Balance und Erfolg im Beruf

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/DZ/HP (zzgl. EZ-Zuschlag) in Pension, Fahrradmitte
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar „Die Entdeckung der Langsamkeit I“
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-272
- BildungsForum Lernwelten

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten, mit dem Tempo des Alltags entspannt umzugehen und berufliche Anforderungen gelassen zu meistern. Aufbauend auf den Erfahrungen aus dem Grundlagenseminar erweitern Sie die Anwendung effektiver mentaler und achtsamkeitsbasierter Strategien.

### Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-263
- BildungsForum Lernwelten

Stärken Sie Ihr Charisma, Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre Durchsetzungskraft im Beruf! Durch die Entwicklung Ihrer Stimme und Ihres Körperausdrucks, Übungen zur Präsenz und Selbstwahrnehmung werden Sie im Beruf selbstbewusster, gelassener und kraftvoller.

### VEDIC ART – Intuitives Malen – Intensivkurs

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Pellworm
- Mit Übernachtung ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 360 €; 490 € Ü/V
- Infos unter 0234/6 76 61 ■ Kursnr.: 19BU10
- Freies Bildungswerk Bochum

Vedic Art lehrt keinen das Malen. Vedic Art erinnert, wie man malt. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, das Vertrauen in die eigene Intuition wieder zu finden, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zu entdecken.

### 🔗 Lösungsorientierte Konfliktbearbeitung nach Steve De Shazer

- Mo. 6.5. bis Mi. 8.5.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich ab 10 TN
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 012-2019
- 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.

### Der Wald als Spiel- und Erfahrungsraum in der pädagogischen Arbeit

- Mi. 8.5. bis Fr. 10.5.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 189 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2402191
- KOBseminare

In dieser Fortbildung werden die Teilnehmenden naturpädagogische Aktionen u. Rituale aktiv kennenlernen und eine ganzheitliche Herangehensweise beispielhaft selbst erleben u. reflektieren. Auf spielerische Art u. Weise tauchen wir in die Zusammenhänge des heimischen Ökosystems ein.

### Achtsamkeit & Systemische Beratung

- Do. 16.5. bis Sa. 18.5.2019 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0251/27 79 13 ■ Kursnr.: B04/19
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.v.

Auf der Grundlage von Atem- und Bewegungserfahrungen und meditativen Elementen soll in diesem Seminar erkundet werden, wie sich der Achtsamkeitsansatz in der systemischen Beratungspraxis nutzen lässt.

### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 19.5. bis Fr. 24.5.2019 in Dießen/Ammersee
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 679 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ mit Aufpreis), mit Sauna und See-Badestelle
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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.

### Mit Methoden des Theatertrainings fit für den Beruf

- So. 2.6. bis Fr. 7.6.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP im DZ; EZ mit Zuschlag, Tagungshotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-A-267
- BildungsForum Lernwelten

Überzeugender, lebendiger & authentischer im Beruf durch Schauspieltraining?! Mit Theater Techniken aus Sinnlich Vitalem Theater, Improvisationstheater, Komik, Stimm- & Sprechtraining verbessern Sie Körpersprache, sprachlichen Ausdruck, Raum-Präsenz, Empathie, Flexibilität.

### Zielsicher zum Erfolg – Grundkurs

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 in Bestwig
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; Ü/VP im EZ
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: R9930B028
- 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.

### Schöpferisches Coaching – Weisheit des Ozeans auf Sylt

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2019 in List/Sylt
- In Tagesform
- Preis: 773 €; inkl. Gebühr/Ü/EZ/VP eigene Anreise/DZ auf Anfrage
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka2403191
- KOBseminare

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.



### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 1.9. bis Fr. 6.9.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP/DZ (EZ mit Aufpreis), Seminarhotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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.

### Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/VP im DZ; EZ mit Zuschlag, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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.

### Begeistert und humorvoll im Job! Stärken Sie Ihre Motivation und Ihren beruflichen Erfolg

- So. 13.10. bis Fr. 18.10.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/HP im DZ (EZ mit Aufpreis), Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-293
- BildungsForum Lernwelten

Entwickeln Sie Ihre persönlichen Ressourcen für mehr Stress-Resilienz, beruflichen Erfolg und Freude: Humor-Techniken, Strategien zur Stärkung von Selbstmotivation und Selbstvertrauen, Perspektivwechsel, Glaubenssätze als „Erfolgsförderer“ sind unsere Themen.

### Mit voller Präsenz – klarer Auftritt im Beruf

- Mo. 14.10. bis Fr. 18.10.2019 in Amrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 672 €; 6 Ü/HP/DZ (EZ mit Aufpreis), Pension
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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!

### Entdeckung der Langsamkeit – Wege der Entschleunigung und Balance für Beruf und Alltag

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; inkl. Ü/HP (zzgl. EZZ) in Pension, Fahrradmieta
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-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.

### Charisma durch Stimme – Selbstbewusst und überzeugend auftreten im Beruf

- So. 3.11. bis Fr. 8.11.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ mit Frühstück; EZ mit Zuschlag, Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-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.

### Potenziale nutzen – Ziele erreichen

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück (EZ mit Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-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!

### 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

# Rhetorik und Kommunikation

## 🗣️ NLP in der beruflichen Kommunikation

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A.184518-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.

## 🗣️ ⑩ Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache II (Aufbau) – Praxisorientiert

- Mo. 3.9. bis Mi. 5.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502531-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?

## 🗣️ ⑩ Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen – mit begrenzter Teilnehmerzahl

- Di. 4.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 244 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502831-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.

## Rhetorik, Kommunikation, Schlagfertigkeit

- Mi. 5.9. bis Fr. 7.9.2018 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 • Kursnr.: 2388002
- Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

In diesem Seminar werden praxiserprobte Rede- und Schlagfertigkeitstechniken für die erfolgreiche Kommunikation in Beruf und Privatleben vermittelt und spielerisch eingeübt. Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Überzeugendes Diskutieren und Argumentieren; Freies Reden aus dem Stegreif; Schlagfertiges Reagieren auf Unterbrechungen, Kritik, unfaire Angriffe; Selbstsicheres Einsetzen von Körpersprache und Stimme; Wirkungsvolles Durchbrechen von Denk- und Redeblockaden; differenziertes Erarbeiten „maßgeschneiderter“ Lösungen für individuelle Belange.

## Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikations- und Konfliktlösungsmethoden

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; Frühbucher 810 €, zzgl. U+V
- Vorkenntnisse: Basisstraining/ Jahrestraining GfK
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1012
- Bildungsstätte Einschlingen

Aufbaumodul „Empathie und die Freude, wirksam zu sein“ Das Vertiefungstraining bietet Erfahrungsräume für eine nachhaltige Persönlichkeitsentfaltung und zur Erweiterung erforderlicher Schlüsselkompetenzen.

## 🗣️ Liv Larsson: Durch die Erforschung von Scham zu Kraft und Freiheit

- Mo. 17.9. bis Mi. 19.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 450 €
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 012-2018
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Training lernen Sie, sich mit Scham anzufreunden und zu lernen, wichtige Bedürfnisse zu erfüllen. Dies ist ein Praxisseminar, das uns auch mit Wut und Schuld in Verbindung bringt, denn diese begleiten Scham in den meisten von uns.

## Gewaltfreie/Wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg – Powerworkshop

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 845 €; f. SelbstzahlerInnen, 5tägig, weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Einführung oder Einführungstag
- Infos unter 0221/9 98 37 38 • Kursnr.: 182 5220
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Sie bietet wirkungsvolle Instrumente für Mediation und Streitbeilegung, im privaten und auch im beruflichen Kontext. Info: Beate Waltrup, 0221 9983738

## 🗣️ Kommunikationstraining mit NLP

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-29 35 80 • Kursnr.: A-111201-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.

## 🗣️ Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502207-BU
- VHS Köln

Sicheres Auftreten im Beruf, Optimierung der Außenwirkung, Wissen um Wirkung und Anwendung von Körpersprache, Ausbau der stimmlichen Präsenz durch Sprechtechniken, Kommunikationsmodelle und Gesprächsführung, Vorbereitung von schwierigen Gesprächen und Umgang mit Stress.



### 🗣️ **Stimme wirkt!**

- Mo. 24.9. bis Mi. 26.9.2018 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 257 €; ermäßigt 211 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 18BS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Karriere. In diesem Bildungsurlaub erlernen Teilnehmende einen individuellen Zugang zu ihrer Stimme und einen schonenden, leichten und flexiblen Stimmgebrauch.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 7.10. bis Fr. 12.10.2018 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 649 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-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.

### **Präsentationscoaching**

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; ermäßigt 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 1825211
- 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.

### **Sorglos Paket Präsentation**

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Hagen, Wehringhausen
- In Tagesform ▪ maximal 6 Teilnehmer/-innen
- Preis: 482,50 €; Durchführungsgarantie ab 2TN
- Infos unter 02331/2 07 36 22 ▪ Kursnr.: 182-4014
- VHS Hagen

In diesem exklusiven Kleingruppenseminar perfektionieren Sie mit René le Riche, tätig u.a. für den WDR, Ihre Stimme, Ihre Botschaft - Storytelling- sowie Ihr Auftreten. Erläutern Sie bitte Ihr Präsentationsvorhaben vorab per Mail (annette.trosschl@stadt-hagen.de).

### **Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 182-8601
- VHS Rhein-Erft

Lernen Sie mit der Methode der Gewaltfreien Kommunikation Vorwürfe und Angriffe richtig zu deuten, klärende Gespräche zu führen, wertschätzend zu bleiben und sich auf friedlicher Weise Gehör zu verschaffen. Methoden: kurze Theorie, lebendige Übungen und gemeinsame Reflexion

### 🗣️ **Leichte Sprache online und print – Barrierefreie Kommunikation**

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512333-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.

### 🗣️ **Wie Gespräche besser gelingen – Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Grundlagenseminar oder vergleichbare Kenntnisse
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1233w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

In den drei Tagen werden wir unsere erlernten Grundkenntnisse der GfK vertiefen und festigen. Neben der Wiederholung des 4-Schritte-Modells und der 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? Dazu wollen wir uns ausprobieren und üben. Zusätzlich wird es Raum und Zeit geben für die mitgebrachten Themen und Wünsche der Teilnehmenden. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

### 🗣️ **Besprechungen erfolgreich moderieren**

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502709
- VHS Köln

Ziele der Moderation und Aufgaben des Moderators, Spielregeln für die erfolgreiche Kommunikation und die Steuerung des Gruppenprozesses, Visualisierungs- und Arbeitstechniken, Entwickeln eines Moderationsplans für einen konkreten Praxisfall.

### 🗣️ **Online texten – professionell**

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512312-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.

### **NLP-Grundkurs**

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 ▪ Kursnr.: 562110
- VHS Münster

Inhalte sind u. a. die Grundprinzipien des NLP, Beziehungsgestaltung mit NLP, Erfolgsfaktor Ziel, Sprache und ihre Wirkung, eigene Ressourcen nutzen, positive Zustände erarbeiten und abrufbar machen.



### 🗣️ Ihre Stimme schafft Vertrauen!

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 139 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502602-BU
- VHS Köln

Wir alle sprechen täglich und in den unterschiedlichsten Situationen. Wir müssen professionell wirken am Mikrofon oder vor einer Kamera oder wollen überzeugen im privaten und beruflichen Gespräch. Im Seminar erlernen Sie praktische Übungen für mehr stimmliche Sicherheit.

### Meditation und Gesang – ein Weg in den authentischen Ausdruck und zur freien Stimme

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Hückeswagen
- Mit Übernachtung
- Preis: 550 €; inkl. Ü/VP
- Infos unter 02192/8 58 19
- Europäische Akademie für bio-psychosoziale 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.

### Die Kunst der nonverbalen Sprache – ihre Be-Deutung und kommunikative Relevanz in Beruf und Alltag

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Gummersbach-Oberrengse
- Mit Übernachtung • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Kinderbetreuung möglich
- Preis: 230 €; inkl. Ü/VP, mit Kinderbetreuung 75 € pro Kind
- Infos unter 0211/60 02 51 10 • Kursnr.: TT-4001
- Familienbildungswerk der AWO-Familienglobus gGmbH

Körpersprache verkörpert unser Ich und ist immer präsent. Sind wir offen für die Signale und lautlosen Kommentare unseres Körpers sowie die der Anderen, dann begegnen wir anderen Menschen gelassener und effektiver. In visuellen Präsentationen, Rollenspielen, Einzel- und Kleingruppenübungen werden wir viel über unsere Körpersprache erfahren, um Signale in Beruf und Alltag richtig zu verstehen und darauf adäquat reagieren zu können.

### Rhetorik

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 540145
- VHS Münster

Inhalte u. a.: Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen; Einsatz nonverbaler Wirkungsmittel; Verbesserung von Atmungs- und Sprechtechnik; Einüben der freien Rede und des Sprechdenkens; Vorbereitung, Zusammenstellung und Halten einer Rede oder eines Vortrags; Argumente überzeugend formulieren.

### ICH-DU-WIR – Kompetenztraining für Selbstführung-Beziehungszintelligenz-Wirksamkeit

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Warendorf
- Mit Übernachtung
- Preis: 1.200 €; Firma zzgl. U+V, Privatzahler auf Anfrage
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1013
- Bildungsstätte Einschlingen

Die Zukunft ist nicht mehr planbar, aber gestaltbar: Ko-Kreation und Kollegiale Führung. Neue Kompetenzen sind gefragt: „ICH“... Selbstführung = Selbsterkenntnis + Freiheit „DU“... Führung = Perspektivwechsel + Beziehung „WIR“... Handlungskompetenz = Bewusstsein + Gestaltung

### NLP-Grundkurs

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Warendorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 330 €; Keine Ermäßigung!
- Infos unter 02581/9 38 40 • Kursnr.: 600002W
- VHS Warendorf

Inhalte: Grundprinzipien des NLP; Beziehungsgestaltung; Individuelle Wahrnehmung; Fallen und Chancen; Kontrolle über eigene Denk- und Verhaltensmuster erlangen, eigene Ressourcen nutzen; positive Zustände erarbeiten und abrufen machen. Abmeldeschluss: 5.10.2018, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

### Rhetorik und Kommunikation

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB04-94
- neues lernen

Kommunikationstechniken helfen Ihnen in Diskussionen, Gesprächen, Konferenzen und Verhandlungen. Themen: Körpersprache, das Erkennen der eigenen Wirkung, die Planung von Redebeiträgen, sachgerechtes Argumentieren und Durchsetzungsstrategien.

### Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – AufbauSeminar

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Unter- und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7595
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Dieses AufbauSeminar richtet sich an Menschen mit min. 4 Tagen Seminarerfahrung in Gewaltfreier Kommunikation (GfK). Ziel dieser Woche ist es, die Grundkenntnisse der GfK zu erweitern und eine tiefere Bewusstheit über sich selbst, die eigenen Werte und Muster zu entwickeln.

### 🗣️ „Was ich eigentlich sagen wollte...“ Theaterpädagogischer Workshop zum Thema Kommunikation

- Mo. 22.10. bis Do. 25.10.2018 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 240 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Praktische Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Übungen zur Präsenz und zum sicheren Auftreten, Übungen aus dem Bereich des Improvisationstheaters und Übungen zu Atmung und Stimme.

### 🗣️ ⓘ IHK Ausbildeignung (AEVO)

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)



### Jetzt rede ich!

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Unterkr. und Verpfl.
- Infos unter 04957/9 28 80
- Kursnr.: 7060
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

In diesem Seminar wird mit Methoden und Übungen aus dem Theaterbereich ein Bewusstsein für die eigene Körpersprache und stimmliche Präsenz entwickelt. Hemmungen, Ängste und Blockaden beim Sprechen sollen hier überwunden werden.

### „Jetzt rede ich“ – Souveräne Gesprächsführung

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Mittagessen, Pausenverpfl., ohne Übern.
- Infos unter 04931/92 41 23 oder 1 26
- Kursnr.: 19A221402
- Gesundheitsakademie Nordsee

In der täglichen beruflichen Kommunikation stellt sich die Frage, wie wir unsere Ideen, Absichten und Ziele überzeugend vermitteln können. Das kraftvollste und zugleich stärkste Mittel ist dabei der persönliche „Auftritt“, der in diesem Seminar ausprobiert und geübt wird.

### 🗺 Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02
- Kursnr.: 182.5C047K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### Hoppla – Jetzt spreche ICH! Ein interaktives Training für begeisterte Kommunikation

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 279 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84
- Kursnr.: S52100
- VHS Krefeld

Viele praktische Übungen, Tipps, Werkzeuge und Strategien zur professionellen Gesprächsführung helfen Ihnen dabei, auch schwierige Situationen souverän zu meistern. Eine ausführliche Kursbeschreibung finden Sie auf [www.vhs.krefeld.de](http://www.vhs.krefeld.de).

### „Jetzt rede ich“ – Souveräne Gesprächsführung

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Mittagessen, Pausenverpfl., ohne Übern.
- Infos unter 04931/92 41 23 oder 1 26
- Kursnr.: 18B221406
- Gesundheitsakademie Nordsee

In der täglichen beruflichen Kommunikation stellt sich die Frage, wie wir unsere Ideen, Absichten und Ziele überzeugend vermitteln können. Das kraftvollste und zugleich stärkste Mittel ist dabei der persönliche „Auftritt“, der in diesem Seminar ausprobiert und geübt wird.

### 🗺 Rhetorik und Schlagfertigkeitstraining

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Dinslaken
- In Tagesform ■ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ■ Kursnr.: 50408
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Damit Ihnen auch in der Stresssituation einer harten Auseinandersetzung die erforderlichen Worte spontan einfallen, werden Sie Ihren aktiven Wortschatz erweitern. Verschiedene Techniken der Schlagfertigkeit sowie die Abwehr unfairer Angriffe werden gelernt und trainiert.

### Alles bleibt anders! Veränderungen mit NLP bewältigen und gestalten

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 352 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4422181
- KOBLSeminare

In Zeiten des Wandels zeigt sich eine entwickelte Persönlichkeit als wesentliche Voraussetzung für den beruflichen Erfolg. Mithilfe von NLP-Strategien erfahren Sie, wie Sie nachhaltig Ihr Potenzial freisetzen und sich dabei selbst wertschätzend im Auge halten.

### 🗺 Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka4407181
- KOBLSeminare

In vielen Lebenssituationen erleben wir die Vielfalt des menschlichen Verhaltens. Und Sie erleben sich manchmal verunsichert darüber, wie Sie mit den unterschiedlichen Anliegen und Menschentypen umgehen sollen. Sie üben an drei Tagen Ihre kommunikative Kompetenz.

### 🗺 Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ■ Kursnr.: 19-1955w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kennen Sie diese Gedanken? „Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an!“ „Ich würde...so gerne mal meine Meinung sagen!“ „Warum hört mir keiner zu/Warum werde ich oft unterbrochen?“ „Ich möchte gerne präsenter sein!“ Dann werden Sie hier Antworten, Hilfestellungen, Anregungen & Tipps bekommen. Wir werden Übungen zur Körpersprache machen und den Einsatz der eigenen Stimme trainieren. Koopreihe mit Arbeit und Leben Berg-Mark

### 🗺 ⑩ PR Berater VHS: Modul 1 – Public Relations – professionelle Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-519112
- VHS Köln

Was kann PR leisten? Wie kann man die Kommunikation in einem Unternehmen richtig leiten? Wie schafft man es Botschaften richtig und sinnvoll an seine Zielgruppe zu kommunizieren?



## Mit Stimme und Sprache Ziele leichter erreichen

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0221/93 18 03 22 • Kursnr.: U135KI
- Melanchthon-Akademie

In diesem Seminar experimentieren wir mit Stimme und Stimmung. Darüber hinaus analysieren wir Sprechmuster und trainieren „dynamische Kommunikation“, um im Berufsleben, aber auch im Privaten, Ziele leichter zu erreichen.

## Persönliche Kompetenz schlägt Fachkompetenz

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 182-8602
- 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.

## Erfolgsfaktor Stimme!

### Die eigene Stimme besser kennen lernen

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 122 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5711B8
- VHS Bielefeld

Die Stimme ist das elementarste Werkzeug, das 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.

## Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen

- Mo. 5.11. bis Mi. 7.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502515-BU
- VHS Köln

Die klassische Rhetorik und auch die moderne Präsentationstechnik bieten eine Reihe von Möglichkeiten, Inhalte und Positionen überzeugend und gleichzeitig unterhaltsam darzustellen. Methoden: Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Feedback, Videofeedback, Präsentation.

## Rhetorik Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & Erfolgreich verhandeln

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 215 €; Das Seminar wird i.d.R. in Doppeldozentur durchgeführt.
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1133w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Durch einen gut strukturierten Vortrag & geschicktes Argumentieren in Verhandlungen überzeugen. Als Praxis-Seminar konzipiert, mit vielfältigen Übungen, durch individuelles Feedback; Tipps, die den Arbeitsalltag erleichtern: 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

## Professionelle Rhetorik & Gesprächsführung

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €; 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.

## Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen – mit begrenzter Teilnehmerzahl

- Mo. 5.11. bis Do. 8.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 244 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502832
- 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.

## NLP im Beruf – Das eigene Potential besser nutzen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB17-94
- 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.

## Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg) – Einführung

- Mi. 7.11. bis Fr. 9.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 95 €; Ermäßigung möglich ab 10 TN
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 005-2018/4
- Forum Demokratie Düsseldorf

Einführungseminar in die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall Rosenberg. Zahlreiche Übungen verhelfen zu einem persönlichen Erfahren der Wirkung einer bedürfnisorientierten Sprache.

## Moderieren – Methoden und Techniken für erfolgreiche Besprechungen

- Mi. 7.11. bis Fr. 9.11.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 • Kursnr.: 182-8603
- VHS Rhein-Erft

In diesem Seminar lernen Sie die entscheidenden Methoden und Techniken zur Moderation einer Besprechung. Worauf müssen Sie bei der Vorbereitung, Steuerung und Leitung achten? Wie gehen Sie mit schwierigen Besprechungsteilnehmern um? Konkrete Übungen festigen das Gelernte.



### Bloggen wie die Profis – Journalistisches Schreiben für Blogs und Onlinemedien

- Do. 8.11. bis Sa. 24.11.2018 in Alfter, Campus 1
- In Intervallen
- Preis: 960 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 074/18
- Alanus Werkhaus

Für alle, die beruflich, ehrenamtlich oder privat (Blog-) Texte schreiben und Webseiten gestalten und sicherer darin werden wollen.

### 🔗 NLP in der beruflichen Kommunikation

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 199 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A.182301-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.

### Bühne frei für den Berufsalltag – Kommunikationscoaching

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 81,50 €; ermäßigt 57 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 ▪ Kursnr.: 1825212
- 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.

### 🔗 Social Media für Non-Profit-Organisationen und soziale Einrichtungen

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 131 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512402
- 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?

### Moderationsausbildung in der Technology of Participation® (umfasst Modul 1 und 2)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Bonn
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; zzgl. 55 € Tagungspauschale
- Infos unter 0228/67 46 63 ▪ Kursnr.: 182 1120
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

ToP® vereint wirkungsvoll Moderation, Gesprächsführung und Elemente des Projektmanagements. Die Methoden sind geeignet für Situationen, in denen die Beteiligung aller von Bedeutung ist und für diejenigen, die sich in Gruppen engagieren und Beteiligung fördern wollen.

### 🔗 Erfolgsfaktor Stimme: Funktionelles und ästhetisches Training der Sprechstimme

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €; inkl. Skript, Erm. möglich
- Infos unter 0221/221-2 65 22 ▪ Kursnr.: A-381100
- VHS Köln

Ein fundierter Einstieg in die Stimmarbeit. Die Stimmstütze (Zwerchfell) als Basis für ausdauerndes Sprechen und professionelle Sprechatmung. Einstellen der Stimmhöhe, Mundmotorik, Zungen,- und Lippentraining.

### NLP Basic

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 182\_50411
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Der NLP Basiscurs 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.

### Kommunikative Kompetenz

- Mo. 12.11. bis Mi. 14.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB10-94
- 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).

### 🔗 Entspannt und gelassen durchsetzen

- Di. 13.11. bis Fr. 16.11.2018 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02841/20 15 65 ▪ Kursnr.: S50618
- VHS Moers

Wir trainieren Selbst- und Fremdsteuerung in Präsentations- und Gesprächssituationen: Wahrnehmen, was geschieht, sicher, ruhig und gelassen bleiben und bewusst darauf reagieren, um so die Situation erfolgreich zu gestalten.

### Einführung und Training der Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 14.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DB06-94
- 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.

### Lebendig und authentisch – Die perfekte Rede

- Do. 15.11. bis Sa. 17.11.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 450 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 075/18
- Alanus Werkhaus

Für Menschen, die beruflich, ehrenamtlich oder privat Reden halten. In diesem Seminar lernen Sie die wichtigsten Elemente einer gelungenen Präsentation kennen.



## ♀ & Sichtbar sein:

### Interessen – Kernqualitäten – Perspektiven

- Do. 15.11. bis So. 18.11.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €; inkl. Unterkr. und Verpf.; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 9/11
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Erarbeiten von beruflichen Interessen und deren Qualitäten, Aufzeigen von Möglichkeiten, sich öffentlich sichtbar zu machen. Kompetent und souverän auf der öffentlichen Bühne reden, engagiert und kraftvoll kommunizieren, Forderungen und Inhalte ausdrucksstark zu verankern.

## ♿ & Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache

- Mo. 19.11. bis Mi. 21.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502522-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.

## Moderieren – Präsentieren – Visualisieren im Beruf

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 355 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DB07-94
- neues lernen

Elemente und Regeln der Visualisierung, klassische Moderationsmethoden, Einsatz visueller Hilfsmittel wie Pinwand, Flip-Chart und Overhead, Visualisierung und Diskussionsleitung, Rhetorik der Präsentation, Umgang mit Störungen.

## ♿ & IHK Ausbildereignung (AEVO)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

## ♿ & Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 35 80 • 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.

## Reden und Verhandeln kompakt / Rhetorik I & II

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 245 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 • Kursnr.: 182-14086D
- VHS Dortmund

Im Rahmen des Lehrgangssystems Xpert personal business skills thematisiert dieses Wochenseminar die beiden Lehrgangsbausteine „Wirksam vortragen“ und „Verhandeln, diskutieren, argumentieren“. Im Entgelt sind 2 Lehrbücher enthalten.

## NLP – Basic – Lehrgang – DVNLP

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Lemgo
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 625 €
- Für Berater, Therapeuten, Ärzte, Führungskräfte, Sozialarbeiter, Mediatoren, Rechtsanwältinnen, Personalchefs
- Infos unter 05261/21 31 21 • Kursnr.: L5067
- VHS Detmold – Lemgo

NLP ist eine Sammlung von Kommunikationstechniken und Methoden zur Veränderung psychischer Abläufe. Die erste Stufe der NLP-Ausbildung vermittelt Basis-Fertigkeiten sowie grundlegende Modelle/Methoden des NLP. Der NLP-Basic-Lehrgang ist zertifiziert nach den Richtlinien des DVNLP.

## ♿ & Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Am Mi. 21.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 26 16 • Kursnr.: A-184533
- VHS Köln

Einfühlsam zuhören; schwierige Gespräche vorbereiten; Konflikte partnerschaftlich lösen. Formulieren Sie ihr Anliegen an Andere so, dass die Chance für kooperatives Verhalten größtmöglich ist. Theorie und Praxis mit Selbstreflexion mit Übungen und Rollenspielen.

## Das 1x1 der Kommunikation im Job

- Mi. 21.11. bis Fr. 23.11.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 270 €; ermäßigter Preis: 222 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 18BS1103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in kompakter Form die Grundlagen wertschätzender, konstruktiver Kommunikation. Basis dieses Trainings ist „Council“, eine Kommunikationsform, die das Zuhören in den Mittelpunkt stellt und sich besonders für Teams und Gruppen eignet.

## Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Ostrhauderfehn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; inkl. Unterkr. und Verpf.
- Infos unter 04957/9 28 80 • Kursnr.: 7064
- Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland – Potshausen

Mit der gewaltfreien Kommunikation beschreiten wir einen neuen 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.



## Rhetorik I + II

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Hagen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 232,50 €
- Infos unter 02331/2 07 36 22 • Kursnr.: 182-4002
- VHS Hagen

Wenn Sie sich für dieses Seminar entscheiden, haben Sie ein Angebot gewählt, das Sie in einer Woche rhetorisch fit macht und Ihre Redefähigkeit deutlich steigert. Mit einer Vielzahl praktischer Übungen werden Sie selbstsicherer und bauen Lampenfieber sowie Redehemmungen ab.

## Einführung in die Sprecherziehung, Stimmbildung und Sprechtraining

- Mo. 26.11. bis Mi. 28.11.2018 in Bielefeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 122 €
- Infos unter 0521/51 35 85 • Kursnr.: 5707B8
- 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.

## Wertschätzend kommunizieren

- Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0241/4 79 21 68 • Kursnr.: 182-07520
- VHS Aachen

Über die Strategien zur Erfüllung der Bedürfnisse wird auf Augenhöhe und mit Zugang zu allen Ressourcen kreativ verhandelt. Die Gewaltfreie Kommunikation fördert eine Haltung von Wohlwollen, Achtsamkeit und Verbindung zu sich, zu anderen und zum Leben.

## Kompetenz in heiklen Gesprächen: Eigene Anliegen respektvoll aushandeln

- Fr. 30.11. bis So. 2.12.2018 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; erm. 110 € (40 € Ü im DZ / 60 € Ü im EZ)
- Infos unter 0251/9 81 84 44 • Kursnr.: 18-433 WT
- Akademie Franz Hitze Haus

M. Rosenberg hat mit seinem Konzept der gewaltfreien Kommunikation ein wirksames Vorgehen zur Lösung heikler Gesprächssituationen entwickelt. Es hilft, mit sich u. anderen so in Kontakt zu kommen, dass die Wahrscheinlichkeit tragfähiger Lösungen steigt.

## Stimme und Körpersprache im Beruf

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130,50 €; erm. 89,70 €
- Infos unter 0209/1 69 28 38 • Kursnr.: 1825210
- 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.

## NLP-Basisausbildung

- So. 2.12. bis So. 16.12.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 595 €
- Infos unter 02841/20 15 69 • Kursnr.: S50703
- VHS Moers

Grundlegende und wichtige Verfahren und Techniken, die das NLP-Modell bereithält, werden in dieser Ausbildung präsentiert, demonstriert und vor allem praktisch eingeübt. Als wichtigstes Prinzip vertritt NLP die konsequente Lösungsorientierung.

## Rhetorik Intensiv

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 498 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/5 74 33 00 • Kursnr.: 60218
- VSB-Bildungswerk

Sie lernen grundlegende und aufbauende Themen der Rhetorik kennen und praktisch anzuwenden. Ziel ist die Verbesserung der persönlichen Ausdrucksfähigkeit, der Gesprächsführungskompetenz sowie der souveränen Teilhabe an Diskussionen. Ein Ablaufplan kann angefordert werden.

## 2 in 1 – PowerPoint-Vorträge erstellen und präsentieren – mit Kommunikations- und EDV-Trainer

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 321 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502704
- VHS Köln

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Vermittlung von theoretischen und praktischen Präsentations- und Kommunikationstechniken, sowie die praktische Umsetzung als PowerPoint-Präsentation. Dozententeam: Peter Pütz (Kommunikationstrainer), Dirk Frölich (Microsoft Office Trainer)

## Stimme genießen

- Am Do. 6.12.2018 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 € • 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.

## Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1222w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in MitarbeiterInnen- oder Elterngesprächen, wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können: In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen & Bedürfnisse von anderen zu missachten. Sie sorgen für Klarheit bei sich, um wieder handlungsfähig zu werden. Hier üben Sie das empathische Zuhören, um in schwierigen Situationen mit unserem Gegenüber wieder in Verbindung zu kommen. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark



### 🔗 **Xpert personal business skills:** **Rhetorik 1 & 2: Wirksam vortragen / erfolgreich verhandeln und argumentieren**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 201 €; inkl. 2 Lehrbücher
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: R 073200
- 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.

### 🔗 **Barrierefreie Kommunikation – Leichte Sprache und barrierefreie PDF-Dokumente**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 315 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512336
- 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.

### **Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit – nicht nur am Arbeitsplatz**

- Mo. 10.12. bis Mi. 12.12.2018 in Hürth, Efferen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 105 €
- Infos unter 02232/9 45 07 13 ▪ Kursnr.: 182-8603
- VHS Rhein-Erft

Mut und Selbstvertrauen lassen sich trainieren. Strategien zum konstruktiven Umgang mit Konflikten werden vorgestellt, Konflikttypen, -arten und -ursachen werden aufgezeigt. Probleme werden besprochen und Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, auf Wunsch im Rollenspiel.

### **NLP-Basic, DVNLP**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 690 €; inkl. Zertifikat DVNLP
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DF10-94
- 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.

### 🔗 ⓘ **IHK Ausbildeignung (AEVO)**

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

### 🔗 **Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg**

- Mi. 12.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502609
- 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.

### **Professionales Konfliktmanagement im Berufsalltag**

- Mo. 17.12. bis Do. 20.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 203,50 €
- Infos unter 0231/5 02 95 84 ▪ Kursnr.: 182-14020D
- VHS Dortmund

Die gute Zusammenarbeit wird immer wieder durch Konflikte überschattet. Mit der Zeit schwellen sie an und „infiltrieren“ auch unbeteiligte Teammitglieder. Auch mit den Kunden/Patienten tauchen verschiedene Konflikte auf. Lernen Sie in diesem Seminar, wie man mit diesen umgeht.

### 🔗 **Stand.Punkt! Standpunkte vertreten und Gespräche gekonnt meistern**

- Di. 18.12. bis Do. 20.12.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 108 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 182.5C066K
- VHS Essen

Souveräne Diplomatie, ganzheitliches Rede- & Kommunikationskonzept; mehr Selbstbewusstsein, Standfestigkeit & Selbstbehauptung; Gesprächsgeschehen wahrnehmen & angemessen reagieren; praktische Übungen; Dozent ist NLP-Lehrcoach und Karatetrainer.

### **Interkulturelle Kompetenz**

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 233 €
- Für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und anderen Berufen
- Infos unter 02235/4 09 2 74 ▪ Kursnr.: E-1109
- VHS Erfstadt

Um mit Menschen anderer Kulturen zu arbeiten, lohnt es sich, die eigene kulturelle Identität zu reflektieren, Kulturmodelle, fremde Standards und unterschiedliche Integrationsphasen kennen zu lernen und Lösungsansätze für typische interkulturelle Konflikte zu entwickeln.

### 🔗 ⓘ **IHK Ausbildeignung (AEVO)**

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)



### 🔗 Mit NLP zu mehr beruflichem Erfolg

- Di. 8.1. bis Fr. 11.1.2019 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 141 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 182.5C041K
- 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

- Mo. 14.1. bis Mi. 16.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512334
- 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.

### 🔗 Schluss mit Gelaber: Gruppengespräche zum Ergebnis führen

- Mo. 14.1. bis Mi. 16.1.2019 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 112 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 182.5C043K
- VHS Essen

Gespräche kommen mitunter nicht auf den Punkt, wenn Beteiligte schlecht vorbereitet sind oder nicht konstruktiv mitwirken. Hier lernen Sie mit vielen lebensnahen Übungen, eine Gruppe zu leiten, Gespräche zu strukturieren & zielführend zu gestalten.

### 🔗 Reden kann man lernen

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Herne-Mitte
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02323/16 28 07 ▪ Kursnr.: 1884030
- 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.

### Erfolg beginnt im Kopf – Neuro-Linguistisches Programmieren für Beruf und Karriere

- Di. 15.1. bis Fr. 18.1.2019 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 ▪ Kursnr.: S52101
- 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.

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ▪ Kursnr.: 182.5C049K
- VHS Essen

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### 🔗 Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt – Souveränitätstraining

- Mo. 21.1. bis Mi. 23.1.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 185 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-502208
- 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.

### ♀ Nonverbales Selbstmarketing für Frauen

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Lemgo
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmerinnen
- Preis: 360 €
- Infos unter 05261/21 31 21 ▪ Kursnr.: L5054
- 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!

### 🔗 Rhetorik und Kommunikation im Beruf

- Di. 22.1. bis Fr. 25.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0211/8 99 34 35 ▪ Kursnr.: R 073300
- VHS Düsseldorf

Fachinhalte, eigene Standpunkte selbstsicher und leicht verständlich vertreten, frei und wirkungsvoll sprechen, überzeugen, begeistern. Techniken der freien Rede, optimale Vorbereitung, auch für konkrete Vorträge, Gespräche oder Präsentationen. Übungen mit Video-Kontrolle.

### Gewaltfreie Kommunikation – Einführung

- Sa. 26.1. bis So. 27.1.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 129 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 19F-GFK.1
- jag.bochum

Das Seminar richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und das Erlernete im privaten Bereich und/oder in ihrem Berufsfeld anwenden möchten, z.B. als Mitarbeiter/in oder Führungskraft, als Berater/in oder Therapeut/in oder auch in anderen Funktionen und Bereichen.



### 🗣️ Rhetorik Grundlagen & Aufbauwissen: Wirksam vortragen & erfolgreich verhandeln

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Menden
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 254 €; inkl. Kaffee und Lehrbuch
- Infos unter 02373 94 71 30 • Kursnr.: 182-3213
- VHS Menden – Hemer – Balve

Neben der fachlichen Kompetenz sind ein gewinnendes Auftreten und die Fähigkeit, überzeugend und souverän vor anderen reden zu können, entscheidende Faktoren für den beruflichen Erfolg. Das praxisorientierte Training vermittelt Rede-, Präsentations- und Verhandlungstechniken

### 🗣️ Souveräne Gesprächsführung zur erfolgreichen Selbstbehauptung

- Mo. 28.1. bis Do. 31.1.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 136 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 182.5C045K
- VHS Essen

Trainiert wird sicheres Auftreten, zielgerichtetes Argumentieren, Schlagfertigkeit und flexibles Reagieren auch bei manipulativem oder provokantem Redeverhalten des Gegenübers. Vermittelt werden theoretische Grundlagen in lebensnahen Trainings, auf Wunsch mit Video.

### ♀️ 🗣️ Rhetorik für Frauen: Überzeugend auftreten – kommunikative Stärken nutzen

- Mo. 28.1. bis Mi. 30.1.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 112 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 • Kursnr.: 182.5C011K
- VHS Essen

Training von Sicherheit & Souveränität (Körpersprache, Lampenfieber, Versprecher, misslungene Sätze, gerissener Faden, Blackout); Aufbau von Vorträgen & rhetorische Mittel; Umgang mit Störungen (Einwände & Fragen, verbale Angriffe, Spontaneität)

### Leichter und effektiver kommunizieren: Stimme, Körper, Präsenz, Energie

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Themenschwerpunkte: Stärkung des Körperbewusstseins, in Bewegung und Dialog – Übungen zu Körperhaltung, Körperbewusstsein und Körpersprache – Atemtechnik & Stimme – Körpermitte: Zentrierung & Balance – Übungen zum Thema Status – Situations – und Rollenspiele

### 🗣️ Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg – entspannt kommunizieren im Arbeitsleben

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 20 63 • Kursnr.: 182.5Z4823
- VHS Duisburg

Theorie & Praxis des GfK-Modell von M. Rosenberg; Kommunikationsmuster erkennen & verändern; Repertoire im Umgang mit Konflikten erweitern; Gefühle & Bedürfnisse besser interpretieren; Gelassenheit in schwierigen Gesprächen. Dozentin ist Mediatorin.

### Souveräner Umgang mit schwierigen Zeitgenossen

- Di. 29.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 219 €; inkl. Mittagessen
- Infos unter 02151/36 60 26 84 • Kursnr.: 552102
- 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.

### „Drei Tage mit Giraffen“ Einführungsworkshop zur Gewaltfreien Kommunikation

- Mi. 30.1. bis Fr. 1.2.2019 in Bonn
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 240 €
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 191 3160
- 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.

### ♀️ 🗣️ Die Wirkung der Körpersprache

- Do. 31.1. bis So. 3.2.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 380 €
- Infos unter 02252/65 77 • Kursnr.: 2/2
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Inhalte: Die vier Machtzentren der Körpersprache; klare Haltung zeugen und eindeutige Signale; Techniken der inneren Bilder und psychologische Gebärden; Grenzen setzen; Konflikte nonverbal entschärfen; Techniken zur Selbstsicherheit und Souveränität; Atem- und Stimmarbeit

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-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.

### Wie genau? Zielecoaching & Strategieentwicklung mit NLP

- Mo. 4.2. bis Mi. 6.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1413191
- KOBleminare

Der Bildungsurlaub möchte Ihnen mehr Klarheit über das von Ihnen ins Auge gefasste Ziel und den Weg dorthin verschaffen. Durch die Analyse Ihrer Strategien und deren gezielte Veränderung erfahren Sie Wahlmöglichkeiten, Kompetenzzuwachs und können so Handlungsalternativen entwickeln.



### **Rhetorik im Beruf – frei und überzeugend vortragen**

- Mo. 4.2. bis Mi. 6.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-502510
- 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. 4.2. bis Mi. 6.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-519113
- VHS Köln

Was kann PR leisten? Wie kann man die Kommunikation in einem Unternehmen richtig leiten? Wie schafft man es Botschaften richtig und sinnvoll an seine Zielgruppe zu kommunizieren?

### **Reden ist Silber, Schweigen ist Gold – nonverbale Kommunikation**

- Mo. 4.2. bis Mi. 6.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1421191
- KOBseminare

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.

### **Der Typ nervt mich! – Gelassen umgehen mit „doofen Zeitgenossen“**

- Di. 5.2. bis Fr. 8.2.2019 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 141 €
- Infos unter 0201/8 84 32 02 ■ Kursnr.: 182.5C055K
- 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

### **Konfliktmanagement durch gewaltfreie Kommunikation**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 350 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 032 – 2019
- Forum Demokratie Düsseldorf

In diesem Seminar lernen Sie mit dem Kommunikationsmodell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg eine Form der Kommunikation kennen, die gleichermaßen von wertschätzender Haltung und aufrichtigem Selbstaussdruck geprägt ist und Sie in Konflikten handlungsfähiger macht.

### **Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikations- und Konfliktlösungsmethoden**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Feldberg-Falkau
- Mit Übernachtung ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; Frühbucher 810 €, zuzügl. U+V
- Vorkenntnisse: Basistraining/ Jahrestraining GfK
- Infos unter 0521/45 18 11 ■ Kursnr.: TD 1002
- Bildungsstätte Einschlingen

Aufbaumodul – Bewusstsein, Spiritualität und die Fülle entdecken. Das Vertiefungstraining bietet Erfahrungsräume für eine nachhaltige Persönlichkeitsentfaltung und zur Erweiterung erforderlicher Schlüsselkompetenzen. Haus Feldenberg-Falkau

### **Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung „Brauchst Du vielleicht...?“ – Der Zauber der empathischen Verbindung**

- Sa. 16.2. bis So. 17.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19F-GFK.3
- iag.bochum

Empathie ist das absichtslose Verweilen beim Anderen, um zu begleiten und dem Mitmenschen Verbindung zu sich selbst zu ermöglichen. Wie dadurch Verbindung miteinander entsteht, werden wir anhand der Grundelemente der GfK erproben. Dieses Seminar geht von konkreten Situationen aus Ihrem Alltag aus, die Sie in gegenseitiger Unterstützung verwandeln werden.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache**

- Mo. 18.2. bis Mi. 20.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 184 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ■ Kursnr.: A-502526
- 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.

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 378 €; ermäßigt 310 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 19BS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Für Menschen, die ein kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld weiterentwickeln wollen. GfK unterstützt innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

### **IHK Ausbildungsereignung (AEVO)**

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)



### Raus aus dem Buch – Einfach erzählen

- Mo. 18.2. bis Do. 21.2.2019 in Bochum, Langendreer
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wie wird aus einer Textvorlage eine lebendig frei erzählte Geschichte? Der Fokus liegt auf der Schnittstelle zwischen Erzählen und Theater. Wie gelingt es Stimmungen und Gefühle durch Worte, Gestik & Mimik lebendig und fühlbar werden zu lassen.

### 🔗 Online texten – professionell

- Mo. 25.2. bis Mi. 27.2.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-512314
- VHS Köln

Online-Texte sind so vielfältig wie ihre gedruckten „Vorfahren“: Blogs, soziale Netzwerke, Tauschbörsen, Expertenforen, Bewertungsplattformen und vieles mehr haben ihre eigenen Gesetzmäßigkeiten. Mit Spaß an der Kommunikation und Lust am Schreiben möchten Sie das Web nutzen.

### Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung „Gewaltfrei explodieren“ – Umgang mit Wut und Ärger in der GfK

- Sa. 2.3. bis So. 3.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19F-GfK.4
- iag.bochum

In diesem Seminar steht die Frage im Mittelpunkt: Was können Sie tun, wenn Ihr Blut in Wallung gerät und Sie „rot“ sehen? Sie werden lernen, Wut und Ärger als kraftvolle Energien wahrzunehmen und diese Kräfte mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation friedlich zu nutzen.

### Die eigene Rolle in der Moderation – Moderationskompetenz

- Mo. 11.3. bis Mi. 13.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 231 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1403191
- KOBseminare

Die Kernidee der Moderationsmethode ist es, die Mitarbeit aller zu gewährleisten, zu gemeinsamen Ergebnissen zu kommen, und die Arbeitsergebnisse sichtbar und nachvollziehbar zu dokumentieren. Die richtigen Methoden, um Gruppenprozesse in Gang zu bringen lernen Sie hier.

### 🔗 Ⓜ️ Konfliktmanagement – Probleme direkt und kreativ lösen – mit begrenzter Teilnehmerzahl

- Mo. 11.3. bis Do. 14.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 244 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502834
- 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.

### NLP Basic

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 191\_50411
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Der NLP Basicurs ermöglicht es Ihnen, Basiskonzepte 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.

### 🔗 Ⓜ️ IHK Ausbildereignung (AEVO)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 500 €; 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](http://www.pracco.de)

### Gewaltfreie Kommunikation (GfK) – Vertiefung

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 • Kursnr.: 19B-GfK.4
- iag.bochum

Nach dem Kennenlernen der Methode der Gewaltfreien Kommunikation 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.

### 🔗 „Wie kriegen wir das nur gelöst?“ Mit theaterpädagogischen Methoden zu einer verbesserten Konfliktbearbeitung

- Mo. 18.3. bis Do. 21.3.2019 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung
- Preis: 240 €; VP, EZ; Ermäßigung auf Nachfrage
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Durch das Ausprobieren verschiedener Rollen und das Übertragen von privaten oder beruflichen Konflikten in szenisches Spiel, wollen wir dabei versuchen, konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu finden und einen kreativen Zugang zu Konflikten zu entwickeln. Ref.: Dieter Bolte.

### 🔗 Ihr „perfekter“ beruflicher Auftritt: Stimm- und Sprechtraining für Ihren Erfolg

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 • Kursnr.: A-502610
- 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 auszuschnüpfen und einzusetzen.



### 🗺️ **Leichte Sprache online und print – Barrierefreie Kommunikation**

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 149 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-512335
- 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.

### 🗺️ **Lösungsfokussierte Gesprächsführung**

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 255 €; ermäßigter Preis: 210 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19BS0301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die lösungsfokussierte Gesprächsführung konzentriert sich konsequent auf die Ressourcen und Lösungsvisionen des Ratsuchenden und kann so, auch vollkommen ohne Problemanalyse, nachhaltige Veränderungsprozesse anstoßen.

### **Konfliktgespräche führen: souverän, professionell, konstruktiv**

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2019 in Bergisch Gladbach
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02202/93 63 90 ▪ Kursnr.: 23B9001
- 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 Konfliktentschärfung; Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg; Strategien professioneller Konfliktgespräche; Techniken zur schlagfertigen Reaktion.

### **Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation – Einführung in GFK**

- Mi. 20.3. bis Fr. 22.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €; ohne Ü/Verpfl.
- Infos unter 0211/86 28 26 10 ▪ Kursnr.: 19 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.

### **Überzeugen durch Rhetorik und Körpersprache**

- So. 24.3. bis Fr. 29.3.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 490 €; inkl. Unterkr. 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.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 31.3. bis Fr. 5.4.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-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.

### **Gewaltfreie Kommunikation (GfK)**

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 19B-GFK.2
- iag.bochum

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen. In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

### **Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach M.B. Rosenberg**

- Mo. 1.4. bis Do. 4.4.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 323 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka1410191
- KOBLehminare

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Wege und Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation mit vielen praktischen Übungen für Ihr Berufsleben.

### 🗺️ **PR Berater VHS: Modul 2 – Public Relations – Professionelles Texten**

- Mo. 1.4. bis Mi. 3.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 193 €; inkl. Skript/Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 44 33 ▪ Kursnr.: A-519121
- VHS Köln

Gute, professionelle und formell korrekte Texte sind das A und O für erfolgreiche PR Arbeit. Der Bildungsurlaub vermittelt die wichtigsten Textformen: Pressemitteilung, Nachrichtenelemente, Mediensprache, Headlines, Feature, Bericht, Kommentar, Glosse, Stilmittel.

### **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/ Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-A-296
- BildungsForum Lernwelten

Lernen Sie mit dem Konzept der Gewaltfreien Kommunikation, Wünsche und Ziele deutlicher auszudrücken, Konflikte konstruktiv anzusprechen, Forderungen und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen, achtsam zu kommunizieren und einen ermutigenden inneren Dialog zu starten.



### Grundlagen des NLP

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 285 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 19B-NLP.1
- iag.bochum

NLP ermöglicht, angestrebte Ergebnisse direkt durch effektive, leicht erlernbare sowie schnell umsetzbare Veränderungs- und Kommunikationstechniken zu erreichen. Als ressourcen- und lösungsorientierte Methodik hat sie das Ziel, die zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. NLP bietet Menschen in beruflichen oder privaten (Veränderungs-)Situationen Unterstützung bei der Klärung von Problemen und Konflikten.

### Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung „Das tut so gut!“ Wertschätzung für mich und andere

- Sa. 4.5. bis So. 5.5.2019 in Bochum
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Infos unter 0234/68 22 62
- Kursnr.: 19F-GFK.5
- iag.bochum

Der Schwerpunkt liegt auf dem wertschätzenden Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen. Sie werden Klarheit darüber bekommen, was Wertschätzung von Komplimenten und Lob unterscheidet und warum sie für uns alle so wichtig ist.

### Wie Gespräche besser gelingen – Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mo. 6.5. bis Fr. 10.5.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 • Kursnr.: 19-1222w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in MitarbeiterInnen- oder Elterngesprächen, wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können: In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen & Bedürfnisse von anderen zu missachten. Hier üben Sie das empathische Zuhören, um in schwierigen Situationen mit unserem Gegenüber wieder in Verbindung zu kommen. Koopreie mit Arbeit und Leben Berg Mark

### „Jetzt rede ich“ – Souveräne Gesprächsführung

- Mo. 20.5. bis Fr. 24.5.2019 auf Norderney/Nordsee
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 370 €; inkl. Mittagessen, PausenVerpfl., ohne Übern.
- Infos unter 04931/92 41 23 oder 1 26 • Kursnr.: 19A221402
- Gesundheitsakademie Nordsee

In der täglichen beruflichen Kommunikation stellt sich die Frage, wie wir unsere Ideen, Absichten und Ziele überzeugend vermitteln können. Das kraftvollste und zugleich stärkste Mittel ist dabei der persönliche „Auftritt“, der in diesem Seminar ausprobiert und geübt wird.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



# Unsere Themen für Ihren Bildungsurlaub:

- | Sprachen
- | EDV/Medien
- | Politik und Umwelt
- | Arbeits- und Organisationstechniken
- | Rhetorik und Kommunikation



Infos unter: [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de) Telefon 0221 / 221-25990

## 🔊 **Starker Auftritt! – In kritischen Situationen schlagfertig und souverän reagieren**

- Mo. 8.7. bis Mi. 10.7.2019 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0202/5 63 21 00 ▪ Kursnr.: 19-1911w@119
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kennen Sie diese Gedanken? „Hoffentlich sieht mir meine Unsicherheit/Aufregung niemand an!“ „Ich würde...so gerne mal meine Meinung sagen!“ „Warum hört mir keiner zu/Warum werde ich oft unterbrochen?“ „Ich möchte gerne präsenter sein!“ Dann werden Sie hier Antworten, Hilfestellungen, Anregungen & Tipps bekommen. Wir werden Übungen zur Körpersprache machen und den Einsatz der eigenen Stimme trainieren. Koopereihe mit Arbeit und Leben Berg Mark

## **Gewaltfreie Kommunikation als Basis für ein klares einfühlsames und wirksames Miteinander im Beruf**

- So. 6.10. bis Fr. 11.10.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 19-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.

## **Rhetorische Kommunikation im Beruf – Sozialkompetenzen erweitern**

- So. 27.10. bis Fr. 1.11.2019 auf Juist/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 529 €; zzgl. EZ-Zuschlag: 30 €; Material: 9,50 € u. Kurtaxe
- Infos unter 05531/70 72 24 ▪ Kursnr.: 1081811
- Kreisvolkshochschule Holzminde

Nutzen Sie Ihr eigenes rhetorisches Potential und erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire. Sie können Verhandlungen erfolgreicher führen, eigene Interessen effektiv und klar vertreten mit den neuen Techniken der Gesprächsführung und dem gezielten Einsatz der Körpersprache.

## **Gewaltfreie Kommunikation – Einführung**

- Sa. 9.11. bis So. 10.11.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 129 €
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 19F-GFK.2
- iag.bochum

Das Seminar richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation kennenlernen und das Erlernte im privaten Bereich und/oder in ihrem Berufsfeld anwenden möchten, z.B. als Mitarbeiter/in oder Führungskraft, als Berater/in oder Therapeut/in oder auch in anderen Funktionen und Bereichen.

## **Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung – „Wenn die Röte ins Gesicht steigt und man am liebsten im Boden versinken möchte“ Schuld und Scham aus Sicht der Giraffe**

- Sa. 30.11. bis So. 1.12.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 € ▪ Vorkenntnisse: Einführung in die GfK
- Infos unter 0234/68 22 62 ▪ Kursnr.: 19F-GFK.6
- iag.bochum

In diesem Seminar wird genauer untersucht, wodurch selbstverurteilende Gedanken ausgelöst werden und was sich im Umgang mit ihnen heilsam auswirkt. Sie werden lernen, die „verborgenen Schätze“ hinter Schuld und Scham wahrzunehmen und diese Gefühle zu transformieren.

# Kreative Techniken im Beruf

## **Kunst und Entspannung in der Natur**

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 336 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 10763/18
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Das Erleben einer harmonischen und mühelosen Bewegung des TaiChi und Qigong bekommt unter freiem Himmel eine völlig neue Komponente: In Einklang zu sein mit den ursprünglichen Kräften der Natur und einen wertvollen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags zu erfahren.

## **MaKey MaKey – Interaktive-digitale Medien in der Kinder- und Jugendarbeit**

- Fr. 7.9. bis So. 9.9.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 029 | 18
- Alanus Werkhaus

In diesem Workshop lernen Sie, mit digitalen Medien kreative Experimente in der Kinder- und Jugendarbeit zu gestalten. Für Lehrer, Pädagogen und Künstler sowie Interessierte, die mit Kindern und Jugendlichen und digitalen Medien künstlerisch-kreativ arbeiten möchten.

## **Veränderungsprozesse mit Mitteln der Kunst begleiten**

- Fr. 7.9. bis So. 9.9.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 520 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 118 | 18
- Alanus Werkhaus

Für Coaches, Berater, Supervisoren, Moderatoren, Pädagogen, Künstler und Führungskräfte, die mit und an ihrem kreativen Potential arbeiten und Veränderungsprozesse mit künstlerischen Mitteln lösungsorientiert gestalten wollen.

## **Konzeptionelle Fotografie**

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 182-75100D
- VHS Dortmund

Sie nähern sich Ihrem eigenen Fotografie-Stil. Der Theorieteil bietet Grundlage für technisch und gestalterisch gute Fotos. Im Praxisteil lernen Sie tiefere Aspekte: Wie erzähle, beziehungsweise vermittele ich etwas mit Bildern? Und wie erzähle ich es auf meine Weise?

## **Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen**

- So. 16.9. bis Fr. 21.9.2018 in Buchenau, Hessen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; Ü/NP im DZ; EZ mit Zuschlag, Tagungshaus, Schloss
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-B-270
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, Intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen. Natur als Ort der Inspiration erfahren.



### Auf Tuchführung

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Remscheid
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 369 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: T139
- Akademie der Kulturellen Bildung

Partnerarbeit ist aus dem zeitgenössischen Tanz nicht mehr wegzudenken. Schwerpunkte: – Bewegungsfluss und Gewicht als Teil zeitgenössischer Tanztechnik, – Elemente der Kontaktimprovisation, – choreografische Herangehensweisen unter Einbeziehung von Körperkontakt.

### Schreiben und Sprechen über die eigene Kunst

- Fr. 21.9. bis So. 23.9.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 520 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 032 | 18
- Alanus Werkhaus

Für Künstler, die durch das Schreiben und Sprechen eine größere Klarheit in ihrer künstlerischen Intention erlangen und gleichzeitig ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern möchten.

### Natur in der Kunst – Kunst in der Natur

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 336 €; inkl. Material
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 10763/18
- 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).

### Steine aufwecken – Bildhauerei

- Sa. 29.9. bis Mi. 3.10.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13 ▪ Kursnr.: 033 | 18
- Alanus Werkhaus

Praxisnah lernen Sie die Grundtechniken vom Spitz bis hin zum Polieren und beschäftigen sich mit der richtigen Auswahl von Werkzeug und Materialien. Kunstpädagoginnen und -therapeuten können diesen Kurs gezielt als Weiterbildung nutzen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse oder besonderer Körperkraft.

### Holzspielzeug selbst bauen

- Mo. 1.10. bis Fr. 5.10.2018 in Remscheid
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 394 €; inkl. Materialkosten, U + V im DZ
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11 ▪ Kursnr.: S377
- Akademie der Kulturellen Bildung

Wie kann ein Kind mit wenigen Handgriffen ein Spielzeug bauen, mit dem es gut spielen kann? Was lernt das Kind dabei über das Bauen mit Holz. Bau von Kegel-, Kreisel- und Zauberspiel. Schwerpunkte: – Werkzeuggebrauch, – Werken mit Holz, – kindliche Förderung durch Bauen.

### Radierwerkstatt

- Mi. 3.10. bis So. 7.10.2018 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Radierung ist eine Tiefdrucktechnik. Mit scharfer Nadel wird in eine Metallplatte geritzt oder mit Säure Vertiefungen geätzt. Mit Farbe gefüllt, werden die Motive auf Papier gedruckt. Im Kurs werden die Grundtechniken (Strich- und Flächenätzung und Kaltadel) erprobt.

### Zurück zu den Wurzeln – Rituale und Kraftquellen des modernen Schamanismus

- Mo. 8.10. bis Mi. 10.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 210 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4403181
- KOBseminare

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Grundlagen des modernen Schamanismus kennen zu lernen und schamanisches Grundwissen zu erwerben. Vermittelt werden praktische Anleitungen für Rituale, die sich leicht im beruflichen Alltag anwenden lassen.

### Kreativität im Tanz – Einführung in die Tanzpädagogik

- Mi. 10.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 290 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DB18-94
- 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.

### ♀ ♀ Mal-Werkstatt – Kreative Methoden

- So. 14.10. bis Fr. 19.10.2018 in Zülpich
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 550 €; inkl. Unter- und Verpf.; Staffelpreise je nach Einkommen
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 8/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Vermittlung von Grundlagen kreativer, prozessorientierter Arbeit im Mal-Atelier. Erlernen verschiedener Techniken unter Verwendung von Naturmaterialien, Farbenlehre. Ausdruck und Kreativität in Malprozessen. Erkenntnis- und Lernprozesse in der Arbeit mit kreativen Medien.

### ♿ Kreatives Arbeiten mit Ton

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 213 €; inkl. Materialkosten, Erm. möglich
- Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Sozialpädagog/-innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76
- Kursnr.: A-334000\_BU
- VHS Köln

Es werden Gefäße, Figuren, Objekte gestaltet. Sie können die Techniken und Arbeitsmethoden in künstlerischen Angeboten in der sozialen und pädagogischen Arbeit einsetzen.



### Herbst-Akademie

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €; inkl. Material
- Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Sozialpädagogen/-innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76
- Kursnr.: A-330201\_BU
- 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.

### Das Wesentliche erfassen und skizzieren lernen

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €; inkl. Material
- Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Sozialpädagogen/-innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76
- Kursnr.: A-330204-BU
- VHS Köln

Anhand von Bildbeispielen populärer Künstler werden Bezüge zu verschiedenen Kunstepochen aufgezeigt. Sie lernen in diesem Kompaktkurs, wie man sich zeichnerisch einem Sujet, einem Gegenstand am besten nähert, um die Essenz der Gestalt zu erfassen. Weniger steht die realistische Wiedergabe im Vordergrund als die Eigenartigkeit und Einzigartigkeit einer jeden „Handschrift“ herauszubilden.

### Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg

- Mo. 22.10. bis Mi. 24.10.2018 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 18BU21
- Freies Bildungswerk Bochum

Individuell-Sein und eigener Stil sind ein Muss in der Kunst. Was aber ist mein Individuelles? Beim Erforschen der Fragen: „Wer bin ich, welchen Weg beschreibe ich und wie individuell ist mein Schicksal?“ finden sich die Nadelöhre, die mutig durchschritten zu Verwandlungsprozessen und zu eigenem und individuellem Stil führen. Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken und Methoden aus Malerei und Bildhauerei – begleitet von Tönen, Klängen und Worten. Betrachtung und Reflexion der Arbeiten sind Elemente dieses Prozesses. Für Bildende Künstler, Kunsttherapeuten und Interessierte.

### Klangschalenmassage: Theoretische und praktische Einführung in Klangschalenmassage, Klang und Klangpsychologie

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 200 €
- Infos unter 0221/9 31 80 30
- Kursnr.: U134Ki
- Melanchthon-Akademie

Die Klangschalenmassage ist eine wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer häufiger in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. In dieser Woche wird theoretisches Hintergrundwissen über Klangschalen, Klang, Klangwirkung und Klangpsychologie vermittelt.

### Reportagefotografie

- Mo. 22.10. bis Mi. 7.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 182-75190D
- VHS Dortmund

Um größere Zusammenhänge darzustellen bedarf es mehrerer Bilder, die kurz hintereinander oder nach und nach über einen längeren Zeitraum fotografiert worden sind.

### Stressbewältigung durch die Freude an Bewegung und Gestaltung

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €; inkl. Material
- Für Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Sozialpädagogen/-innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76 ▪ Kursnr.: L-330205-BU
- VHS Köln

Unser Körper ist unser lebendiges Zuhause, Quelle für Gesundheit, Kreativität und Wohlbefinden. In belastenden Lebensphasen entfernen wir uns häufig von unseren Bedürfnissen. Im Kurs nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen, durch Körperwahrnehmung, Bewegung, Stimme und bildnerischen Ausdruck.

### Die Klappmaufgür – Bau nach Schnittmustern

- Mo. 22.10. bis Sa. 27.10.2018 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; zzgl. Material ab 60 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Gebaut wird eine komplett funktionstüchtige Klappmaulpuppe inklusive Körper und Armen/Händen. Zeichnerisches Entwurfstalent ist nicht notwendig. Dazu werden vorbereitete Schnittmuster auf Schaumstoffplatten übertragen, ausgeschnitten und zusammengefügt.

### Was Theater ist – Was Theater kann! Werkstatt für kreatives Spiel

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 140 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

5 Tage voll mit Spielübungen für alle, die sich mal wieder, endlich mal oder immer noch spielerisch ausprobieren wollen. Schwerpunkte: Körpertheater/ Mime/ Clown/ Maskenspiel/ Schauspiel/ Impro/ Gaukelei Wir nähern uns ihnen auf einfachen, leicht zugänglichen Wegen.

### Schattentheater – Grundkurs

- Mo. 29.10. bis Fr. 2.11.2018 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; 30 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

In diesem Kurs wird der Umgang mit den Phänomenen von Licht, Schatten und Farbe vermittelt sowie das Nutzbarmachen für das Figurenspiel. Ziel ist die Umsetzung des Erlernten in einer Kurzszene.



Auslagestellen der Broschüre  
an vielen Orten in NRW finden Sie unter  
[www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage)



### Praktische Materialkunde für Maler und Bildhauer

- Fr. 9.11. bis So. 11.11.2018 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Kursnr.: 038 | 18
- Alanus Werkhaus

In diesem Kurs gehen Sie dem Material ausgiebig auf den Grund. Für Künstler, Kunstlehrer und alle, die Interesse und Freude an Substanzen und experimentellen Arbeitstechniken an der Schnittstelle zwischen Malerei und Bildhauerei haben.

### Figurenspiel – 6 Tage – 5 Gattungen

- Mo. 19.11. bis Sa. 24.11.2018 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform
- Preis: 170 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Handfigur – Klappmaul – Marionette – Tischfigur – Stabfigur An 6 Tagen werden 5 Gattungen der Puppenspiel-Techniken vorgestellt und mit Übungen auf ihre Stärken und auch Schwächen hin untersucht und erprobt. Für Anfänger\*innen & Fortgeschrittene.

### Erzählende Fotografie

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 198 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Windows
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 182-75103D
- VHS Dortmund

Reisedokumentation Unterschiede zwischen Porträt, Architektur, Landschaft und Stil-Life Erzählstrategien in der Reportage- und Dokumentarfotografie Exkursion zu aussagekräftigen Orten eigener Stil ist freigestellt und wird im Kurs verfeinert Adobe Lightroom

### Figurenbau – Sackfiguren für die Tischbühne

- Mo. 26.11. bis Sa. 1.12.2018 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; zzgl. Materialkosten: 30 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Tischfigur, deren Rumpf wie ein gefüllter Sack gestaltet ist, eignet sich besonders gut für die Darst. von Tieren mit menschl. Wesenszügen. Sie wird vor allem in aufrechter Haltung geführt und kann mit oder ohne Beine bzw. Füße als vollwertige Figur zum Einsatz kommen.

### Theaterport für Hosenschisser und Rampensäue – Improvisationstheater: Methoden und Prinzipien

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Remscheid
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 386 €; inkl. Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer
- Für Multiplikator\*innen in der Kinder- und Jugendarbeit
- Infos unter 02191/79 42 11
- Kursnr.: 1040
- Akademie der Kulturellen Bildung

Theatersport ist eine Theaterform, die von der Spontaneität und vom Mut der Spielenden lebt. Jede Szene ist einmalig und entsteht im Augenblick. Gewisse Spielprinzipien ermöglichen Ihnen, Figuren und Geschichten zu kreieren und auf der Bühne zu bestehen.

### „Mit freiem Blick“ – Theaterpädagogisches Arbeiten, Diversity & Anti-Bias

- Mi. 12.12. bis Fr. 14.12.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 374-18BU
- Grend Bildungswerk

Theaterschaffende und Theaterpädagog\*innen erhalten einen Anstoß, sich für die eigene Arbeit zu sensibilisieren, um mit Rassismus und anderen Diskriminierungen kompetent umgehen zu können und den eigenen Teilnehmenden mit zunehmend freierem Blick zu begegnen.

### Winter-Akademie

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Köln-Lindenthal
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 207 €; inkl. Material
- Für Erzieher/innen, Lehrer/innen, Sozialpädagog/innen
- Infos unter 0221/221-9 35 76
- Kursnr.: A-330202-BU
- VHS Köln

Sie probieren verschiedene bildnerische Ausdrucksweisen in der von Ihnen gewählten Technik aus. Entwickeln Sie Ihre kreativen Fähigkeiten auf Grundlage Ihrer individuellen Kenntnisse und erlernen Sie neue Formen der Gestaltung kennen.

### Studiofotografie

- Mo. 14.1. bis Mi. 30.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 191-75138D
- VHS Dortmund

Professionelle Fotografien aus dem Studio zeichnen sich durch Beleuchtungstechnik und den Umgang mit Requisiten aus, mit denen einfache Gegenstände inszeniert worden sind.

### Improtheater für Anfänger\*innen

- Mo. 21.1. bis Do. 24.1.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Über Wahrnehmungs- und Assoziationsübungen werden die Grundlagen der Teamimprovisation kennengelernt. Themenschwerpunkte: Vertrauen in die eigene Spontaneität, Offenheit für das gemeinsame Spiel, kreatives Spiel aus dem Moment und der Situation heraus etc.

### Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; Material ab 8 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.



## 🦸 Resilienz im digitalen Zeitalter – achtsam und gelassen durch die vernetzte Welt

- Mi. 23.1. bis Fr. 25.1.2019 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 197 €; inkl. Getränke und Mittagsimbis in den Bildungswochen
- Infos unter 02373/94 71 30 ▪ Kursnr.: 182-3222
- VHS Menden – Hemer – Balve

„always on“? Aber Momente des „Nichts-Tuns“ sind fundamental für die Gesundheit. Mit dem Prinzip „Digital Charm“ analysieren Sie Ihr eigenes digitales Verhalten, erstellen Ihre ganz persönliche digitale Diät und lernen Techniken, um dieses Vorhaben erfolgreich umzusetzen.

## Nähen und Schneidern für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; Material ab 8 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Kurs richtet sich an alle, die mit Textilien gestalterisch und schöpferisch arbeiten möchten. Hier können Anfänger und Fortgeschrittene eine Woche lang die Grundlagen des Nähens und Schneiderns erwerben oder ihre praktischen Fertigkeiten erweitern.

## 🦿 „Du bist gemeint!“

### Gottesdienst- und GemeindeWerkstatt, um die Gemeinden vor Ort zu stärken

- Di. 5.2. bis Do. 7.2.2019 in Willebadessen, Niesen
- Mit Übernachtung ▪ maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €
- Für Tätige im pastoralen Dienst
- Infos unter 05644/7 00
- Die Hegge – Christliches Bildungswerk

Kultur und Kirche verändern sich. Wir sind herausgefordert, neue Aufbrüche zu gestalten. Wohin sollen wir uns bewegen? Welche Rolle kommt uns als mündigen Christen zu? Mit Dramaturg und Regisseur Dr. Konermann tasten wir uns vor: Wie sehen unsere Gemeinden von morgen aus?

## Das Spiel mit der Klappmaulfigur

- So. 17.2. bis Mi. 20.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 110 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Erlernen des lebendigen Spiels mit der Klappmaulfigur. Die Kombination von Sprechbewegung mit dem Blick der Puppe verleiht der Klappmaulpuppe eine ungeheure Aussagekraft. Die Puppe muss gut gebaut sein und mit präziser Technik gespielt werden. Zum Einsatz in päd. Arbeit.

## Die Kunst des Schauspielens – nach der Schauspielermethode nach Strasberg

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Der Anfängerkurs (15.-17.2.) erforscht den Prozess des Schauspielens & zeigt, wie der Kursteilnehmer als Schauspieler sein normales Selbst überwinden und einen neuen Charakter gestalten kann. Im Fortgeschrittenenkurs (18.-22.2.) wird die Arbeit vertieft. Einzelne belegbar.

## Der Clown – Das clowneske Spiel

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Es geht um die Entdeckung des eigenen Clowns, den jeder in sich trägt. Individuelle Schwächen werden in clowneske Stärken verwandelt. Die Arbeit kann in zwei weiteren Wochenseminaren (16.-20.09.19. / 11.-17.11.19) mit Abschlusspräsentation (Zertifikat) fortgesetzt werden.

## Marionettenbau

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; zzgl. Materialkosten 70 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Vermittlung physikalischer Grundlagen sowie handwerklichen & gestalterischen Anforderungen an eine einwandfrei funktionierende Spielfigur zum pädagogisch-künstlerischen Einsatz. Vom 25.-29.03.19: Spiel mit der Marionette. Die Kurse sind auch einzeln zu belegen.

## Bau einer selbststehenden Tischfigur

- Mo. 18.3. bis Sa. 23.3.2019 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; zzgl. Materialkosten 35 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Wir bauen einen selbststehenden Figurenkörper, der in der Lage ist, im Ruhezustand eine aussagekräftige Haltung einzunehmen und dabei sicher ohne Hilfsmittel steht bzw. sitzt. Das Grundgerüst wird nach Vorlage aus Holz gebaut.

## Pantomime – Emotionen, die treibende Kraft im Spiel

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Bochum
- Preis: 140 € • In Tagesform
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Pantomime ist die Kunst, Gefühle durch Körperhaltungen auszudrücken. Die Zuschauer sollen diese Emotionen nicht nur erkennen, sondern von ihnen berührt und gefesselt werden. Dazu müssen mit Hilfe pantomimischer Körpertechniken glaubhafte Charaktere geschaffen werden.

## Das Spiel mit der Marionette

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Bochum
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Um eine Marionette glaubhaft zum Leben zu erwecken, muss intensiv mit ihr probiert werden. Spielübungen wie Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Sitzen stehen am Anfang. Nach und nach entwickelt so der Spielende ein Gespür für die Schwerpunktverhältnisse der Figur.

## Figurenbau aus Latex

- Mo. 1.4. bis Fr. 5.4.2019 in Bochum, Langendreer
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; zzgl. Materialkosten 50 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Latex eignet sich besonders gut zum Bau von Mimik- & Klappmaulfiguren. Die Beweglichkeit in der Physiognomie kann man beim Figurenspiel gezielt einsetzen und den Charakteren dadurch noch besondere Ausdruckskraft verleihen.



### Maskenbau

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; zzgl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Bau einer theatertüchtigen Maske. Themen: Kennenlernen verschiedener Maskenformen; Erstellen eines Gipspositivs; Gestaltung eines Maskenmodells; Abkaschieren des Modells; Ausgestalten, Bemalen, Anpassen, Endfertigung.

### Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- So. 7.4. bis Fr. 12.4.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Hotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 19-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.

### Der Künstler in Dir

- Mo. 8.4. bis Mi. 10.4.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 210 €
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 19BU08
- Freies Bildungswerk Bochum

In diesem Workshop gehen wir 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.

### Die lebendige Stimme – Funktionales Stimmtraining für die Sing- und Sprechstimme

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 360 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2301191
- KOB!seminare

Sie erfahren durch spezielle Stimulanzen, Übungen und gemeinsames Singen, wie Sie Ihre Stimme selbstständig fördern und pflegen können und dadurch Stimmstörungen, wie z.B. Heiserkeit, vermeiden. Die Stimme wird insgesamt präsenter, lebendiger, zuverlässiger und belastbarer.

### Bau eines Kofferschattentheaters

- Mo. 29.4. bis Fr. 3.5.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; Material 150 €
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

Die Schattentheaterbühne in Kofferformat ist ein ideales Spielmedium für Pädagogen. Es wird eine leicht tragbare Bühne gebaut. Sie enthält die komplette technische Ausrüstung und bietet auch Platz, um ein kleineres Spiel inkl. Bühnenbild & Figuren mitzunehmen.

### Verwandlung durch Kunst

- Mo. 17.6. bis Mi. 19.6.2019 in Lille, Belgien
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 260 €; + U/V
- Infos unter 0234/6 76 61
- Kursnr.: 19BU07
- 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,...

### Schreiben als Quelle der Kraft für Beruf und Alltag – In den Schreibflow eintauchen

- So. 15.9. bis Fr. 20.9.2019 in Seefeld/Jadebusen
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 689 €; Ü/VP im DZ; EZ mit Zuschlag, Tagungshotel
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 19-B-270
- BildungsForum Lernwelten

Inhalte: Ausdruckskompetenz erweitern, Kreativität, Schreibfluss und Inspiration steigern, Schreibblockaden abbauen, Intuitives Schreiben entwickeln, Schreiben als Kraftquelle entdecken und nutzen. Natur als Ort der Inspiration erfahren.



**Institut für  
Tanzpädagogik**

*Zusatzausbildung und Fortbildung*

---

- Tanzpädagogik in Grund-, Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz
- Workshops zu aktuellen Tanzthemen

---

Beratung & Informationen:

Tanzimpulse - Institut für Tanzpädagogik  
Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91  
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de

# Sprachen: Englisch

## Englisch – Niveaustufe A2-C1

- Mo. 27.8. bis Fr. 31.8.2018 in Duisburg
- In Tagesform ▪ maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 32 31 ▪ Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Sie können früher erworbene (grundlegende) Englischkenntnisse in intensiver Form (Gruppen bis 12 TN) wiederholen und festigen. Dadurch lassen sich Sprechhemmungen abbauen und Sicherheit im mündlichen Sprachgebrauch gewinnen.

## ⑩ Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe B2 nach ER; Einstufungstest
- Infos unter 021 1/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN03.09.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 9.9. bis Fr. 14.9.2018 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/DZ/HP im Hotel (EZ m. Aufpreis)
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ▪ Kursnr.: 18-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

## ⑩ Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 021 1/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN10.09.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## English for the Office

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Englische Telefonate annehmen und führen, Sachverhalte notieren und ausrichten, Beschwerde entgegennehmen, englische E-Mails verstehen und sprachlich und inhaltlich korrekt formulieren Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

## Business English Intensiv: Communicating in Business, Minigruppen (max. 4 TN)

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform ▪ maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Kommunikation • Telefonskills • Präsentationen • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular \*Details auf Homepage.

## English Refresher Week (B1/B2)

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: Level B1/B2
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 ▪ Kursnr.: DS00-94
- 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.

## 🔗 English Refresher Communicating Grammar in Context B1 plus

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86
- Kursnr.: A-431245-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 B1 plus 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, Klett, Edition with or without answers.

## 🔗 English A1 Beginners

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86
- Kursnr.: A-431011-BU
- VHS Köln

Sie lernen, sich in Standardsituationen mit einfachen Worten zu verständigen. Sie erhalten eine Basis für die berufliche Praxis. Kursbuch: Fairway new A1, Klett.



### 10 Brighton – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.105 €; 1 Woche Kurs und Apartment, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: BR17.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### English Brush up

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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.

### 10 London – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in London, Großbritannien
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.145 €; 1 Woche Kurs, Familie HP, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: L024.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: Mittelstufe B1-B2 nach ER; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN24.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Business Communication Intensiv – 2 x 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- 28.09.18/29.09.18 & 05.10.18/06.10.18 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform ■ maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Sicherere, kompetente englische Kommunikation im Job. Mit diesem Intensiv Business Englisch Kurs verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und die berufliche Interaktion mit Gesprächspartnern.

### Business Small Talk

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### 10 Brighton – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.030 €; 1 Woche Kurs und Unterkr., Familie, DZ, HB, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: BR08.10.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1-A2 nach ER; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ■ Kursnr.: EN08.10.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)



### English Refresher Intensive

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Waltrop
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 224,50 €; inkl. Kaffee, Tee, Gebäck, Kopien und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02309/9 62 60 ▪ Kursnr.: T4121
- VHS Waltrop

Dieser Kurs frischt auf und erweitert in sehr kompakter Form und kurzer Zeit Grundkenntnisse der englischen Sprache. Wichtigstes Ziel ist die aktive Kommunikation sowohl für private als auch berufliche Zwecke. Die Gruppengröße: 4-10 Teilnehmende.

### Intensivwoche Englisch (B1+)

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Etwa 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: S40601L
- 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+.

### Let's do it ... in English

- Di. 9.10. bis Fr. 12.10.2018 in Rehbürg-Loccum
- Mit Übernachtung ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; DZ, 30 € EZ Zuschlag (inkl. Verpfl., Seminargebühren)
- Vorkenntnisse: Grundlagen
- Infos unter 05766/9 60 90 ▪ Kursnr.: E 114/18
- Evangelische Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Englisch ist wichtig als Brückensprache, um mit anderen Menschen in der ganzen Welt in Kontakt zu kommen. Wir werden kochen, diskutieren, miteinander lernen. Nur eines hat in diesem Seminar Pause: Die deutsche Sprache.

### Business English – Level B1

- Mo. 15.10. bis Mi. 17.10.2018 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Level B1, ca. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 62541
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rützen – Warstein

The course will give you practical help for your work. You will improve your communications skills. Topics: telephoning, small talk, presentations, arranging appointments, writing e-mails. The teacher will adjust the lessons to your individual demands.

### English Refresher Course A 2/ B 1 – Business and Everyday

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: A 2
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ▪ Kursnr.: 40010 BU
- VHS Leverkusen

Would you like to learn English with fun? Learning games, a lot of practice and relaxation will help you to deal with typical business situations. The method – suggestopedia – offers a variety of ways suitable for all different learning types.

### English Powercourse – A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-6651s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses ist es, erste Grundlagen zu vermitteln. Durch interessante und abwechslungsreiche Übungen sowie viele Wiederholungen verlieren Sie hier die Angst vor dem Sprechen. Grammatik- und Vokabelübungen ergänzen den Unterricht.

### English for Business and Everyday Situations – B1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Solingen
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre
- Infos unter 0212/2 90 32 51 ▪ Kursnr.: 15-6654s@217
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieses Intensivseminar richtet sich an Teilnehmende, die fit in englischsprachiger Geschäftskorrespondenz sein müssen. Der Kurs zielt auf einen Ausbau von Wortschatz- und Grammatikkenntnissen. Schritt für Schritt werden hier Basics für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche.

### English for Advanced Learners – C1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 7 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2659w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Wenn Sie mit der sprachlichen Bewältigung anspruchsvoller Situationen im Beruf konfrontiert werden, ist dieses Seminar für Sie geeignet. Schwerpunkte bilden Wortschatzarbeit und Sprachgebrauch mit 'phrasal verbs' und 'collocations' sowie Hörverständnis und Sprechen.

### Brush-up Your English! – A2

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: mind. 4 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2652w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Intensivkurs soll helfen, „verschüttete“ Englischkenntnisse aufzufrischen. Durch Rollenspiele, Partnerarbeit oder Hör- und Leseverstehenstexte werden hier außerdem wichtige Grundlagen von 'Business English' vermittelt.

### Englisch: 'Yes you can!' Intensive Refresher Level B1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Bornheim
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 152,50 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 02222/94 54 60 ▪ Kursnr.: AM40638
- VHS Bornheim – Alfter

Mit lebensnahen Themen aus Beruf und Alltag können Sie Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse vertiefen. Durch zahlreiche Übungen wiederholen Sie die Zeiten und weitere Grundstrukturen in der Weltsprache Englisch. Kommunikation und mündliche Fertigkeiten sind Schwerpunkt.



### 🔗 English Powercourse – B1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2656w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### 🔗 English B2 Refresher

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 7 – 8 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 0221/2 43 74 oder 0221/2 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

### 📍 London – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in London, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.150 €; 1 Woche Kurs, Apartment, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: LO15.10.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 📍 English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN15.10.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 🔗 Business English – Stufe B1 – English for Telephoning

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dinslaken
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 02064/4 13 50 ▪ Kursnr.: 40624
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe

Angst, wenn das Telefon klingelt? Nehmen Sie sich eine Woche, um Telefonate aus dem Ausland besser zu bewältigen und einen sicheren Eindruck zu hinterlassen. Die neuen Kenntnisse können nicht nur im Beruf, sondern auch privat angewandt werden.

### 🔗 Englisch Intensivwoche (A2)

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 121 €
- Infos unter 02843/9 07 40 17 ▪ Kursnr.: X502821
- VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten

Learn by speaking! International English is designed to integrate English culture with the spoken English – suitable for business and pleasure.

### 🔗 English Powercourse – B1

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2657w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Neben einer gründlichen Wiederholung von Inhalten der Grammatik (z.B. die Zeiten: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) wird der entsprechende Wortschatz und die Sicherheit beim Sprechen trainiert. Schritt für Schritt werden außerdem geläufige Redewendungen für die Kommunikation im Berufsalltag trainiert – und zwar für E-Mails, Briefe, Fax und Telefongespräche. Auch Auszubildende, die zur Erlangung des Mittleren Schulabschlusses 80 Unterrichtsstunden Englisch (Stufe B1) nachweisen müssen, können diesen Schnellkurs besuchen.

### 🔗 English Upper-Intermediate – B2

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 6 Jahre
- Infos unter 0202/5 63 28 92 ▪ Kursnr.: 15-2658w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Ziel des Kurses: Systematische Vertiefung und Ausbau aller wichtigen Redemittel, Strukturen und Zeitformen. Inhaltliche Schwerpunkte: Themen für Alltag und Beruf, die Förderung der verschiedenen sprachlichen Fertigkeiten und die praktische Anwendung der Sprache.

### 🔗 One week English intensive

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter D 0221/95 29 49 52 ▪ Kursnr.: DS07-94
- 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 für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (A1.1) – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 182-32100D
- VHS Dortmund

Ziel ist es, sich auf einfache Art über vertraute Themen zu verständigen, einzelne Wörter und einfache Sätze zu verstehen, wenn man sie liest oder hört, sowie sich einfache Notizen zu machen.

### Englisch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2) – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1-2 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 182-32200D
- VHS Dortmund

Der Fokus liegt auf der Verbesserung der Kommunikation. Themenschwerpunkte sind u.a. Sprechen über Lebensmittel, sich in einer fremden Stadt orientieren und Informationen über sich selbst geben. Auch grammatische Grundlagen werden wiederholt und neue Strukturen eingeführt.

### Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (A1.3) – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 2-3 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 182-32300D
- 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 – Niveaustufe A2.1 – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 182-32500D
- 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 – Refresher Course (B1.1) – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 182-33100D
- 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 Business Communication (A2/B1) – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Abitur, 8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 182-34280D
- VHS Dortmund

In einer international zusammenwachsenden Welt wird die englische Sprache im Büroalltag zunehmend wichtiger. In dieser Intensivwoche erarbeiten Sie u. a. folgende Themenkomplexe: Verfassen von E-Mails, Telefonieren, Kundenkontakt, Gesprächsführung und Business Small Talk.

### Englisch für Beruf und Alltag – Stufe A2/B1

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Frechen
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €; ab 10 Personen: 86 €
- Vorkenntnisse: auf der Niveaustufe A2/B1
- Infos unter 02234/501 1252 ■ Kursnr.: 182-7302
- VHS Frechen

Gute Englischkenntnisse werden im Beruf und Alltag mehr und mehr erforderlich. In entspannter Lernumgebung aktivieren und vertiefen Sie Ihre bisher erworbenen Sprachkenntnisse, bauen Ihren Wortschatz auf und wenden mühelos die Grammatik an. Täglich 9.00-16.45 Uhr

### Training for TED – Presenting and Storytelling (B2-C2)

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ■ Kursnr.: R435392
- VHS Düsseldorf

Training for TED is a fun and innovative way to train crucial business communication skills, especially storytelling and presenting. Using materials by TED curator Chris Anderson, participants will create their own TED style presentation.

### English for Office Communication (B1)

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: B1-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ■ Kursnr.: R435321
- VHS Düsseldorf

Intensive practice for people who need English in their day-to-day work e.g. telephoning – writing e-mails and easy business letters – talking to colleagues, customers, clients and visitors. Course book: International English for Office Communication (ISBN 978-3-8109-6719-0)

### Business English Practice B2plus

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 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. No coursebook, copies will be provided. The teacher is a speaker of American English.



### Business English for use in the office

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Jülich
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: B1 / B2
- Infos unter 02461/6 33 99
- Kursnr.: C04-000
- 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.

### Medical English for health care

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: Level-A2-B1 oder B2
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-290
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

This is a course for medical students and people in care professions. Emphasis will be placed on specific vocabulary from different medical sectors, false friends, etymology and how to speak to relatives when breaking bad news, the art of questioning and cultural taboos.

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN22.10.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Business Communication Intensiv – 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- Fr. 26.10. bis Sa. 27.10.2018 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform • maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und den professionellen Umgang mit Gesprächspartnern. Sie bewältigen Ihre beruflichen Herausforderungen mit sichererem, kompetentem Sprachgebrauch.

### English for the Office

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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.

### 5 English Intensivkurs zum Wiederauffrischen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 278 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Englisch
- Infos unter 0211/5 74 33 00 • Kursnr.: 41718
- VSB-Bildungswerk

Das Seminar wird in 2 Stufen angeboten. Schwerpunkt Stufe 1: Auffrischen von Grammatik, Rollensituationen, freie Rede. Stufe 2: Diskussion, Ausbau der kommunikativen Fertigkeiten. Einstufungstest und Ablaufplan kann angefordert werden. Die Stufe 2 findet im Anschluss statt.

### Englisch A1 Grundstufe für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132,50 €; plus Lehrbuch
- Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: N5407A
- VHS Rur-Eifel

Mit geringen Vorkenntnissen, führt Sie dieser Kurs zu einer sicheren sprachlichen Basis. Sie entwickeln Verständnis für die Struktur der Sprache, erwerben Grammatikkenntnisse und trainieren sprachliche Fertigkeiten. Anmeldeschluss beim Arbeitgeber spätestens 20.09.2018

### A2 Englisch für Alltag und Beruf mit Vorkenntnissen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €
- Vorkenntnisse: gutes A2-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 • Kursnr.: 18B 5360
- VHS Herne

Die Wiederholung ausgewählter Kapitel der Grammatik, relevante Sprechabsichten im Alltag und Small Talk. Die Vermeidung von Fehlerquellen im Gespräch sowie die Vermittlung/Schulung der praxisnahen Lexik sind Lernziel.

### Englisch intensiv für Alltag und Beruf

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €.
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch-Erfahrung
- Infos unter 02935/8 02 60 • Kursnr.: 406-293
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Sprachtraining in kleinen Gruppen (rd. 8 Teilnehmer) auf verschiedenen Niveaustufen (A2-B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.



### English Intensive Week B1

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 182-40692
- 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.

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1-B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: EN05.11.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Erlebnis Englisch – Intensivwoche: Level A2/B1

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Witten
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; inkl. Kursmaterial
- Infos unter 02302/5 81 86 10 ▪ Kursnr.: 58312
- VHS Witten | Wetter | Herdecke

Intensives Spracherlebnis zum effektiven und nachhaltigen Lernen: Verschnittenes Wissen wird reaktiviert und in gemeinsamen Lernprojekten angewendet. Zentrale berufliche Fertigkeiten wie E-Mail, Telefon, Small Talk, Verhandeln in der Fremdsprache stehen dabei im Fokus.

### 🚶 Englisch: Business English – Advance your career (B2-Niveau)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 248 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/74 03 19 ▪ Kursnr.: 32B83174
- ASG-Bildungsforum

Für Fortgeschrittene zur Verbesserung ihrer kommunikativen Kompetenz. Im Fokus steht das Training derjenigen Fertigkeiten, die im Geschäftsalltag gefragt sind. Wichtiges Vokabular und relevante Ausdrücke werden geübt und praktisch angewendet. Der Dozent ist Muttersprachler.

### English Brush up

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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.

### Intensivwoche Business English (B2)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Etwa 7 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: S40602L
- VHS Moers

Telefongespräche, Business Small Talk und Besucherbetreuung stehen ebenso auf dem Programm wie Rollenspiele für Meetings und Präsentationen. Emails und Business Correspondence werden in den Unterricht einbezogen. Das Sprachniveau entspricht gemäß GER etwa B2.

### Business Communication Intensive (B2/C1)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 220 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: „B2“-Wirtschaftsenglisch
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ▪ Kursnr.: R435351
- VHS Düsseldorf

This comprehensive course combines essential business skills training – e.g. presenting, meeting, teleconferences – with a lexical, i.e. vocabulary focused approach, using a broad variety of tasks, role-plays and exercises.

### Englisch intensiv für den Beruf

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englischerfahrung
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 406-393
- 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. Gruppenteilung nach Vorkenntnissen durch Fragebogen und Beratung.

### 🚶 Business English B1 Basic English for the Office

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; 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-431132-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.

### 10 Brighton – Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Brighton, Großbritannien
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.225 €; 1 Woche Kurs und Unterkr., Apartment, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: BR12.11.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcafé Sprachschule in Brighton bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)



### Business English Intensiv: Communicating in Business, Minigruppen (max. 4 TN)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform • maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Kommunikation • Telefonskills • Präsentationen • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular \*Details auf Homepage.

### English I – Refresher – A1

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Wesseling
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19 • Kursnr.: 182-6140
- 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.

### 10 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN12.11.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: C1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN12.11.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English II – Focus on English (B1)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Wesseling
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: 3 – 4 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02232/9 45 07 19 • Kursnr.: 182-6142
- VHS Rhein-Erft

Für Teilnehmer(innen), die systematisch ihre Englischkenntnisse für das Privatleben und den Beruf auffrischen und verbessern wollen.

### Business Week English

- Mo. 19.11. bis Do. 22.11.2018 in Borken
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Solide Kenntnisse der englischen Sprache (mündlich 6 Jahre Schulenglisch)
- Infos unter 02861/93 92 38 • Kursnr.: 40620BO
- VHS Borken

Die Veranstaltung richtet sich an Interessenten, die elementare Themen alltäglicher Geschäftskommunikation benötigen: Introductions / visitors / phoning / business correspondence / customer care. Der Schwerpunkt liegt auf der Schulung des freien Sprechens. Grammatikalisch steht die Behandlung der tenses im Vordergrund. Didaktisches Material wird zur Verfügung gestellt. Falls Sie Bildungsurlaub beantragen möchten, teilen Sie uns dies telefonisch unter 02861 939-238 mit.

### 5 English im Alltag und im Beruf – Niveau B 2

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Wesel
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146,50 €; ab 10 Teilnehmenden, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Niveau B 2 – Kontaktaufnahme zur Einstufungsberatung empfohlen
- Infos unter 0281/203 23 43 • Kursnr.: 311.26
- VHS Wesel – Hamminkeln – Schermbeck

In zahlreichen kommunikativen Übungen werden die Sprachkenntnisse in Alltagssituationen und im beruflichen Kontext aufgefrischt, vertieft und ausgebaut. An verschüttetes (Schul-)Wissen wird angeknüpft, das in neuen kooperativen und kreativen Lernprojekten angewandt wird.

### 5 English A2 Refresher

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- 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-431121-BU
- VHS Köln

Sie frischen Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Headway English A2

### 10 Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN19.11.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### Business Communication Intensiv – 2 x 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- 23.11.18/24.11.18 & 30.11.18/1.12.18 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform
- Maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €
- Vorkenntnisse: Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Sicherere, kompetente englische Kommunikation im Job. Mit diesem Intensiv Business Englisch Kurs verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und die berufliche Interaktion mit Gesprächspartnern.

### Business Small Talk

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English for Socialising and Small Talk

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 134 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf B1.2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 182.4G140E
- VHS Essen

Dieser Kurskurs ist ideal für alle, die sich in einem beruflichen Kontext selbstbewusst unterhalten wollen, sei es z.B. während der Kaffeepause, auf Messen, beim Abendessen oder bei einer Verabschiedung. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN26.11.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### English III – Confidence in English (C1)

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €
- Vorkenntnisse: good knowledge of English
- Infos unter 02232/9 45 07 19 • Kursnr.: 182-6143
- 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.

### Erlebnis Englisch – Aufbauwoche (B2+)

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Etwa 7 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: S40604L
- VHS Moers

Der Kurs richtet sich an alle, die aktiv ihr Englisch auffrischen möchten und deren Vorkenntnisse dem Niveau B2 bzw. 7 Jahren Schulenglisch entsprechen. Wir reaktivieren Ihr Wissen und Sie wenden es in kooperativen Lernspielen an. So lernen Sie schnell und nachhaltig.

### English B1 Refresher

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Schulenglisch, Sprechen A2, Verstehen B1
- Infos unter 0221/221-2 43 74 oder 0221/221-2 24 86
- Kursnr.: A-431190-BU
- VHS Köln

Sie frisken zügig und systematisch auf: Kommunikation in Alltagssituationen und die systematische Erarbeitung von Grammatik. Einige berufsbezogene Aspekte werden angesprochen: Terminvereinbarung, Telefonieren, E-Mails schreiben. Kursbuch: move intermediate

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN03.12.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/ C1)

- So. 9.12. bis Fr. 14.12.2018 in Borkum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 574 €; inkl. Ü/VP im DZ; EZ mit Zuschlag, Bildungsstätte
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 18-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.



### One week English intensive

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter D 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS08-94
- 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.

### 10 London – besser Englisch lernen in England – Kommunikationstraining und Kultur

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in London, Großbritannien
- Mit Übernachtung • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.335 €; 1 Woche Kurs, Unterkr. Residenz, EZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Einstufung nach Europäischem Referenzrahmen
- Für alle Sprachlevels
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: LO10.12.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcafe Sprachschule in London bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Engländer als Seminarleiter.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### 10 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN10.12.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Business Communication Intensiv – 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- Fr. 14.12. bis Sa. 15.12.2018 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform • maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und den professionellen Umgang mit Gesprächspartnern. Sie bewältigen Ihre beruflichen Herausforderungen mit sichererem, kompetentem Sprachgebrauch.

### Brush up your English (Niveaustufe B1/B2)

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Gladbeck
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 106,50 €; inkl. Kopien und Getränke
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch oder entsprechend
- Infos unter 02043/99 24 15 • Kursnr.: 182 0628
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Hier können Sie vorhandene Sprachkenntnisse auffrischen und festigen und werden in berufsbezogenes Englisch eingeführt. Der Schwerpunkt liegt auf mündlicher und schriftlicher Kommunikation in beruflichen Situationen.

### Business English – Intensive Course – B1

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Wülfrath
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: Course requirements: a good working knowledge of English on level B1
- Infos unter 02104/13 92 40 • Kursnr.: X3228
- VHS Mettmann und Wülfrath

For business people and learners of English who have reached an intermediate language level. The class will tackle the key functional areas of business interaction: making contact, telephoning, presentations, presenting facts and figures, writing business letters and emails.

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN07.01.19BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de)

### Englisch für Pflegepersonal im Krankenhaus – A2/B1

- Di. 8.1. bis Do. 10.1.2019 in Aachen
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 166 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 • Kursnr.: 182-15162
- VHS Aachen

Sie sind Krankenschwester oder Krankenpfleger und betreuen häufig Patienten, die nicht Deutsch sprechen? Der Kurs vermittelt Ihnen allgemein medizinisches Vokabular wie Patientenaufnahme, Schmerzsymptome, Blutdruckmessen, Notfälle sowie Alltagsvokabular.





### Business Communication Intensiv – 2 x 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- 11.01.19/12.01.19 & 18.01.19/19.01.19 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform ■ maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Sicherere, kompetente englische Kommunikation im Job. Mit diesem Intensiv Business Englisch Kurs verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und die berufliche Interaktion mit Gesprächspartnern.

### Englisch – Niveaustufe A2.1 – Intensivwoche

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4-6 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 191-32500D
- 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 – Refresher Course (B1.1) – Intensivwoche

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 6-8 Jahre Englisch in der Schule
- Infos unter 0231/5 02 74 71 ■ Kursnr.: 191-33100D
- 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.

### English Refresher B1 Business – Boot Camp (1. Hälfte)

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Essen
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf A2.1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 ■ Kursnr.: 182.4G122E
- 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/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### English for the Office (A2)

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf dem Stand eines Hauptschulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24 ■ Kursnr.: R435301
- VHS Düsseldorf

We will review and write business correspondence, improve your telephoning skills, and practice vocabulary and phrases needed when dealing with visitors or customers. Materials supplied by the teacher.

### English for Health Care Professionals (B1-B2)

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 143 €
- Vorkenntnisse: gute Englischkenntnisse auf dem Stand eines mittleren Schulabschlusses
- Infos unter 0211/8 99 34 24
- Kursnr.: R436561
- VHS Düsseldorf

In this course you can acquire or refresh your knowledge of medical English. Emphasis will be placed on general expressions, specific vocabulary from different medical sectors, false friends, medical etymology, refreshing of grammar structures and idiomatic expressions.

### English Week

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Warendorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; Keine Ermäßigung!
- Vorkenntnisse: mind. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02581/9 38 40
- Kursnr.: 600001W
- VHS Warendorf

Für Interessenten, die 5 Jahre oder länger Englisch gelernt haben und ihre Kenntnisse vertiefen und für berufliche Zwecke nutzbar machen möchten. Wiederholung der englischen Grammatik – Förderung des sprachlichen Ausdrucks – landeskundliche Themen u.a. Abmeldeschluss. 7.1.2019, Seminar jeweils von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr.

### English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN14.01.19BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### A Week of English – B1/B2

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Aachen
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29
- Kursnr.: 182-15304
- 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 Refresher B1 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf A2.2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 182.4G124E
- 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](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### Brush Up Your English (B2/C1)

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: länger nicht genutzte gute Abitur-Englischkenntnisse
- Infos unter 0211/8 99 34 08
- Kursnr.: R426371
- 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.

### Business English Intensiv: Communicating in Business, Minigruppen (max. 4 TN)

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform
- Maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/39 03 43
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Kommunikation • Telefonskills • Präsentationen • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular \*Details auf Homepage.

### 📄 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN21.01.198B
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Intensive Business English B1.2

- Di. 22.1. bis Do. 24.1.2019 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 121 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 • Kursnr.: 182-15260
- VHS Aachen

Without a good understanding of Business English it can be difficult to get the job that matches your qualifications. In this intensive course you will get all the practical help you need to deal with telephone, e-mail, small talk, meetings etc.

### Englisch (auch) für die Reise – Intensivwoche für Anfänger (A1)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lehrbuch: Englisch für den Urlaub, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501546-3 (ca. 20 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S 4.20.01
- VHS Krefeld

Dieser Kurs speziell für den Urlaub bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache sowie Kultur und bereitet optimal auf Ihren Urlaub in einem englischsprachigen Land vor. Sie üben authentische Redewendungen und Beispielsätze für den Urlaub.

### Fit for Europe – Fit for the Office – Business English (A2/B1)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: A2/B1 – mindestens Fachoberschulreife
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S 4.20.90
- VHS Krefeld

Sie haben in Ihrer täglichen Arbeit Kontakt zu Englisch sprechenden Kunden und möchten sich dann kompetenter fühlen? Die Grammatik wird auch wiederholt, aber es geht vor allem um Englisch in wirtschaftlichen Zusammenhängen. Die Unterrichtssprache ist ausschließlich Englisch.

### A Creative English Week – A2/B1

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 182 €
- Infos unter 0241/4 79 21 29 • Kursnr.: 182-15163
- 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 – Niveaustufe A2-C1

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 pro Gruppe Teilnehmer/-innen
- Preis: 175 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0203/2 83 32 31 • Kursnr.: SZ7110
- VHS Duisburg

Sie können früher erworbene (grundlegende) Englischkenntnisse in intensiver Form (Gruppen bis 12 TN) wiederholen und festigen. Dadurch lassen sich Sprechhemmungen abbauen und Sicherheit im mündlichen Sprachgebrauch gewinnen.



### 📌 English for your job – Stufe B2

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Bornheim
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Alltagssprache auf B1-Level
- Infos unter 02222/94 54 60 • Kursnr.: AM40645
- VHS Bornheim – Alfter

This course is aimed at participants wishing to improve their Business English at a B2 level. Key language skills will be developed through motivating activities that reflect the real world of modern business.

### B2 Englisch für Beruf und Alltag, Business English kompakt

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Herne
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €
- Vorkenntnisse: B2-Niveau
- Infos unter 02323/16 15 07 • Kursnr.: 18B 5360
- VHS Herne

Es werden grundlegende Situationen, Sprechansätze und kommunikative Strukturen aus dem beruflichen Alltag behandelt: Small talk, Telefon- und E-Mail-Kommunikation, Geschäftsbriefe und Memos, Meetings und Präsentationen, Kaufen/Verkaufen, Social English sowie Grammatik.

### Business English B1+/B2

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Viersen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; pro Woche, inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 5-6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02162/9 34 80 • Kursnr.: N400351
- KVHS Viersen

Sie möchten Ihr Englisch für den Beruf auffrischen? In diesem Kurs reaktivieren Sie Ihr verschüttetes Wissen und wecken die Bereitschaft und Fähigkeit zur aktiven Kommunikation. Alltagsvokabular, Email, Telefonieren, Small Talk und Verhandeln stehen im Fokus.

### 📌 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1-A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN28.01.198B
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A1)

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lernmaterialien: Kostenbeitrag ca. 5 €
- Vorkenntnisse: 1 bis 2 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S 4.20.73
- 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. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: A2/B1 – 4 bis 5 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S 4.20.75
- VHS Krefeld

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen aufgefrischt. Grammatik wird wiederholt, aber es geht vor allem darum, die eingerostete aktive Kommunikationsfähigkeit wiederzuentdecken. Dozentin ist Muttersprachlerin.

### Englisch für Alltag und Beruf, Stufe A2

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1824333
- VHS Gelsenkirchen

Für Interessierte, die Grundlagen praxisnah auffrischen wollen, um bei Telefonaten, E-Mail und Gesprächen wenigstens das Wichtigste mitteilen zu können. Einstufungsberatung erforderlich, diese ist auch telefonisch möglich.

### 📌 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: EN04.02.198B
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- 📌 Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück



### **Business Communication Intensiv – 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)**

- Fr. 8.2. bis Sa. 9.2.2019 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform • maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und den professionellen Umgang mit Gesprächspartnern. Sie bewältigen Ihre beruflichen Herausforderungen mit sichererem, kompetentem Sprachgebrauch.

### **English Refresher: A One Week Intensive English Course Intermediate B 1.2**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: B 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 40020 BU
- VHS Leverkusen

Brush up and improve your English skills of about four or five years of English in this one week intensive course. The course offers a systematic revision and extension of vocabulary, functional language and grammar. You will learn to express yourself more freely.

### **Englisch – Wiederholen von Anfang an (Stufe A1)**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1824332
- VHS Gelsenkirchen

Wiederholung von ersten Grundkenntnissen in Englisch für Kontakte in Alltag und Beruf. Eine telefonische Eingangsberatung ist erforderlich.

### **Englische Woche – A1**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 430510
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Veranstaltung für Bildungsurlaub: 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Anmeldeschluss: 12.12.2018.

### **Englische Woche – A2**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A1-Niveau
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 430511
- VHS Münster

Englisch für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen. Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Veranstaltung für Bildungsurlaub: 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Anmeldeschluss: 12.12.2018.

### **Englische Woche – B1**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: A2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 430512
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit guten Kenntnissen. Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Veranstaltung für Bildungsurlaub: 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Anmeldeschluss: 12.12.2018.

### **Englische Woche – B2**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B1
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 430513
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fortgeschrittenen Kenntnissen. Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Veranstaltung für Bildungsurlaub: 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Anmeldeschluss: 12.12.2018.

### **Englische Woche – C1**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 181 €
- Vorkenntnisse: Englisch: B2
- Infos unter 0251/4 92 43 21 • Kursnr.: 430514
- VHS Münster

Englisch für Teilnehmer/-innen mit fachkundigen Sprachkenntnissen. Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) anerkannte Veranstaltung für Bildungsurlaub: 35 UStd. Business English ist Bestandteil des Kurses. Anmeldeschluss: 12.12.2018.

### **English Refresher A2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf A1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 182.4G120E
- VHS Essen

In unserem English Bootcamp werden Sie (typischerweise Realschulvorkenntnisse) innerhalb einer Woche fit gemacht! Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikstrukturen, erweitern Ihren Wortschatz und üben gängige Alltagssituationen. Detailinfos auf [www.vhs-essen.de/englisch](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### **English Refresher B2 Business – Boot Camp (1. Hälfte)**

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Essen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf B1.1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20 • Kursnr.: 182.4G130E
- 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](http://www.vhs-essen.de/englisch)



### 10 English Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN11.02.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 17.2. bis Fr. 22.2.2019 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 665 €; inkl. Ü/DZ/ Frühstück (EZ m. Aufpreis), Hotel mit Sauna
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 19-A-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.

### 10 Basic Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 – B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN18.02.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Englisch for the Office

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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 Refresher B2 Business – Boot Camp (2. Hälfte)

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Essen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf B1.2 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 32 20
- Kursnr.: 182.4G132E
- 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](http://www.vhs-essen.de/englisch)

### English Brush up

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundkenntnisse
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Aktivierung des passiven Wortschatzes, Auffrischung grundlegender Grammatikstrukturen, Erwerb relevanter Redewendungen, Abbau von Sprechhemmungen, Praxisübungen in Rollenspielen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat

### English Refresher: A One Week Intensive English Course A 2

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: A 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88
- Kursnr.: 40030 BU
- 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.

### Englisch intensiv für Alltag und Beruf

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch-Erfahrung
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-294
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Sprachtraining in kleinen Gruppen (rd. 8 Teilnehmer) auf verschiedenen Niveaustufen (A2-B2) mit abwechslungsreichen und effektiven Unterrichtsmethoden und englischsprachigem Abendprogramm. Gruppeneinteilung nach Vorkenntnissen aufgrund eines Fragebogens und Beratung.



**Bildungsurlaub.de**

Lernen. Lebenslang.



### 10 Advanced Business English – Meetings, Telephoning, Emails – Professionelles Kleingruppentraining

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2-C1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN25.02.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Englisch intensiv für den Beruf

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €.
- Vorkenntnisse: mind. 2 Jahre Englisch Erfahrung
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 406-292
- 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.

### 10 Englisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1-A2 nach E.R.; Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: EN04.03.19BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Business Communication Intensiv – 2 x 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- 08.03.19/09.03.19 & 15.03.19/16.03.19 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform • maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 495 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Sicherere, kompetente englische Kommunikation im Job. Mit diesem Intensiv Business Englisch Kurs verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und die berufliche Interaktion mit Gesprächspartnern.

### Business English (B1)

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Rheinberg
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 127 €
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Schulenglisch
- Infos unter 02843/9 07 40 17 • Kursnr.: X502826
- 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.

### Business English Intensiv: Communicating in Business, Minigruppen (max. 4 TN)

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform • maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 575 €
- Vorkenntnisse: Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Meistern Sie Ihre Herausforderungen im Job mit kompetentem Business English. Themen/Inhalte individuell für jeden Kurs, basierend auf Bedarfsanalysen, z. B.: • Kommunikation • Telefonskills • Präsentationen • Small Talk • Emails • Grammatik/Vokabular \*Details auf Homepage.

### Business English – Level B1

- Mo. 18.3. bis Mi. 20.3.2019 in Lippstadt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: Englischkenntnisse auf Level B1, ca. 5 Jahre Englisch
- Infos unter 02941/2 89 50 • Kursnr.: 62542
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rüthen – Warstein

The course will give you practical help for your work. You will improve your communications skills. Topics: telephoning, small talk, presentations, arranging appointments, writing e-mails. The teacher will adjust the lessons to your individual demands.

### English A2 Refresher

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- 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-431122-BU
- VHS Köln

Sie frisieren Ihre Kenntnisse zielgerichtet und praxisorientiert auf. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation im Alltag und am Arbeitsplatz. Kursbuch: Headway English A2

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/ C1)

- So. 24.3. bis Fr. 29.3.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/HP im DZ; EZ mit Zuschlag, Hotel
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 • Kursnr.: 19-A-251
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit und Spaß frisieren sie die Grammatikkenntnisse auf, trainieren Hörverstehen und Konversation und erweitern Ihren Sprachwortschatz.



### Business Small Talk

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch-Grundlagen
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Gespräche beginnen und beenden; Gäste begrüßen, sich bekannt machen; Unternehmensführungen/Geschäftssessen; Einladungen aussprechen, annehmen, ablehnen; relevante Gesprächsthemen: Firma, Job, Hobbys; wichtige Informationen über Umgangsformen und kulturelle Unterschiede Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### English Brush up

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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 English B1 Basic English for the Office

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Köln, Im Mediapark 7
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; 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

### Business Communication Intensiv – 2 Tage, Minigruppen (max. 4 TN)

- Fr. 12.4. bis Sa. 13.4.2019 in Troisdorf-Oberlar
- In Tagesform
- Maximal 4\* Teilnehmer/-innen
- Preis: 275 €
- Vorkenntnisse: Ihr Sprachlevel wird im Einstufungsgespräch ermittelt
- Infos unter 02241/2 55 61 20
- Englisch nach Maß GmbH

Mit diesem Training verbessern Sie Ihre englische Kommunikationsfähigkeit. Sie trainieren erfolgreiche Kommunikationsstrategien und den professionellen Umgang mit Gesprächspartnern. Sie bewältigen Ihre beruflichen Herausforderungen mit sichererem, kompetentem Sprachgebrauch.

### Business English Refresher Course B 1

- Mo. 15.4. bis Fr. 19.4.2019 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Vorkenntnisse: B 1
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ■ Kursnr.: 40040 BU
- 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.

### English Intensive Week B1

- Mo. 13.5. bis Fr. 17.5.2019 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 168,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch A2+
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 191-40692
- 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 Intensive Week A2+

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 205,10 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: schwaches A2
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 191-40691
- 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.

### English Business Intensive Week B1 – B2

- Mo. 8.7. bis Fr. 12.7.2019 in Siegburg
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 151 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: Englisch B1
- Infos unter 02241/30 97 24 ■ Kursnr.: 191-40693
- 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.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B1/ B2)

- So. 20.10. bis Fr. 25.10.2019 auf Baltrum/Nordsee
- Mit Übernachtung ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 659 €; inkl. Ü/DZ/HP (EZ m. Aufpreis) im Hotel
- Vorkenntnisse: 5-6 Jahre Englischkenntnisse/Level B1-B2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90 ■ Kursnr.: 19-B-250
- BildungsForum Lernwelten

Aktivieren und vertiefen Sie Ihre Englischkenntnisse effektiv und nachhaltig. Mit Leichtigkeit, Spaß und Motivation trainieren Sie Hörverstehen, Sprachpraxis, grammatische Strukturen und bauen spielerisch Redehemmungen ab.



### Focus on English – Refresher B1

- Di. 22.10. bis Sa. 26.10.2019 in Erfstadt, Liblar
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 99,50 €
- Vorkenntnisse: B1-Kenntnisse
- Für Beschäftigte, die Englischkenntnisse am Arbeitsplatz benötigen
- Infos unter 02235/40 92 70
- Kursnr.: E-4550
- VHS Erfstadt

Improve your understanding of English, revise your active vocabulary, brush up key language structures, learn to express yourself more freely in meeting and showing around English speaking guests, making and receiving phone calls, raising your voice in business meetings etc.

### Englisch auffrischen und vertiefen – an der Nordsee (B2/ C1)

- So. 1.12. bis Fr. 6.12.2019 auf Norderney/Nordsee
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 685 €; inkl. Ü/DZ/VP im Tagungshaus (EZ m. Aufpreis)
- Vorkenntnisse: 6 Jahre Englischkenntnisse/ Level B2-C1 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 19-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.

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln



# Unsere Themen für Ihren Bildungsurlaub:

- | Sprachen
- | EDV/Medien
- | Politik und Umwelt
- | Arbeits- und Organisationstechniken
- | Rhetorik und Kommunikation



Infos unter: [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de) Telefon 0221 / 221-25990

# Sprachen: Spanisch

## Spanisch – Intensiv-Konversationswoche (a2/b1)

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; 5 € Kostenbeitrag für Lernmaterialien
- Vorkenntnisse: Niveau A2/B1
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: S 4.25.44
- VHS Krefeld

Sprechen Sie bereits Spanisch und möchten eine Woche lang in die verschiedensten Themen des spanischen Alltags eintauchen? Sie sind herzlich eingeladen zu diesem Kurs für die Sinne – es geht um die Liebe zur Landschaft, für die Kultur und auch die Küche.

## Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 ▪ Kursnr.: 182-38056D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche haben Sie die Möglichkeit, erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über erste sprachliche Elemente sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

## Spanisch für den Alltag

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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.

## 🧠 Intensivtraining Spanisch 3 (Superlearning)

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: 3 bis 4 Semester
- Infos unter 02841/20 19 69 ▪ Kursnr.: S42201CL
- VHS Moers

Gleicher Seminartyp nach der Superlearning-Methode wie S42201AL, jedoch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus 3 bis 4 Semestern. Wortschatz, Redewendungen, Grammatik und landeskundliche Kenntnisse werden erweitert.

## Spanisch – Stufe I (A1.1)

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-460514
- 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 intensiv

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter D 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS30-94
- 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 intensiv A1/1

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146,50 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02373/94713-0
- Kursnr.: 118-45004
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser Kompaktkurs ist geeignet für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

## Spanisch – Stufe II (A1.2)

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 1 – 2 Semester Spanisch
- Infos unter 0221/221-9 88 14
- Kursnr.: A-460524
- VHS Köln

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse intensiv zu vertiefen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen in Alltags- und Berufssituationen. Lehrbuch: Con gusto A1. Ab Lektion 5.

## Spanisch für Anfänger Aufbaukurs 1

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150,30 €
- Vorkenntnisse: z.B. Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 182-42200F
- 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 Anfänger/innen

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 422-098
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die spanische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von rd. 6-8 Personen.



### 🗣️ ⑩ Spanisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 258 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Stufe 1 keine, Stufe 2 ca. 30 UStd., Stufe 3 ca. 60 UStd., Stufe 4 ca. 90 UStd.
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 45718
- VSB-Bildungswerk

Diese Einführung in die spanische Sprache ermöglicht Ihnen, die erworbenen Sprachkenntnisse in beruflichen und alltäglichen Situationen anzuwenden. Der Kurs wird in mehreren Stufen angeboten. Ein Einstufungstest und Seminarablaufplan kann angefordert werden.

### 🗣️ Eine Woche Spanisch intensiv für Anfänger

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Voerde
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02064/4 13 50
- Kursnr.: 42201
- VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünne

Das Seminar bietet einen Einstieg ins Spanische für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Dabei stehen der Aufbau eines Grundvokabulars, Grundzüge der Grammatik sowie landeskundliche Aspekte im Vordergrund. Die Inhalte entsprechen etwa denen eines Standard-Semesterkurses.

### Spanisch I – A1.1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wesseling
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 02232/9 45 07 18
- Kursnr.: 182-6500
- 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 für Reise und Alltag – A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Mettmann
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02104/1 39 20
- Kursnr.: X3530
- VHS Mettmann und Wülfrath

Schrittweise an die spanische Sprache: Sie lernen sich vorzustellen sowie sich auf einfache Weise über wesentliche Lebensbereiche wie Familie/ Freizeit zu unterhalten. Basisfertigkeiten in Konversation und Hörverständnis, Grundlagenkenntnisse in Grammatik/ Rechtschreibung.

### Spanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 182-38058D
- VHS Dortmund

In dieser Intensivwoche haben Sie die Möglichkeit, erste Grundkenntnisse der spanischen Sprache zu erwerben. Über erste sprachliche Elemente sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

### 🗣️ Spanisch – Intensivsprachkurs – A1-B2

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich; inkl. Material
- Infos unter 0203/2 83 37 45
- Kursnr.: SZ8305
- VHS Duisburg

Intensiv in die Sprache einsteigen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen. Kommunikationsorientierter Unterricht in Parallelgruppen unterschiedlicher Niveaustufen. Kostenlose Einstufung vorab.

### Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 'Caminos', Band 1, ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 182-38264D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### Spanisch für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 3 Jahre, Niveau A2/B1
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 182-38462D
- VHS Dortmund

In diesem Bildungsurlaub mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse der spanischen Sprache zu vertiefen. Vorausgesetztes Niveau A2/ B1.

### Spanisch II – A1.2

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Wesseling
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Kenntnisse A1.1
- Infos unter 02232/9 45 07 18
- Kursnr.: 182-6501
- 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.

### Spanisch lernen an der Nordsee – für fortgeschrittene Anfänger (Level A2)

- So. 28.10. bis Fr. 2.11.2018 auf Spiekeroog/Nordsee
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 629 €; inkl. Ü/DZ/Frühstück im Hotel (EZ mit Zuschlag), Sauna
- Vorkenntnisse: 2 Jahre Spanischkenntnisse/ Level A2 empfohlen
- Infos unter 0228/9 69 59 40 oder 90
- Kursnr.: 18-B-252
- BildungsForum Lernwelten

Auf der Insel mit frischer Motivation und Freude das bestehende Vokabular erweitern, Redehemmungen durch Sprachpraxis abbauen und Kommunikationsfähigkeiten auf Spanisch verbessern. Lehrbuch: „Con gusto“ A2



### 🔗 Intensivtraining Spanisch 4 (Superlearning)

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: 6 Semester
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: S42201DL
- VHS Moers

Gleicher Seminartyp nach der Superlearning-Methode wie S42201AL, jedoch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen aus 6 Semestern. Wortschatz, Redewendungen, Grammatik und landeskundliche Kenntnisse werden erweitert.

### Spanisch für Beruf und Alltag – Teil 2 – Stufe A1

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Frechen
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €; ab 10 Personen: 86 €
- Vorkenntnisse: Primäre Vorkenntnisse
- Infos unter 02234/501 1252
- Kursnr.: 182-7600
- VHS Frechen

Vertiefung und Erweiterung bisher erworbener Sprachkenntnisse, um sich in typischen Alltags- und Berufssituationen sprachlich zu verbessern. Der Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation, die durch spielerische Lernaktivitäten erleichtert und verbessert werden soll. Täglich 8.00-15.15 Uhr

### 🔗 Spanisch Niveau A1 Kurs 2/3

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Herne-Wanne
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 30-40 UStd.
- Infos unter 02323/16 35 84
- Kursnr.: 18B5506
- VHS Herne

Für Personen mit Vorkenntnissen (30-40 Std.), die sich im spanischsprachigen Ausland oder mit Spaniern im Inland in allgemeinen und berufsbezogenen Situationen verständigen wollen. Vorwiegend mündliche Kommunikation, Hörverstehen, Sprechen und interkulturelle Besonderheiten.

### 📄 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherabbatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP05.11.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch – Stufe III (A1.3)

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14
- Kursnr.: A-460534
- 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.

### 🔗 Spanisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 458-18BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch landeskundliche, kulturelle und soziale Themen einen Einstieg in die moderne spanische Sprache ermöglicht. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse.

### Spanisch III (A1.2) – für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: Anfangsniveau Spanisch A1 erforderlich
- Infos unter 0201/8 84 32 22
- Kursnr.: 182.45020M
- VHS Essen

In diesem einwöchigen Intensivsprachkurs erweitern Teilnehmende mit Vorkenntnissen ihren Wortschatz und trainieren sowohl mündliche wie auch schriftliche Fertigkeiten. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation im beruflichen Alltag. Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

### Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/NP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Vorkenntnisse: geringe ab Spanisch-Level A1
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 422-099
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Vertiefung spanischer Sprachkenntnisse auf Anfängerniveau, Schwerpunkt bildet die mündliche Kommunikation in Alltagssituationen. Sprachtraining in einer kleinen Gruppe (rd. 6 Personen). Für Interessierte mit Vorkenntnissen, die ca. 40 UStd. entsprechen.

### Spanisch III (A1.2) – Für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: Anfangsniveau Spanisch A1 erforderlich
- Infos unter 0201/ 8843222
- Kursnr.: 182.45020M
- VHS Essen

In diesem einwöchigen Intensivsprachkurs erweitern Teilnehmende mit Vorkenntnissen ihren Wortschatz und trainieren mündliche wie schriftliche Fertigkeiten. Zudem erhalten Sie Einblicke in die spanischsprachige Welt. Im Fokus steht die Kommunikation im beruflichen Alltag.



### Intensivkurs Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Essen
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0201/8 84 32 22 • Kursnr.: 182.45024M
- VHS Essen

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in Situationen des Alltags in Kontakt mit Spanisch sprechenden Menschen zu treten und einfache Äußerungen zu tätigen und zu verstehen. Das Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP19.11.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Intensivkurs Spanisch für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Essen
- In Tagesform
- Preis: 170 €
- Infos unter 0201/ 8843222 • Kursnr.: 182.45024M
- VHS Essen

Der Kurs führt in die Besonderheiten der spanischen Aussprache und Schreibweise ein. Er befähigt Sie, in einfachen Situationen des beruflichen und privaten Alltags Spanisch zu sprechen. Die nötige Grammatik wird integriert vermittelt. Das Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.

### 8 Intensivtraining Spanisch 1 (Superlearning)

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Vorkenntnisse: für Teilnehmende mit mit geringen Vorkenntnissen
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: S42201AL
- VHS Moers

Das Seminar wendet sich an Personen ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Die gesprochene Kommunikation hat in der angewandten Methode absolute Priorität.

### Spanisch – Stufe IV (A2.1)

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-460544
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben.  
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 1.

### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP26.11.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch – Stufe V (A2.2)

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-9 88 14 • Kursnr.: A-460554
- VHS Köln

Für Teilnehmende, die die Stufe A1 abgeschlossen haben.  
Lehrbuch: Con gusto A2. Ab Lektion 5.

### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: C1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: SP10.12.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch von Anfang an, Stufe A1

- Mo. 7.1. bis Fr. 11.1.2019 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1824417
- VHS Gelsenkirchen

Das Seminar gibt die Gelegenheit, erste Grundlagen der spanischen Sprache zu erlernen. Sie üben Wortschatz, Redewendungen und Grammatik und lernen, sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

### Spanisch von Anfang an, Stufe A2

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Gelsenkirchen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 • Kursnr.: 1824418
- 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 Kompakt für Beruf und Alltag

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: C04-050
- 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.

### Spanisch III – A2.1

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Brühl
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A1
- Infos unter 02232/9 45 07 18 ▪ Kursnr.: 182-6502
- 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, Stufe B1

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Gelsenkirchen
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 123,50 €; ermäßigt 85 €
- Infos unter 0209/1 69 26 97 ▪ Kursnr.: 1824419
- VHS Gelsenkirchen

Hacemos un viaje para conversar sobre la cultura española especialmente de Barcelona y de sus habitantes basándonos en el nivel B1 que, aparte de la cultura, significa el uso de los tiempos del pasado como el indefinido, el imperfecto etc. y el uso del futuro. También repetimos profundamente otros capítulos imprescindibles de la gramática española desde los pronombres hasta las preposiciones.

### Spanisch für Beruf und Alltag – A1

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 182 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: Anfänger ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 182-16205
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit Grundkenntnisse der spanischen Sprache erwerben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

### Spanisch für Beruf und Alltag A2

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Jülich
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Vorkenntnisse: Gute Vorkenntnisse auf A1-Niveau
- Infos unter 02461/6 33 99 ▪ Kursnr.: C04-051
- VHS Jülicher Land

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen auf A1-Niveau, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern wollen.

### Spanisch IV – B1.1

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Hürth
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: Spanisch Niveau A2
- Infos unter 02232/9 45 07 18 ▪ Kursnr.: 182-6503
- VHS Rhein-Erft

Sie sind bereits in der Lage Ihren Standpunkt in Diskussionen und Unterhaltungen auf Spanisch zu vertreten? Dennoch möchten Sie Ihren Wortschatz erweitern und den Aufbau grammatikalischer Strukturen verfestigen? Dann ist dieser Bildungsurlaub das Richtige für Sie.

### Spanisch für Anfänger

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Detmold
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 05231/97 72 32 ▪ Kursnr.: D4701
- VHS Detmold – Lemgo

Während dieser Intensivwoche erhalten die Teilnehmenden einen leichten Einstieg in die spanische Sprache. Das Seminar wendet sich an Teilnehmende ohne Spanisch-Vorkenntnisse. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Con gusto A1“, Klett-Langenscheidt-Verlag (Best.-Nr. 978-3-12-514980-9).

### Spanisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lehrbuch: Impresiones A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004545-7 (ca. 27 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: S 4.25.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Spanisch lernen? In diesem lerneffektiven Kurs bietet wir Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in die spanische Sprache und Kultur einzutauchen und Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben.

### Spanisch für Anfänger A1

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156,40 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 ▪ Kursnr.: 182-42200H
- 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 B1.1

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 5-6 Semester Spanisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 ▪ Kursnr.: R453701
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Con gusto B1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Unidad 1.



### 🔗 Portugiesisch A1.1 (brasilianische Variante)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50
- Kursnr.: R458001
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz. Sprechtraining. „Beleza! neu A1-A2“, Kursbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag, ab Lição 1.

### 🇪🇸 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP28.01.19BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Spanisch für Anfänger

- Do. 31.1. bis Sa. 2.2.2019 in Gladbeck
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 68,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial und Getränke
- Infos unter 02043/99 24 15
- Kursnr.: 191 0641
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Spanischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

### 🇪🇸 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP04.02.19.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 🇪🇸 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP11.02.19.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 🇪🇸 Spanisch für leicht Fortgeschrittene (Stufe A1.2)

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 189-19BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch landeskundliche, kulturelle und soziale Themen einen Einstieg in die moderne spanische Sprache ermöglicht. Dieser Kurs richtet sich an AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen (d.h. ein Intensivkurs für Anfänger oder ca. ein Semester Spanisch).

### 🇪🇸 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: SP18.02.19.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Spanisch für Anfänger/innen

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 422-099
- VHS Arnberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die spanische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche Meistern von Alltagssituationen, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von rd. 6-8 Personen.





### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP11.03.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch für den Alltag

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens und Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP18.03.19.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Spanisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: SP25.03.19.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Spanisch intensiv

- Mo. 8.4. bis Fr. 12.4.2019 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Infos unter D 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS30-95
- 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 A1

- Mo. 1.7. bis Fr. 5.7.2019 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156,40 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 191-42200H
- 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 für Anfänger Aufbaukurs 1

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2019 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150,30 €
- Vorkenntnisse: z.B. Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 191-42200F
- 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.

### 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

# Sprachen: Französisch

## 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR03.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1-B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: FR17.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Französisch für den Alltag

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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.

## Le français sur le terrain – A1/A2

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: Niveau A1 abgeschlossen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 • Kursnr.: 182-16017
- VHS Aachen

Theorie et pratique Sie werden die Sprache im Klassenraum lernen und mit einem kleinen Ausflug nach Lüttich vor Ort anwenden (aus organisatorischen Gründen nicht im Preis enthalten).

## Le Français A 2.2 – Cours de rafraîchissement – Auffrischer- und Aufbaukurs

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Vorkenntnisse: A 2.1.
- Infos unter 0214/4 06 41 88 • Kursnr.: 41000 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 mit Vorkenntnissen (A2 Niveau) – Intensivwoche

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A2-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 182-36400D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo vertiefen Sie Ihre Französischkenntnisse auf A2-Niveau. (Das Material wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.)

## Französisch mit Vorkenntnissen (B1-Niveau) – Intensivwoche

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: B1-Niveau
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 182-36703D
- 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 für Wiedereinsteiger (A1) – Intensivkurs

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Kamp-Lintfort
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 15 65 • Kursnr.: S40801L
- VHS Moers

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die etwa einem Schuljahr oder vier Semestern an der vhs entsprechen. Wortschatz und Grammatik des Anfängerniveaus A1 werden intensiv wiederholt, gefestigt und erweitert.

## ♿ Französisch A2.1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Vorkenntnisse: 2-3 Semester Französisch
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: R443401
- VHS Düsseldorf

Alltagskommunikation, systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. Lehrwerk: „Voyages neu A2“, Kurs- und Übungsbuch, ab Unité 1.



### Französisch ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 182-36089D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, innerhalb einer Woche Grundkenntnisse der französischen Sprache zu erwerben. Sie arbeiten mit dem Lehrbuch: Voyages neu A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett-Verlag, Bestell-Nr.: 3-12-529412-7.

### Französisch mit geringen Vorkenntnissen (A1.2 Niveau) – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29
- Kursnr.: 182-36258D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Französischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktartig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### ⑩ Paris –

#### Französisch lernen in Frankreich – Französische Kultur und Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Paris, Frankreich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.140 €; 1 Woche Kurs und Unterk. Apartment, DZ, Flug, Zuschläge beachten!
- Vorkenntnisse: Anfänger, Fortgeschrittene, Mittelstufe nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR22.10.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Die Sprachcaffe Sprachschule in Paris bietet Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Franzosen als Seminarleiter.

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

### Französisch intensiv

- So. 4.11. bis Fr. 9.11.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpese
- Mit Übernachtung • maximal 24 Teilnehmer/-innen
- Preis: 530 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 408-093
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpese

Für Sprecher der Mittelstufe (ab B1) u. Fortgeschrittene (C1, C2). Die TN werden in Kleingruppen (ca. 8 Pers.) unterrichtet, die ihren individuellen Vorkenntnissen entsprechen. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung u. dem Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit.

### Französisch für Beruf und Alltag – Stufe A1

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Frechen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 117 €; ab 10 Personen: 86 €
- Infos unter 02234/501 1252
- Kursnr.: 182-7401
- VHS Frechen

Sprache u. Landeskunde für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen: Sprechen über die eigene Person, Telefonieren, Wegbeschreibungen, Schreiben einfacher persönlicher/geschäftlicher Briefe, Zahlen bis 1000. Täglich 9.00-16.30 Uhr

### ♿ Französisch für Alltag und Beruf (A1)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91
- Kursnr.: A-440516-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.

### ⑩ Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR19.11.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl., TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Französisch intensiv – mit allen Sinnen

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 295 €; inkl. Unterrichtsmaterialien
- Vorkenntnisse: 3 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechend
- Infos unter D 0221/95 29 49 52
- Kursnr.: DS17-94
- neues lernen

Redewendungen für den Job oder den Alltag stehen auf dem Programm. Sie wiederholen Grammatik, reaktivieren Ihre verschütteten Sprachkenntnisse (ca. 3 Jahre Schulfranzösisch oder entsprechende Kenntnisse) und lernen viel Neues mit den Methoden der Suggestopädie dazu.



### 🔗 Intensivaufrischung Französisch (B1)

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 201 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: 4 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 0221/221-2 36 44 oder 0221/221-2 31 91
- Kursnr.: A-440515-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 I – A1.1

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €; zzgl. 8 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19
- Kursnr.: 182-6200
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Französische.

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR03.12.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Wochenseminar Französisch (A2)

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: S40802
- VHS Moers

Dieser lernerfektive Kurs bietet fortgeschrittenen Anfängern die Möglichkeit, eine Woche lang in die französische Sprache einzutauchen. Ihre Kenntnisse werden durch kommunikative Übungen verfestigt und erweitert. Sie lernen ein anwendungsbezogenes Alltagsfranzösisch.

### Französisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520848-2 (ca. 30 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: S 4.23.02
- VHS Krefeld

Paris, Nizza, Provence – das französische Savoir Vivre zieht viele Menschen in seinen Bann. Wenn Sie dazugehören und gerne mit den Franzosen in Kontakt kommen möchten, sind insbesondere in Frankreich ein paar grundlegende Sprachkenntnisse sehr hilfreich.

### Französisch – Intensiv-Auffrischungswoche (A2)

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lernmaterialien 10 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: 2 bis 3 Jahre Schulfranzösisch
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: S 4.23.22
- VHS Krefeld

Im Elsass haben einer Britin fehlerhafte Französischkenntnisse eine unfreiwillige Übernachtung im Rathaus des Ortes beschert – sie hielt das „Hotel de Ville“ für ein Hotel. Damit Ihnen nicht das Gleiche passiert, frischen Sie in kurzer Zeit Ihre Französischkenntnisse auf.

### 🔗 Französisch Auffrischungskurs

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 268 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Französisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 44019
- VSB-Bildungswerk

Sie werden Grammatik und notwendiges Vokabular mit dem Ziel wiederholen und erweitern, sich in Beruf und Alltag besser auf Französisch verständigen zu können. Ein Seminarablaufplan, Einstufungstest und weitere Termine können angefordert werden.

### Französisch für den Alltag

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 25.2. bis Fr. 1.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR25.02.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 4.3. bis Fr. 8.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR04.03.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Französisch Sprechen und Verstehen – Professionelles Kommunikationstraining in der Kleingruppe

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: FR11.03.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Sprachen: Italienisch

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT10.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1/A2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: IT17.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Italienisch für den Alltag

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsens + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### Italienisch für Anfänger/innen

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60 ▪ Kursnr.: 409-096
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Einführung in die italienische Sprache für Urlaub und Beruf. Ziel ist das sprachliche „Überleben“ in Alltagssituationen, Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Unterricht in kleinen Gruppen von rd. 8 Personen.



Auslagestellen der Broschüre  
an vielen Orten in NRW finden Sie unter  
[www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage)



### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1/B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT24.09.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Italienisch für Anfänger

- Do. 4.10. bis Sa. 6.10.2018 in Gladbeck
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 68,50 €; inkl. Unterrichtsmaterial und Getränke
- Infos unter 02043/99 24 15
- Kursnr.: 182 0680
- VHS Gladbeck

Intensivwoche/Bildungsurlaub. Teilnehmende ohne Vorkenntnisse erlernen in kurzer Zeit im Italienischen einfache Strukturen und Redewendungen für typische Alltagssituationen.

### Italienisch für AnfängerInnen (Stufe A1)

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 120 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20
- Kursnr.: 457-18BU
- Grend Bildungswerk

Ein Intensivkurs, der durch kulturelle, landeskundliche sowie soziale Themen einen Einstieg in die italienische Sprache ermöglicht.

### Italienisch – Intensivsprachkurs für Anfänger

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich; zzgl. Buch: *Con Piacere A1*.
- Infos unter 0203/2 83 37 45
- Kursnr.: S28210
- VHS Duisburg

Der Sprachkurs bietet Gelegenheit, in kürzester Zeit bei ganztägigem Unterricht Basiskenntnisse der italienischen Sprache zu erlernen.

### Italienisch – A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Mettmann
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02104/1 39 20
- Kursnr.: X3407
- VHS Mettmann und Wülfrath

Steigen Sie in einer intensiven Woche ins Italienische ein! In 30 Unterrichtsstunden können Sie genau so viel lernen, wie in einem ganzen VHS-Semester.

### Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 182-37061D
- VHS Dortmund

Personen ohne Vorkenntnisse (!) erwerben die ersten Grundkenntnisse der italienischen Sprache in diesem Kurs mit hohem Lerntempo. Es werden ein Einblick in Land, Leute und Kultur und allgemeinsprachliche Kenntnisse vermittelt, die aber auch am Arbeitsplatz verwertbar sind.

### Italienisch für Anfänger/Innen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: ca. 1 Jahr
- Infos unter 0231/5 02 47 29 • Kursnr.: 182-37351D
- VHS Dortmund

In diesem Intensivlehrgang mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, Ihre Italienischkenntnisse zu vertiefen. Schwerpunktmäßig werden mündliche Kommunikationsstrategien und landeskundliche Kenntnisse vermittelt.

### Italienisch A1.1

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 0211/8 99 41 50 • Kursnr.: R463102
- VHS Düsseldorf

Systematische Erarbeitung von Grammatik und Wortschatz, Sprechtraining. „Con piacere A1“, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1.

### Intensivwoche Einstieg Italienisch

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 125 €
- Infos unter 02841/20 19 69 • Kursnr.: S40901A
- VHS Moers

Sie suchen einen gründlichen und 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.

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT12.11.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### 📍 Italienisch für Alltag und Beruf (A1)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0221/221-2 76 68 oder 0221/221-2 31 91
- Kursnr.: A-450513-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. Con piacere A1. Ab Lektion 1. Klett Verlag, ISBN 3-12-525180-9.

### Italienisch für Experten (B2-C1)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 523 €; inkl. Ü + VP, EZZ 40 €
- Vorkenntnisse: gute Italienisch-Vorkenntnisse (B1-B2)
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 409-098
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Im Mittelpunkt steht die Vertiefung und die Perfektionierung der Sprache sowie das Training der mündlichen Kommunikationsfähigkeit. Unterrichtsinhalte sind Situationen aus dem Alltag, im Urlaub und im Arbeitsleben.

### 📍 Italienisch Sprechen und Verstehen

#### in Alltag und Beruf –

#### Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 26.11. bis Fr. 30.11.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT26.11.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### 📍 Italienisch Sprechen und Verstehen

#### in Alltag und Beruf –

#### Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B2 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT10.12.18BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

### Italienisch I – A1.1

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Hürth
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €; zzgl. 8 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19 • Kursnr.: 182-6300
- VHS Rhein-Erft

Ob für berufliche Zwecke oder den privaten Alltag: Dieser Bildungsurlaub bietet einen intensiven Einstieg ins Italienische.

### Italienisch für Anfänger A1

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 182-40900B
- VHS Rhein-Sieg

Parla italiano? Nach einer Woche Bildungsurlaub antworten Sie auf diese Frage mit mehr als einem freundlichen Lächeln. Sie beherrschen grundlegende Elemente der Sprache und sind für erste berufliche und private Kontakte auf Italienisch gut gerüstet.

### Italienisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1 (ca. 27 €)
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 • Kursnr.: S 4.24.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Italienisch lernen? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang in italienische Sprache und Kultur „einzutauchen“. Sie erwerben solide Grundkenntnisse der modernen Umgangssprache in Alltagssituationen.

### Italienisch für Anfänger A1 Aufbaukurs 1

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: z.B. Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24 • Kursnr.: 182-40900G
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahe Italienisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum dieses Kurses.

### 📍 Italienisch Sprechen und Verstehen

#### in Alltag und Beruf –

#### Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: B1/B2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 • Kursnr.: IT18.02.19BB
- Sprachcafé – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).



### Italienisch für Anfänger/innen – Kleingruppenintensivkurs – Stufe A1

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Waltrop
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 162 €; inkl. Teilnahmebescheinigung, Kopien, Kaffee, Tee, Gebäck
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: T4420
- 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.

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT11.03.19BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A1 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT18.03.19BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Italienisch für den Alltag

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: keine oder geringe
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Sich/andere vorstellen, Angaben zur Person machen, Auskünfte erfragen, Aufträge erteilen, über Ereignisse im Präsenz + Imperfekt berichten, Reisen planen/durchführen, einf. Telefonate führen Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### 10 Italienisch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in der Kleingruppe

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 9 Teilnehmer/-innen
- Preis: 195 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Frühbucherrabatt!
- Vorkenntnisse: A2 nach E. R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: IT25.03.19BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Italienisch für Anfänger A1

- Mo. 24.6. bis Fr. 28.6.2019 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 191-40900B
- 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 für Anfänger A1 Aufbaukurs 1

- Mo. 26.8. bis Fr. 30.8.2019 in Siegburg
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 153,80 €; inkl. Lernmaterial
- Vorkenntnisse: z.B. Bildungsurlaub für Anfänger (30 Unterrichtsstunden)
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 191-40900F
- VHS Rhein-Sieg

Alltagsnahes Italienisch und viele praktische Übungen stehen im Zentrum dieses Kurses.



# Sprachen: Deutsch

## 10 Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

### Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE10.09.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Deutsch für den Beruf

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

## 10 Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf –

### Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52 ▪ Kursnr.: DE08.10.18BB
- Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

Weitere Termine: [www.sprachcafe-duesseldorf.de](http://www.sprachcafe-duesseldorf.de).

## Deutsch für den Beruf – Niveau B1+

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Lippstadt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: mittlere bis gute
- Infos unter 02941/2 89 50 ▪ Kursnr.: 619235
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rützen – Warstein

Führen von Telefonaten und Gesprächen mit Kollegen, Geschäftspartnern und Kunden, Verfassen von E-Mails und Berichten, Verstehen und Umsetzen von Arbeitsanweisungen u. v. m.

## Deutsch Besser Schreiben im Beruf

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Für Deutschsprachige – mindestens C1 GER
- Infos unter 0221/221-2 10 89
- Kursnr.: A-413018-BU
- VHS Köln

Kurs für Berufstätige, die ihren schriftlichen Ausdruck und die sprachliche Richtigkeit optimieren möchten. Ziel: Tools zum Verfassen ansprechender, korrekter Geschäftskorrespondenz. Bei Bedarf Übungen zur Rechtschreibung, Zeichensetzung. Sprachliche Voraussetzung: Stufe C.

## Deutsch für das Büromanagement

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 106 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Deutschkenntnisse ab dem Niveau (B2)
- Infos unter 0221/221-2 31 57
- Kursnr.: A-421451
- 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.

## Deutsch für den Beruf (Niveau B2)

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 177 €; Lehrmaterial wird im Kurs verteilt.
- Vorkenntnisse: B2/C1 Niveau
- Infos unter 0201/8 84 31 41
- Kursnr.: 182.4F119D
- VHS Essen

Teilnehmende ab dem Niveau B2, höhere Kenntnisse bis C1 sind willkommen. Hier werden Themen aus dem Berufsalltag durchgenommen. Geschäftskorrespondenzen, Diskussionen gekonnt führen und Erweiterung des beruflichen Wortschatzes.

## Freies Sprechen und Vorträge in Deutscher Sprache (ab Niveau B2)

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- 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.



### 10 Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: DE21.01.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### 10 Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 4.2. bis Sa. 9.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: DE04.02.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Deutsch für den Beruf

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Grundlagen der deutschen Sprache
- Infos unter 069/6 66 08 90
- Berlitz Deutschland GmbH

Berufliche Gespräche sowie Telefonate führen, Beteiligung an unkomplizierten geschäftlichen Diskussionen, auf Probleme hinweisen und eine Lösung anbieten, Einverständnis oder Ablehnung verdeutlichen, Beschwerden vorbringen, einfache berufliche Anweisungen erteilen, schriftliche Mitteilungen erstellen. Unterrichtszeiten: Mo bis Fr, 9:30 – 16:15 Uhr. Aussagefähiges Berlitz-Zertifikat.

### 10 Deutsch Sprechen und Verstehen in Alltag und Beruf – Professionelles Training in einer Gruppe

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 13 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung, Anmeldegebühr
- Vorkenntnisse: A1-C1 nach E.R. nach Einstufungstest
- Infos unter 0211/68 41 52
- Kursnr.: DE11.03.18BB
- Sprachcaffe – GoAcademy! Düsseldorf

Kommunikation, Grammatik, Rollenspiel, audiovisuelle Medien, um die Sprachkompetenz im beruflichen Bereich und alltäglichen Situationen zu verbessern. Qualifizierte, motivierte Muttersprachler als Seminarleiter. Einstufungstest, Lehrmaterial, Teilnahmebescheinigung inkl. TÜV zertifizierte Qualität zum besten Preis.

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

### Deutsch für den Beruf – Niveau B1+

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Lippstadt
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 230 €
- Vorkenntnisse: mittlere bis gute
- Infos unter 02941/2 89 50
- Kursnr.: 619236
- VHS Lippstadt – Anröchte – Erwitte – Rützen – Warstein

Führen von Telefonaten und Gesprächen mit Kollegen, Geschäftspartnern und Kunden, Verfassen von E-Mails und Berichten, Verstehen und Umsetzen von Arbeitsanweisungen u. v. m.

### Deutsch für den Beruf

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Aachen, Bonn, Dortmund, Duisburg, Essen, Köln, Mönchengladbach
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 359 €; 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.

## Abkürzungen und Symbole – und was sie bedeuten

- 10 Vor- bzw. Rückgriffszusammenfassung möglich
- ♿ barrierefrei, behindertenger. WC vorhanden
- TN Teilnehmer/-innen
- Ü Übernachtung
- VP Vollpension

- ♀ Bildungsangebote für Frauen
- AN Arbeitnehmer/-innen
- HP Halbpension
- Fr Frühstück

# Sprachen: Gebärdensprache

## Einführung in die Deutsche Gebärdensprache

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; inkl. Arbeitsunterlagen
- Vorkenntnisse: keine Vorkenntnisse erforderlich
- Für Hörende
- Infos unter 0211/8 99 34 08
- Kursnr.: R070200
- 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.

## DEUTSCHE GEBÄRDENSPRACHE INTENSIV – DGS 1/1

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 208,50 €
- Für Pädagogen, Erzieher, Allgemeine Angestellte
- Infos unter 02373/94 71 30
- Kursnr.: 182-4012
- VHS Menden – Hemer – Balve

Dieser einwöchige Kurs vermittelt Grundkenntnisse in Deutscher Gebärdensprache, wie z.B. eine Einf. in die visuelle Kommunikation, das Fingeralphabet, die sprachliche Funktion der Mimik und Aufbau eines Grundwortschatzes. Anmeldeschluss ist der 10. August 2018

## Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: auch für Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89
- Kursnr.: A-405015-BU
- FAX:

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

## Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Siegburg
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 225 €
- Vorkenntnisse: Intensivwoche für Anfänger
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 182-42651
- VHS Rhein-Sieg

Die DGS ist eine anerkannte Sprache. Eine weite Verbreitung dieser lebendigen Sprache auch unter Hörenden ist wichtig, um so ein Stück Isolation der Gehörlosen zu überwinden. Roswitha Kunz-Schumacher ist gehörlos und vermittelt, Gebärden, Körpersprache, Mimik und Gestik.

## Auffrischung und Vertiefung bereits vorhandener DGS-Kenntnisse

- Mo. 1.10. bis Fr. 5.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 144 €
- Vorkenntnisse: DGS1
- Infos unter 0211/8 99 34 35
- Kursnr.: R 070210
- VHS Düsseldorf

Praktische Dialog-Kommunikationsübungen; Erarbeitung wichtiger Grundlagen der DGS-Grammatik (Mimik und Idiome). Niveaustufe A1 / A2. Schwerpunkte nach gemeinsamer Absprache. Veranstaltungsort liegt direkt am Hbf Düsseldorf.

## DGS 1 – Intensivwoche

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 182-44100D
- VHS Dortmund

Vermittelt werden: • Einstieg in die Gebärdensprache • alltägliche Situationen • Grundwortschatz • das Fingeralphabet • Einführung in grammatikalische Grundstrukturen

## DGS 2 – Intensivwoche

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: DGS 1
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 182-44200D
- VHS Dortmund

Inhalte: Kommunikation und Kultur Gehörloser; alltägliche Situationen; Grundwortschatz; das Fingeralphabet, weitere Übungen; Vertiefung der grammatikalischen Strukturen von Dialogen, leichte Kommunikation im Alltag Voraussetzung ist die Teilnahme an DGS 1

## Deutsche Gebärdensprache 3 + 4

- Mo. 12.11. bis Fr. 16.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: DGS 1+2
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89
- Kursnr.: A-405034-BU
- VHS Köln

Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die gebärdensprachliche Kompetenz in unterschiedlichen Kontexten. DGS-Grammatik rezeptiv und produktiv, Dialog-Kommunikationsübungen, Perspektivwechsel in der Alltagskonversation.

## Deutsche Gebärdensprache 1 + 2

- Mo. 10.12. bis Fr. 14.12.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: auch für Anfänger geeignet
- Für Hörende
- Infos unter 0221/221-2 10 89
- Kursnr.: A-405019-BU
- VHS Köln

Einblick in Kultur und Kommunikation Gehörloser, Grundlagen der visuell-gestischen Kommunikation, DGS-Grammatik, Alltagskommunikation.

# Sprachen:

## Niederländisch

### Niederländisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Krefeld
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64
- Kursnr.: 5.4.21.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen, ergänzt um landeskundliche Informationen.

### 🦿 Niederländisch Powercourse – A1

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0212/2 90 32 51
- Kursnr.: 15-4201s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

„Spoeedcursus“ 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. Willkommen!

### 🦿 Niederländisch Powercourse 2 – A1

- Mo. 10.9. bis Fr. 14.9.2018 in Solingen
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: ca. 1/2 Jahr
- Infos unter 0212/2 90 32 51
- Kursnr.: 15-4202s@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

„Spoeedcursus“ für Teilnehmende, die bereits über erste Vorkenntnisse im Niederländischen verfügen und diese nun in 30 Unterrichtsstunden vertiefen möchten. Ob für Beruf, Studium oder einfach aus Spaß an der Sprache spielt dabei keine Rolle. Willkommen!

### Niederländisch I – A1.1

- Mo. 8.10. bis Fr. 12.10.2018 in Hürth
- In Tagesform
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €; zzgl. 8 € für Lehrmaterial
- Infos unter 02232/9 45 07 19
- Kursnr.: 182-6660
- 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.

### Niederländisch für Beruf und Alltag I – A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €
- Vorkenntnisse: Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 0241/4 79 21 49 • Kursnr.: 182-16512
- VHS Aachen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die in kurzer Zeit die grundlegenden Fertigkeiten der niederländischen Sprache intensiv üben möchten, um diese in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können.

### Niederländisch A1 Start für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düren
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138,50 €; plus Lehrbuch
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02421/25 25 79 • Kursnr.: N5805A
- VHS Rur-Eifel

Die Teilnehmenden lernen Grundlagen des Niederländischen: erste Ausspracheregeln, Zahlen, sich vorzustellen, Namen buchstabieren, nach dem Befinden fragen und antworten, eine Speisekarte zu lesen und zu verstehen, etwas zu bestellen, über Freizeit und Familie zu sprechen.

### 🦿 Niederländisch für Anfänger (A1.1)

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68 • Kursnr.: R496594
- VHS Düsseldorf

Kommunikativ ausgerichteter Bildungsurlaub für Anfänger, die in kurzer Zeit Niederländisch sprechen lernen und z.B. in den NL studieren, arbeiten oder ihren Urlaub verbringen wollen. Beginn mit Lektion 1 von „In de startblokken“, ISBN 978-3125288874. Dozentin: Gerty Thiesen

### Niederländisch A1 Intensiv für Anfänger ohne Vorkenntnisse

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Viersen
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; pro Woche, Unterrichtsmaterial 5 €
- Vorkenntnisse: Für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse
- Infos unter 02162/9 34 80 • Kursnr.: M540051
- KVHS Viersen

Sie möchten Niederländisch lernen für Beruf, Studium oder Alltag? In diesem Intensivkurs werden erste Grundkenntnisse der niederländischen Sprache auf effektive, aber auch kurzweilige Weise von einem niederländischen Muttersprachler vermittelt.

### 🦿 Niederländisch für Anfänger (A1-Niveau)

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 248 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/17 4 03 14 • Kursnr.: 32B83253
- ASG-Bildungsforum

Teilnehmer erwerben erste Grundlagen in Niederländisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge zu verstehen und zu führen. Inhalt: Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Redemittel in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge. Dozentin aus den Niederlanden



### Niederländisch für Beruf und Alltag II – A2

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: Niveau A1 abgeschlossen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 182-16521
- 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.

### 🔗 ⑩ Niederländisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 258 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 43318
- 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 fürs Büro – A2/B1

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Aachen
- In Tagesform ▪ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; pro Woche inkl. Material und Teilnahmebescheinigung
- Vorkenntnisse: Niveau A1 abgeschlossen
- Infos unter 0241/4 79 21 49 ▪ Kursnr.: 182-16522
- VHS Aachen

Im Kurs werden Sie auf effektive Weise das Erlernen, was Sie in geschäftlichen Kontakten mit niederländischen Firmen brauchen, sowohl schriftlich als mündlich (z. B. Telefongesprächen, E-Mails & Briefen). Die Situationen werden sowohl flexibel als auch spontan geübt.

### 🔗 Niederländisch Refresher (A2)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Ermäßigungen möglich
- Vorkenntnisse: A1-Niveau, mind. 100 Unterrichtsstunden
- Infos unter 0211/8 99 41 68 ▪ Kursnr.: R496599
- VHS Düsseldorf

Intensivkurs zur Festigung des Gelernten aus A1-Kursen. Vorbereitung auf zukünftige Arbeit oder Studium in den Niederlanden, auch für Privatinteressenten. Hoher Sprechanteil, Grammatik, Wortschatztraining und Multimediaalkomponente. Lehrmaterial von der Dozentin G. Dahlhoff.

### Niederländisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Krefeld
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lernmaterialien 5 € Kostenbeitrag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ▪ Kursnr.: S 4.21.02
- VHS Krefeld

Möchten Sie besonders schnell und intensiv Niederländisch lernen? Anfänger ohne Vorkenntnisse erwerben solide Grundkenntnisse der niederländischen Umgangssprache in Alltagssituationen, ergänzt um landeskundliche Informationen.

### 🔗 Intensivkurs Niederländisch II – für Anfänger mit Vorkenntnissen

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Niveaustufe A1
- Infos unter 0201/8 84 32 22
- Kursnr.: 182.4N040M
- VHS Essen

Für Teilnehmende, die den Intensivkurs Niederländisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse besucht haben oder Quereinsteiger/innen, die über Niederländischkenntnisse auf dem Niveau A1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens verfügen. Infos auf <http://bit.ly/vhssessennl>

### Intensivkurs Niederländisch IV von A2 zu B1

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Essen
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 156 €
- Vorkenntnisse: Niveau A2 erforderlich
- Infos unter 0201/8 84 32 22
- Kursnr.: 182.4N041M
- VHS Essen

Der Bildungsurlaub schließt an die vorhergehenden Intensivkurse an und leitet aus der Stufe A2 in B1 über. Lehrmaterial: Wat leuk! A2, Kursbuch, klett, ISBN 978-3-19-005461-9 und Wat leuk! A2 Arbeitsbuch, klett, ISBN 978-3-19-025461-3, ab Lektion 6 sowie weitere Materialien.

### 🔗 Niederländisch Anfangskurs

- Mo. 3.6. bis Fr. 7.6.2019 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 29 20
- Kursnr.: 19A5902
- VHS Herne

Vermittlung von Grundkenntnissen der niederländischen Sprache, vielfältige Anwendung in beruflichen und alltäglichen Situationen. Ergänzende Information zu den Niederlanden und interkulturellen Besonderheiten, konkreter Berufsbezug nach Bedarf. Muttersprachliche Dozentin.

# Sprachen: Türkisch

## Türkisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10
- Kursnr.: 182-40190D
- VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

## Türkisch Stufe I (A1-1)

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 31 57
- Kursnr.: A-478117
- VHS Köln

Grundkenntnisse der türkischen Sprache werden vermittelt, um einfache Gespräche führen können. Daneben werden Informationen gegeben, die zeigen sollen, dass die türkische Kultur mehr zu bieten hat als Döner und Folklore. Lehrbuch: Güle, güle. Ab Lektion 1.

## Türkisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Als Lehrbuch wird „Güle güle“ eingesetzt. (Ab Lektion 5)
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 182-40192D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmer/innen 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 Alltag und Beruf (A1/ Anfangskurs)

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Herne-Wanne Eickel
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 94 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02323/16 35 84 oder 16 34 67
- Kursnr.: 1885942
- VHS Herne

Dieses Seminar bietet einen Einstieg in die türkische Sprache: Aussprache, Schreibung, kommunikative Grundsituationen, aktuelle Informationen zur Türkei. Auf spezielle Berufsgruppen wird nach Bedarf eingegangen. Die Referentin ist Erwachsenenbilderin u. Muttersprachlerin.

## Türkisch Stufe I (A1-1)

- Mo. 17.12. bis Fr. 21.12.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 138 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- 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 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Intensivwoche

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 10
- Kursnr.: 191-40190D
- VHS Dortmund

Sie haben die Möglichkeit innerhalb einer Woche die Grundkenntnisse der türkischen Sprache zu erwerben. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte in den Unterricht integriert, um auch einen Einblick in Land, Leute und Kultur zu vermitteln.

## Türkisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen – Intensivwoche

- Mo. 14.1. bis Fr. 18.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Als Lehrbuch wird „Güle güle“ eingesetzt. (Ab Lektion 5)
- Infos unter 0231/5 02 71 04
- Kursnr.: 191-40192D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs ist die Fortsetzung und Vertiefung des Türkisch-Intensivkurses für Teilnehmer/innen 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.

## 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



# Sprachen: Weitere

## Schwedisch – Intensivkurs für Anfänger (A1)

- Mo. 3.9. bis Fr. 7.9.2018 in Krefeld
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 165 €; Lehrbuch: Tala Svenska A1 Plus, Grao Verlag
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 02151/36 60 26 64 ■ Kursnr.: S 4.22.01
- VHS Krefeld

Möchten Sie schnell und intensiv Schwedisch lernen? Hier erwerben Sie eine Woche lang erste Grundkenntnisse der schwedischen Umgangssprache in Alltagssituationen, wir motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen und Sie erhalten viele Informationen über Land und Leute.

## Ⓜ️ ⑩ Russisch für Einsteiger/-innen

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 78-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.

## Ⓜ️ ⑩ Hebräisch

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 78-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.

## Ⓜ️ Kurdisch (Kurmanci) Stufe I

- Mo. 17.9. bis Fr. 21.9.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich.
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 31 57 ■ Kursnr.: A-484432
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. In diesem Bildungsurlaub werden Grundkenntnisse der kurdischen Sprache vermittelt.

## Ⓜ️ ⑩ Neugriechisch für Anfänger/-innen

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Köln
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ■ Kursnr.: 78-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 Klettverlag.

## Ⓜ️ Portugiesisch (Portugal) für Anfänger (A1-Niveau)

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 248 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0211/17 4 03 14 ■ Kursnr.: 32883245
- ASG-Bildungsforum

Die Teilnehmer erwerben erste Grundlagen in Portugiesisch. Ziel ist es, einfache Alltagsdialoge zu verstehen und zu führen. Inhalt: Basiswortschatz und Ausspracheregeln, Redemittel in Alltagssituationen, Grundgrammatik, Führen einfacher Dialoge Dozentin aus Portugal

## Koreanisch A 1 – Kompaktkurs in den Herbstferien

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Leverkusen, Wiesdorf
- In Tagesform ■ maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; zzgl. 35 € für Lehrbuch und Material
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0214/4 06 41 88 ■ Kursnr.: 42120
- VHS Leverkusen

Sie planen einen Urlaub in Korea oder benötigen die koreanische Sprache in Ihrem Job. Der Einstieg in die Sprache und die Schriftzeichen wird Ihnen in dem einwöchigen Sprachkurs leicht fallen.

## Ⓜ️ Arabisch Intensivkurs – A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ■ Kursnr.: 15-0000w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte, die in kurzer Zeit in erster Linie lernen möchten, sich in Alltagssituationen zu verständigen. Wenn Sie sich für die Flüchtlingsarbeit engagieren und sich besser verständigen möchten, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

## Ⓜ️ Japanisch Anfängerkurs – A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wuppertal-Elberfeld
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 140 €; inkl. Lehrmaterial
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0202/5 63 24 75 ■ Kursnr.: 15-0070w@218
- Bergische VHS – Wuppertal – Solingen

Kimono, Geisha, Manga, Sushi: Ein bisschen Japanisch können wir alle. In diesem Kurs lernen Sie wesentlich mehr als das! Erste Schriftzeichen der HIRAGANA, KATAKANA und KANJI, sowie Basics der Grammatik werden vermittelt und Sie üben die Aussprache. In erster Linie geht es darum, Alltägliches zu verstehen. Kangei!

## Polnisch A1.2 – Intensivwoche

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: A1.1
- Infos unter 0231/5 02 24 38 ■ Kursnr.: 182-41308D
- VHS Dortmund

In dieser Woche vertiefen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse und lernen Redewendungen, die in typischen Situationen mit Besuchern hilfreich sind. Auch Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln werden vermittelt.



### Russisch von Anfang an – Intensivwoche A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38
- Kursnr.: 182-41404D
- 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.

### Arabisch intensiv

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: S40100
- VHS Moers

Sie erlernen grundlegende Fertigkeiten der arabischen Sprache in Wort und Schrift, der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Inhaltlich orientiert sich der Kurs an den Bedürfnissen der Alltagskommunikation, beispielsweise in Ehrenamt, Schule und Beruf.

### Japanisch für Anfänger A1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Siegburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 172 €; inkl. Lernmaterial
- Infos unter 02241/30 97 24
- Kursnr.: 182-41000A
- VHS Rhein-Sieg

Dr. Hōko Oshikiri 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.

### Arabisch I – A1.1

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Wesseling
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 02232/9 45 07 19
- Kursnr.: 182-6790
- VHS Rhein-Erft

Arabischkurs für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die Arabisch verstehen, sprechen, lesen und schreiben lernen möchten. Der Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, die arabische Sprache und Schrift sowie kulturelle Höflichkeitsregeln kennen zu lernen.

### Thailändisch für den Beruf und Alltag

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 531 €; inkl. Ü/VP, EZ-Zuschlag: 40 €
- Infos unter 02935/8 02 60
- Kursnr.: 426-097
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Für Teilnehmer/-innen mit leichten Vorkenntnissen. Schwerpunkt bildet die mündliche Kommunikation. Es werden verschiedene Situationen aus dem täglichen Leben vorgestellt und Ausdrücke und Redewendungen gelernt, die man zur Verständigung im Alltag und im Beruf braucht.

### Japanisch

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Mettmann
- In Tagesform
- Maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02104/1 39 20
- Kursnr.: X3628
- VHS Mettmann und Wülfrath

Hier können Sie in einer Woche einen ersten Kontakt mit der japanischen Sprache und den Schriftsystemen machen. Sie lernen erste Sätze und kleine Texte zu sprechen und zu lesen.

### Arabisch für Anfänger/-innen – Intensivwoche

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- Kursnr.: 182-42108D
- VHS Dortmund

Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen Redewendungen, die bei der Begrüßung und dem Kennenlernen hilfreich sind. Sie erfahren, welche Höflichkeitsregeln gelten und wie das Gespräch mit arabischen Geschäftspartnern geführt werden kann.

### Japanisch A1.1.1 in den Herbstferien

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Düsseldorf
- In Tagesform
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 155 €
- Infos unter 0211/8 99 34 08
- Kursnr.: R484613
- 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)

### Portugiesisch von Anfang an – Intensivwoche

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 24 38
- Kursnr.: 182-40204D
- VHS Dortmund

Sie lernen, sich in verschiedenen Situationen von Alltag, Urlaub und Beruf zurechtzufinden und erhalten Informationen über kulturelle Tabus und Höflichkeitsregeln.

### Arabisch für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen – Intensivwoche (A1.2)

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 190 €; Ermäßigung möglich
- Infos unter 0231/5 02 47 27
- Kursnr.: 182-42109D
- VHS Dortmund

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Alphabetskenntnisse in der arabischen Sprache aufweisen und leichte Alltagsgespräche führen können. Dieser Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/-innen der Intensivwoche Arabisch für Anfänger vom 15.-19.10.2018.



## Arabisch – A1

- Mo. 22.10. bis Fr. 26.10.2018 in Mettmann
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 130 €
- Infos unter 02104/13 92 40 ▪ Kursnr.: X3601
- VHS Mettmann und Wülfrath

Sie möchten in kurzer Zeit intensiv das Hocharabische sprechen, lesen und schreiben lernen? In diesem Bildungsurlaub lernen Anfängerinnen und Anfänger sowie Lernende mit geringen Vorkenntnissen (maximal drei Lektionen eines Lehrbuches) zur Wiederholung und Festigung.

## Portugiesisch Intensivkurs für Fortgeschrittene

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 268 €; inkl. Material
- Vorkenntnisse: ca. 2-3 Jahre Portugiesisch
- Infos unter 0221/5 74 33 00 ▪ Kursnr.: 47718
- VSB-Bildungswerk

Ziel ist es, mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen der portugiesischen Sprache zu erlangen bzw. aufzufrischen und Wortschatz und Grammatik zu erweitern und zu vertiefen. Sie führen Dialoge und trainieren den Sprachgebrauch in unterschiedlichen Situationen.

## Hocharabisch

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-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.

## Polnisch für Anfänger/-innen

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-P1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Polnisch für Beruf und Alltag. Zur besseren Verständigung mit Menschen in/aus einem schönen Land.

## Arabisch für Beruf und Alltag – Stufe I

- Mo. 5.11. bis Fr. 9.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 196 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-9 88 14 ▪ Kursnr.: A-484202
- VHS Köln

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Schwerpunkt ist die mündliche Kommunikation in Beruf und Alltag. Lehrmaterial nach Absprache im Kurs. Max. 12 Personen.

## Russisch II

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45 ▪ Kursnr.: 78-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.

## Neugriechisch Fortgeschrittene

- Mo. 19.11. bis Fr. 23.11.2018 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Neugriechisch Einführung
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 78-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.

## Chinesisch für Anfänger – Intensivwoche

- Mo. 3.12. bis Fr. 7.12.2018 in Moers
- In Tagesform ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 150 €
- Infos unter 02841/20 19 69
- Kursnr.: S40201
- VHS Moers

In diesem Intensivseminar erfahren Sie einen gründlichen Einstieg in die chinesische Sprache und Kultur. Die Schwerpunkte liegen auf mündlicher Kommunikation und Hörverständnis in Alltagssituationen sowie kultureller Sensibilisierung in beruflichen wie privaten Kontexten.

## Arabisch für Anfänger (A1.1)

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0211/8 99 41 68
- Kursnr.: R490092
- VHS Düsseldorf

Bildungsurlaub für Anfänger, sprechorientiert. Erlernen von Vokabeln und Dialogen in Arabisch nach individuellem Lehrmaterial von der Dozentin, Schrifterwerb nach dem Lehrbuch: „Einführung in die arabische Schrift“, ISBN 978-3-87548-837-1, Dozentin: Ikhlas Schumacher, M.A.

## Polnisch für Anfänger (A1.1)

- Mo. 28.1. bis Fr. 1.2.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 135 €; Ermäßigungen möglich
- Infos unter 0211/8 99 41 68
- Kursnr.: R497591
- 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

## Arabisch Intensivkurs für Anfänger/innen

- Mo. 11.2. bis Fr. 15.2.2019 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 298 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Vorkenntnisse: Für Stufe 1 keine, Stufe 2: ca. 35 USD.
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 15519
- VSB-Bildungswerk

Ein Seminar zur fundierten Einführung in die arabische Schrift, Sprache und Kultur. Die Kursstufe 2 findet optional im Anschluss statt. Ein ausführlicher Seminarablaufplan und weitere Termine können angefordert werden.



### ⑩ **Hocharabisch**

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 79-B1
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Hocharabisch – die Sprache, die in allen arabischen und vielen weiteren Ländern verstanden wird. Für Sie kann die Sprache auch hier in Beruf und Alltag interessant sein. Sie erhalten eine Einführung in die Sprache, Literatur, Kultur und lernen die Kommunikation für den Alltag.

### ⑩ **Russisch für Einsteiger/-innen**

- Mo. 18.2. bis Fr. 22.2.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 79-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.

### ⑩ **Neugriechisch für Anfänger/-innen**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 79-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.

### ⑩ **Russisch II**

- Mo. 11.3. bis Fr. 15.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 250 €; nur Seminar
- Vorkenntnisse: Russisch für Einsteiger/-Innen
- Infos unter 0221/9 52 19 45
- Kursnr.: 79-R2
- Friedensbildungswerk Köln e.V.

Dieser Fortsetzungskurs ist für alle, die Grundkenntnisse in Russisch haben. Sprachkurs mit Themen zu Politik, Kultur und Geschichte des Landes.

### ⑩ **Schwedisch Intensivkurs für Anfänger/innen**

- Mo. 18.3. bis Fr. 22.3.2019 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 258 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 15019
- VSB-Bildungswerk

Sie erwerben Grundkenntnisse der Grammatik und grundlegendes Vokabular zur Anwendung in beruflichen und Alltagssituationen. Ein Seminarablaufplan kann angefordert werden. Sie können zwischen 2 Stufen wählen, die aufeinander aufbauen, aber auch einzeln gebucht werden können.

### **Japanisch Intensiv – Sprache und interkulturelle Kompetenz**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln
- In Tagesform
- Preis: 340 €; inkl. Unterrichtsmaterial
- Infos unter 0221/5 74 33 00
- Kursnr.: 16019
- 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.

### **Kurdisch ( Kurmanci ) (A2)**

- Mo. 25.3. bis Fr. 29.3.2019 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 148 €; Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: keine
- Infos unter 0221/221-2 31 57
- Kursnr.: A-484483
- 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.



# Fortbildungen & Studienreisen

**Fortbildungen** enthalten häufig Blockveranstaltungen, die als Bildungsurlaub anerkannt sind. Bitte beachten Sie Hinweise im Text und fragen ggf. beim Veranstalter nach.

**Studienreisen** sind grundsätzlich keine Bildungsurlaube nach dem AwbG NRW.

## Fortbildungen: Management • Team • Führung

### Geprüfter Handelsfachwirt IHK

- Sa. 1.9.2018 bis Do. 1.8.2019 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 3.900 €
- Für Mitarbeiter im Handel, die Führungsaufgaben übernehmen wollen.
- Infos unter 02222/93 21 17 43
- Kursnr.: 082/18
- Alanus Werkhaus

Im Handel gibt es vielfältige Möglichkeiten für Absolventen kaufmännischer Berufe, Führungsaufgaben zu übernehmen. Diese Fortbildung vermittelt Ihnen das nötige Wissen, damit Sie souverän als Filial- oder Abteilungsleiter in Handelsunternehmen agieren können.

### Digitale Agenda 2030: Herausforderung Digitalisierung für die entwicklungspolitische Projektarbeit

- Do. 6.9. bis Fr. 7.9.2018 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 30 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; 35 € Übernachtung im EZ; 25 € Übernachtung im DZ
- Infos unter 0251/9 81 84 20
- Kursnr.: 18-227 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die digitale Revolution von Lebens-, Arbeits- und Engagement-Gestaltung im Bereich der Entwicklungszusammenarbeit hat bereits begonnen und die gemeinnützigen Organisationen müssen sich – ob sie wollen oder nicht – damit befassen. Diese Tagung gibt hierzu Hilfestellung.

### Teamleitung in sozialen Einrichtungen und Schulen

- Mo. 17.9. bis Mi. 5.12.2018 in Alfter, Campus 1
- In Intervallen
- Preis: 1.800 €
- Für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und Schulen, oder anderen Leitungsfunktionen
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Kursnr.: 083/18
- Alanus Werkhaus

Für Führungskräfte in sozialen Einrichtungen und Schulen sowie Menschen, die gerade in eine entsprechende Leitungsfunktion hineinwachsen. Neben fachlichen Inputs beinhaltet der Kurs künstlerisch kreative Übungen, in denen spielerisch experimentiert wird.

### Coaching auf Basis Systemischer Transaktionsanalyse – DGTA-zertifiziert

- September 2018 bis März 2020 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 6.250 €; Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: TA-Grundlagen 101
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF20-94
- neues lernen

Auf Basis der systemischen TA erhalten Sie eine fundierte Coaching-Ausbildung für die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- und Steuerungsfunktionen und in Organisationen. Diese Fortbildung wird über die DGTA zertifiziert.

### Aufbauqualifikation „Organisationsentwicklung“ und „Train the Trainer“ auf TA-Basis – DGTA-zertifiziert

- September 2018 bis März 2020 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.250 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DF21-94
- neues lernen

Bei einer vorhandenen mind. 9tägigen, abgeschlossene Fortbildung im Bereich Train the Trainer (bspw. bei Anne Gombert) bzw. Systemische Organisationsentwicklung (bei Klaus Holetz) sowie einem Grundlagenkurs TA 101 können Sie die DGTA-Zertifizierung erlangen.



### Train the Trainer IHK & Business Trainer

- Do. 20.9.2018 bis Sa. 26.1.2019 in Goslar
- In Intervallen • maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.200 €; Hotel und Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- European Business Academy

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.

### Umweltpolitik: global und gerecht

- Mo. 24.9. bis Di. 25.9.2018 in Münster
- Mit Übernachtung • maximal 45 Teilnehmer/-innen
- Preis: 70 €; 40 € (ermäßig); 35 € Übernachtung EZ; 25 € Übernachtung DZ
- Infos unter 0251/9 81 84 20 • Kursnr.: 18-225 AT
- Akademie Franz Hitze Haus

Umwelt, Energie, Boden und Wachstum gehören zu den Kernfragen nationaler und internationaler Politik. Wie können globale, gerechte und nachhaltige Lösungen aussehen?

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

- Fr. 28.9. bis Sa. 8.12.2018 in Göttingen
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.400 €; USt-frei, Rabatte für Privatzahler möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78 • Kursnr.: A03
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

### Zukunft Ausbilder – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

- Do. 4.10. bis Mi. 28.11.2018 in Alfter, Campus 1
- In Intervallen
- Preis: 960 €
- Für Fach- und Führungskräfte
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 162/18
- Alanus Werkhaus

Für Fach- und Führungskräfte. Diese kompakte und langjährig erprobte Fortbildung bereitet Sie inhaltlich, didaktisch und methodisch sowohl auf die IHK-Prüfung zum Ausbilder (AEVO) als auch auf Ihre künftige Rolle als Ausbilder vor.

### Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 17.10.2018 bis Sa. 2.3.2019 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen • maximal 21 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.200 €; Hotel und Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- European Business Academy

Die praxisorientierte Personal Coach (IHK) Weiterbildung umfasst 16 Präsenztage zzgl. 2 Prüfungstage. Die Ausbildung beinhaltet NLP-/NLP 2.0-Anteile und vermittelt Ihnen moderne lösungsorientierte Formate und Methoden. Ihr Ticket für erfolgreiche Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation.

### Zukunft Ausbilder – Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

- Mo. 29.10. bis Mi. 5.12.2018 in Alfter, Campus 1
- In Intervallen
- Preis: 960 €
- Für Fach- und Führungskräfte
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 161 | 18
- Alanus Werkhaus

Für Fach- und Führungskräfte. Diese kompakte und langjährig erprobte Fortbildung bereitet Sie inhaltlich, didaktisch und methodisch sowohl auf die IHK-Prüfung zum Ausbilder (AEVO) als auch auf Ihre künftige Rolle als Ausbilder vor.

### Theorie U für die Praxis – Methoden gemeinschaftlicher Zukunftsgestaltung

- Do. 8.11.2018 bis So. 10.11.2019 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 560 €
- Für Führungskräfte, Trainer, Berater, Projektmanager, Personal- und Organisationsentwickler
- Infos unter 02222/93 21 17 43 • Kursnr.: 084/18
- Alanus Werkhaus

Für Führungskräfte, Trainer, Berater, Projektmanager, Personal- und Organisationsentwickler, die neugierig sind und Lust haben, eine neue Methode auszuprobieren.

### ⑩ Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)

- Sa. 10.11.2018 bis Di. 27.10.2020 in Wesel
- In Intervallen • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- 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.

### ♿ Fortbildung Systemische Führungskompetenz Mitarbeitende, Teams und Organisationen führen November 2018 – Mai 2019

- Mo. 12.11.2018 bis Sa. 4.5.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.694 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- KOBseminare

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.

### ⑩ Fachwirt/-in Gesundheits- und Sozialwesen (IHK)

- Sa. 17.11.2018 bis Di. 27.10.2020 in Moers
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- 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.



### 📍 121. Internationaler LVHS-Hauptkurs 2019 – Möglichkeiten entdecken – Chancen nutzen – Zukunft gewinnen!

- Mo. 7.1. bis So. 3.2.2019 in Warendorf-Freckenhorst
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.240 €; inkl. Ü/DZ/VP, Fahrt nach Berlin zur „Grünen Woche“, Exkursionen, Frühbucheerpreis bis 30.6.18: 1.190
- Für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum und den „Grünen Berufen“
- Infos unter 02581/9 45 82 37
- Kursnr.: 001J40
- Kath. Landvolkshochschule Freckenhorst

Seminar für junge Erwachsene aus dem ländlichen Raum & den „Grünen Berufen“. Themen u. a.: Berufsvertretung u. Interessenspolitik, Unternehmensführung und Beurteilungsindikatoren, Medienarbeit, Rhetorik, Kommunikation, Vernetzung ländlicher Räume, Marktentwicklung.

### 📍 Systemische Organisationsentwicklung

- Januar bis März 2019 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.950 €; inkl. Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Berater, Supervisoren, Betriebsräte, Projektleiter
- Infos unter D 0221/95 29 49 55
- Kursnr.: DF13-95
- neues lernen

Ziel dieser Fortbildungsreihe ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem speziellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können. Kostenlose Infoabende.

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

- Fr. 25.1. bis Sa. 13.4.2019 in Göttingen
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.400 €; USt-frei, Rabatte für Privatzahler möglich
- Infos unter 0551/3 81 12 78
- Kursnr.: A01
- IKUD Seminare

Erwerb theoretischer und praktischer Kompetenzen zur Konzipierung und Durchführung interkultureller Trainings – wissenschaftliche Hintergründe, Methoden & Übungen, Entwicklung eines eigenen Programms. Präsenz-Seminar (ges. 11 Tage). Mehr Informationen: [www.ikud-seminare.de](http://www.ikud-seminare.de)

### Fundraising für Umwelt und Entwicklung

- Mo. 4.2. bis Di. 5.2.2019 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 100 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; erm. 60 €; Übernachtung im EZ 35 €; Übernachtung im DZ 25 €
- Infos unter 0251-9818420
- Kursnr.: 19-206 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Die Studententagung bietet sowohl Einsteigern als auch erfahrenen Fundraisern umfassendes Fundraising Knowhow aus der Praxis. Neben Vorträgen werden unterschiedliche Workshops zu Spezialfragen angeboten.

### Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 20.2. bis Sa. 22.6.2019 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen
- Maximal 21 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.200 €; Hotel und Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- European Business Academy

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.

### Kirche im Web. Kirche als Marke

- Do. 14.3. bis Fr. 15.3.2019 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 100 Teilnehmer/-innen
- Preis: 75 €; erm. 50 €; Übernachtung im EZ 35 €; Übernachtung im DZ 25 €
- Infos unter 0251/9 81 84 20
- Kursnr.: 19-211 K
- Akademie Franz Hitze Haus

„Kirche als Marke“ ist das Schwerpunktthema der Tagung „Kirche im Web“. Auch 2019 laden wir wieder alle, die sich mit kirchlicher Online-Kommunikation und Digital-Trends beschäftigen zu KIWI 19 ein.

### Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner

- Mi. 5.6. bis Sa. 19.10.2019 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen
- Maximal 21 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.200 €; Hotel und Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- European Business Academy

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.

# Fortbildungen: Gesundheit • Stressbewältigung

## **Ich-Stärkung und Weltbezug – Fortbildung zur Begleitung von Meditierenden**

- Fr. 7.9.2018 bis Mo. 9.12.2019 in Alfter, Campus 1
- In Tagesform
- Preis: 240 €
- Infos unter 02222/93 21 17 13
- Kursnr.: 138 | 18
- Alanus Werkhaus

Die Workshops qualifizieren Sie zur Begleitung von Meditierenden in Einzel- und Gruppensettings. Für Ärzte, Therapeuten, Lehrer, Erwachsenenbildner, Personalverantwortliche in Unternehmen, die in ihrer beruflichen Praxis mit anthroposophisch inspirierter Meditation arbeiten wollen.

## **Shiatsu Ausbildung: Stufe 1**

- Fr. 14.9. bis So. 30.9.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 410 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 18SH0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Shiatsu ist eine Methode der prophylaktischen Gesundheitsförderung und bedeutet übersetzt „Finger-Druck“. Im Stufe I lernen Teilnehmende Shiatsu zu geben, lernen die Wirkungsweise und die 12 traditionellen Meridiane kennen. Stufe I kann Beginn der Shiatsu-Ausbildung sein.

## **Wohlfühlen alltäglich werden lassen – Einführung in Zapfen Somatics**

- Fr. 21.9. bis Sa. 22.9.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 180 €
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 18FS0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Zapfen Somatics dient der somatischen Restrukturierung. Wir gehen von dem aus was wir als Kinder intuitiv getan haben. Der Effekt der Übungen, wie z.B. das Grimassen schneiden, tragen auf längere Sicht zur Resilienzstärkung und Stressreduktion bei.

## **Fortbildung Systemische Moderationskompetenz – Verstehen fördern, Zusammenarbeiten aktivieren, Ziele fokussieren, Handeln einleiten**

- Mo. 8.10. bis Do. 22.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.290 €; Ratenzahlung möglich!
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4405184
- KOBseminare

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.

## **♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- 8.10.18 bis 13.10.18 in Hermansburg
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übern./Verpf.
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_08.10.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

## **♀♿ Ganzheitliche Stimm- und Gesangsarbeit – Vierteilige Fortbildung mit Zertifikat**

- So. 14.10.2018 bis Do. 2.5.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung
- Maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 2.400 €; inkl. U/V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen für 4 Module
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 7/10
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Die Stimme ist das Musikinstrument der Seele. Sie kann jedes Gefühl ausdrücken und hörbar machen, was „stimmt“. Tönen und Singen haben eine heilsame Wirkung. Die Atmung vertieft sich, die Resonanz der Töne versetzt Körperäume und Energiezentren in Schwingung.

## **♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in**

- Mo. 22.10. bis So. 28.10.2018 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_22.10.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.



### Prüfungsvorbereitung „Heilpraktiker/in für Psychotherapie“

- Sa. 17.11.2018 bis So. 14.7.2019 in Köln
- In Intervallen
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.275 €
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF05-94
- neues lernen

Wer psychotherapeutisch arbeiten will, benötigt eine Heilerlaubnis. Die Fortbildung bereitet auf die schriftliche und mündliche Überprüfung beim Gesundheitsamt vor.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- 19.11.18 bis 25.11.18 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_19.11.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### „Stimmig“ im Berufsalltag

- Fr. 23.11. bis Sa. 24.11.2018 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0251/27 72 30
- Kursnr.: B205/18
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Die Teilnehmenden dieses Seminars können mit Spaß und Hilfe von Körper-, Atem- und Stimmübungen ihre stimmlichen Ressourcen (wieder)entdecken und sich ausprobieren. Stimme wird ein kreatives Instrument für die Kommunikation.

### ♿ Ausbildung: Burnout Berater/in

- 26.11.18 bis 2.12.18 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: BOB\_26.11.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen. Menschen, die sich in der Erschöpfungspirale befinden benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Mo. 21.1. bis So. 27.1.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_21.01.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### Trainer/in für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

- Mo. 28.1. bis Sa. 11.5.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.300 €; inkl. Zertifikat
- Für AN mit Personalverantwortung, Betriebsräte, Trainer/innen
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF05-95
- neues lernen

Diese Fortbildung richtet sich an Menschen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement mitwirken oder zukünftig als Berater/in Trainer/in tätig sein wollen, die Personalverantwortung haben, die im Betriebsrat tätig sind, Trainer/in, Lehrer/innen und Kursleiter/innen.

### ♿ Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Mo. 11.2. bis Sa. 16.2.2019 in Hermannsburg
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übern./Verfl.
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_08.10.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

**Fortbildungen enthalten häufig Veranstaltungsblöcke, die als Bildungsurlaub anerkannt sind. Die Veranstalter informieren Sie gern.**



### Positive Gefühle kultivieren – Achtsamkeitstraining – 3tägig in Bonn im Wochenintervall

- Mo. 11.2. bis Mo. 25.2.2019 in Bonn
- In Intervallen
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 340 €
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 191 2120
- 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.

### Entspannungstrainer/in für Kinder

- Do. 14.2. bis Fr. 15.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_18.02.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Entspannungstraining für Kinder liegt nicht nur voll im Trend, sondern ist auch unbedingt notwendig. Sie können mit dieser Ausbildung Seminare und Trainings in Kindergärten, Schulen und anderen Einrichtungen durchführen. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie einen Entspannungskurs organisieren und die Eltern Ihrer Teilnehmer mit ins Boot nehmen. Dabei ist der Wirkungskreis des Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung Voraussetzung. Die Ausbildung ist anerkannt nach §20 Abs. 1 SGB V.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Mo. 18.2. bis So. 24.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: ET\_18.02.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### Ausbildung: Burnout Berater/in

- Mo. 18.2. bis So. 24.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 940 €; zzgl. Ü/VP
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: BOB\_18.02.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

In der Ausbildung zum Burnout-Berater lernen Sie neben den typischen Ursachen und verschiedenen Formen des Burnouts auch die wichtigsten effektivsten wissenschaftlich fundierten Techniken zur Vorbeugung und Therapie kennen. Menschen, die sich in der Erschöpfungspirale befinden benötigen kompetente und schnelle Hilfe, um sich wieder in das Arbeitsleben integrieren zu können.

### „Stimmig“ im Berufsalltag

- Fr. 15.3. bis Sa. 16.3.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 160 €
- Infos unter 0251/27 72 30 • Kursnr.: B06/19
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Die Teilnehmenden dieses Seminars können mit Spaß und Hilfe von Körper-, Atem- und Stimmübungen ihre stimmlichen Ressourcen (wieder)entdecken und sich ausprobieren. Stimme wird ein kreatives Instrument für die Kommunikation.

### Ausbildung: Entspannungstrainer/in

- Sa. 16.3. bis Fr. 22.3.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; zzgl. Übernachtung/Verpflegungskosten (siehe [www.biek-ausbildung.de](http://www.biek-ausbildung.de))
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: ET\_16.03.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Die Inhalte der Ausbildung entsprechen den Rahmenbedingungen des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes. Mit dieser Ausbildung erhalten Sie die Qualifikation zur Erstellung und Durchführung gesundheits- sowie präventionsorientierter alternativer Entspannungsverfahren. Daneben werden Ihnen pädagogische und psychologische Grundlagen vermittelt, die Ihnen helfen, Ihre Kurse bzw. Ihr Einzelcoaching individuell zu gestalten. Der Lehrgang enthält Theorie, Praxis und Selbsterfahrung in Gruppen- und Einzelarbeit. Wir unterrichten dabei mit den neusten Ergebnissen aus der Stress- und Hirnforschung.

### 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

# Fortbildungen: Soft Skills • Psychologie • Pädagogik

## ⑩ Systemisch-lösungsorientierte Beratung – Jahresgruppe

- Mi. 29.8.2018 bis Di. 9.7.2019 in Bonn
- In Intervallen • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.970 €; 1.980 € bei Ratenzahlung
- Vorkenntnisse: Einführungsworkshop
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 182 5571
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

In dieser Fortbildung finden Sie Strategien für die Arbeit mit Einzelnen und Gruppen. „Ressourcen statt Defizite, Ziele statt Probleme, Lösungen statt Aufarbeiten“ sind Worte, die eine neue Ausrichtung der Gesprächsführung kennzeichnen.

## 🎓 Zertifikatskurs: Begabtenförderung im Elementarbereich

- Do. 30.8.2018 bis Sa. 25.5.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.250 €; zzgl. 75 € Tagungsgebühr inkl. Verpfl., 40 € Übern. im DZ
- Infos unter 0251/9 81 84 16 • Kursnr.: 19-610 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Do. 30.8. – Sa. 1.9.2018 Modul I: Theoretische Fundierung  
Do. 6.12. – Sa. 8.12.2018 Modul II: Didaktik, Finden & Fördern Do. 14.2. – Sa. 16.2.2019 Modul III: Kommunikation, Beratung und Kooperation Do. 23.5. – Sa. 25.5.2019 Modul IV: Prüfungsblock

## 🎓 Systemisches Coaching (Modul 1)

- Di. 4.9. bis Do. 6.9.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88 • Kursnr.: 182-21420
- VHS Aachen

Modul I umfasst eine Einführung in zentrale Coaching-Konzepte und in das Themenfeld „Systemisches Coaching“.

## 🎓 Personzentrierte Spieltherapie – Grundlagenkurs

- Fr. 7.9. bis Sa. 8.12.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 910 €; Ratenzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus der psychosozialen Versorgung von Kindern und deren Bezugspersonen
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 18ST0901
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Fortbildung gewährt einen fundierten Einblick in die personzentrierte spieltherapeutische Arbeit. Ziel ist es, Impulse u. Anregungen für eine effektive Arbeit mit fehlentwickelten oder von Fehlentwicklung bedrohten Kindern zu geben. Aufbaukurs mit Zertifizierung möglich.

## ⑩ Basisausbildung Transaktionsanalyse

- September 2018 bis Juni 2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.300 €; Zertifikat
- Für Führungskräfte, Personalentwickler, Trainer, Unternehmensberater
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF11-94
- neues lernen

Die Transaktionsanalyse-Ausbildung bietet eine profunde Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und einen Transfer in die berufliche Praxis. Das Programm umfasst die TA-Theorie mit Praxisbezug Wirtschaft, Organisation und Unternehmensführung. Kostenlose Info-abende.

## Systemische Beratung – Praxiskompetenz kompakt

- Sa. 15.9.2018 bis So. 14.7.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.550 €; Zertifikat
- Für pädagogische, psychologische, heilende Berufe
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF16-94
- neues lernen

Das Ziel dieser Fortbildung ist es, systemisch und lösungsfokussierte Beratungsarbeit in den eigenen beruflichen Kontext zu integrieren und persönliche Handlungskompetenzen zu erweitern.

## The Entrance – Ausbildung zum systemischen Coach Sept. – Dez.2018

- Mo. 17.9. bis So. 16.12.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.800 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka3401184
- KOBLSeminare

In dieser Ausbildung werden Sie alles lernen, was Sie brauchen, um ein guter Coach zu werden und in Veränderungsprozessen nachhaltig zu unterstützen. Sie erfahren, wie Sie systemische Dynamiken verstehen und die „richtigen Ansatzpunkte“ für Veränderung und Interventionen finden können.

## ⑩ Konfliktcoaching

- Mo. 17.9.2018 bis So. 17.3.2019 in Köln
- In Tagesform • maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €; Zertifikat
- Für Trainer, Therapeuten, Supervisoren, Personalverantwortliche, Betriebsräte
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 • Kursnr.: DF04-94
- neues lernen

Als Konfliktcoach entwickeln und erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Konflikte und Konfrontationen konstruktiv aufzulösen und zu tragfähigen Ergebnissen für alle Beteiligten zu führen.

## Grundkurs Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung in Wochenform

- Mo. 17.9.2018 bis Mo. 2.9.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung möglich
- Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 18SB0902
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung ist eine zentrale Handlungsform in vielen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die Fortbildung integriert den beruflichen Alltag der Teilnehmenden in umfassender Weise und vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes.



### ♀ & Mit Transaktionsanalyse gelingende Arbeits-Beziehungen gestalten – Vierteilige Fortbildung mit Zertifikat

- So. 23.9.2018 bis Do. 28.3.2019 in Zülpich
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/innen
- Preis: 2.000 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen für 4 Module
- Infos unter 02252/65 77 ■ Kursnr.: 13/9
- Frauenbildungshaus Zülpich e.V.

Das Ziel jeder transaktionsanalytischen Arbeit ist es, Autonomie und Beziehungsfähigkeit zu entwickeln. Um die Methode zu erlernen und das Gelernte in die Praxis umsetzen zu können, bedarf es der Übung der Methoden und Modelle, um wirksame Arbeitsprozesse zu gestalten.

### ♂ ⑩ Mediation – alternative Konfliktlösung

- Mo. 24.9.2018 bis So. 7.7.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ■ maximal 12 Teilnehmer/innen
- Preis: 1.500 €; Gesamtkosten, zahlbar in 8 Raten á 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09 ■ Kursnr.: 041-2018
- 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“.

### ⑩ Wirtschaftsmediation – Ausbildungskurs

- Mo. 24.9. bis So. 9.12.2018 in Sundern-Langscheid/Sorpesee
- Mit Übernachtung ■ maximal 12 Teilnehmer/innen
- Preis: 1.570 €; inkl. Verpfl., ggf. zzgl. Übern.skosten
- Infos unter 02935/8 02 60 ■ Kursnr.: 500-143
- VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee

Die Grundausbildung Mediation mit dem Schwerpunkt Wirtschaftsmediation entspricht den Vorgaben des Mediationsgesetzes und befähigt, in Konfliktsituationen der Berufswelt wie im Alltag zu nachhaltigen Lösungen beizutragen. Förderung über Bildungsscheck und -prämie möglich. 96 Ustdn in 12 Tage, mit 5 o. 10 Tagen als BU

### ♂ Jana trifft Jussuf ... Interkulturelle Kompetenz in pädagogischen Handlungsfeldern

- Am Do. 27.9.2018 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/innen
- Preis: 35 €; ermäßigt 30 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16 ■ Kursnr.: 18-652
- Akademie Franz Hitze Haus

Die multikulturelle Gesellschaft Deutschlands spiegelt sich natürlich auch im Alltag der Kitas wider. Das Seminar gibt u. a. einen Überblick über Ursachen von interkulturellen Missverständnissen und vermittelt Handlungsstrategien für interkulturelle Begegnungssituationen.

### ♂ Fortbildung zum/zur Systemischen Berater/-in September 2018 – Juni 2019

- Fr. 28.9.2018 bis Sa. 8.6.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 2.280 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka3405184
- KOBseminare

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 zur zertifizierten Mediatorin / zum zertifizierten Mediator

- Fr. 28.9.2018 bis So. 7.7.2019 in Duisburg
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/innen
- Preis: 2.100 €
- Infos unter 0203/2 83 26 16 ■ Kursnr.: SZ4710
- VHS Duisburg

Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für Rhetorik und Gesprächsführung. Sie werden das Handwerkzeug und einige „Kniffe“ mitnehmen. Sie werden typische Situationen und schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

### Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikationen für Ausbilderinnen und Ausbilder

- Oktober 2018 bis ca. Oktober 2019 in Paderborn
- In Intervallen ■ maximal 20 Teilnehmer/innen
- Preis: 2.180 €
- Für Beteiligte und Ausbilder/-innen von Menschen mit Behinderungen
- Infos unter 02921/36 23 11 ■ Kursnr.: Q9960B003
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

In der Ausbildung von Menschen mit Behinderungen werden an die Ausbilder besondere Anforderungen gestellt. Die Rahmenregelung für Ausbildungsregelungen für behinderte Menschen gemäß § 66 BBiG / § 42m HwO fordert von den Ausbilder/Innen eine besondere Eignung, die nachgewiesen werden muss.

### ♂ Train the Trainer: Spielerisches Denken und Lernen – anerkannt als Aufbaumodul für die EPQ

- Sa. 6.10. bis So. 7.10.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/innen
- Preis: 80 €; für Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82 ■ Kursnr.: A-603125-BU
- VHS Köln

Wer sich einem Thema spielerisch nähert, sieht mehr und oft Überraschendes. Solche Perspektivwechsel im Unterricht ein, können Teilnehmenden überraschende Einblicke schenken, (Denk-)Blockaden vermeiden und unerwartete Lösungen bewirken. Sie erweitern Ihr Methodenrepertoire durch pfiffige Tools, die vielseitig einsetzbar sind und Spaß machen, z.B. Puzzles, Verdeckte Ermittlung, Bingo, Improvisationsspiel, Baum der Erkenntnis. Die Methoden eignen sich, um Themen in Seminar- und Beratungssituationen zu entwickeln, jedoch eher nicht für den systematischen Sprachunterricht. Bringen Sie bitte DIN A4-Papier und Stifte mit.

### Fortbildung zum Hypno-Coach – Hypnosystemische, lösungsorientierte Konzepte für Coaching und Beratung

- Sa. 6.10.2018 bis So. 17.3.2019 in Köln
- In Intervallen ■ maximal 16 Teilnehmer/innen
- Preis: 1.690 €; Zertifikat
- Für psychologische, pädagogische und Gesundheitsberufe
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DF01-94
- neues lernen

Dieser Fortbildung liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch die Fähigkeit besitzt, seine Probleme selbst zu lösen. Es geht darum, verschüttete Ressourcen wieder zum Leben zu erwecken und zur Beseitigung von nicht gewünschtem Erleben zu nutzen.



## Europe4refugees – Fortbildung für Fachkräfte in Ungarn

- Sa. 6.10. bis Do. 11.10.2018 in Budapest, Ungarn
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: Ca. 695 €; ggf. Aufschlag für Wahlflughafen
- Vorkenntnisse: Die Kommunikation vor Ort erfolgt in Englisch
- Für Haupt- und Ehrenamtliche in der Arbeit mit Geflüchteten
- Infos unter 0231/9 52 09 60
- Kursnr.: 18364-BUDA
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Unsere Fortbildungsreihe führt in die Ankunftsländer Geflüchteter. In Ungarn gibt es offiziell keine Asylbewerber. Dennoch gibt es Sammellager an der Grenze zu Serbien und Geflüchtete in den Städten. Vor Ort erkunden wir die soziale und rechtliche Situation Geflüchteter.

## ☺ **MarteMeo®-Practitioner (Anwender/-in)** Oktober 2018 – Januar 2019

- Mo. 8.10.2018 bis So. 20.1.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 650 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4401184
- KOBseminare

Der MarteMeo®-Practitioner ist für Menschen gedacht, die MarteMeo® in ihrem Arbeitsalltag nutzen wollen. Der Blick auf Interaktionen wird geschärft, Dialog-Anlässe werden erkennbar, was für Möglichkeiten der Entwicklungsunterstützung durch die Fachkraft sensibilisiert.

## ⑩ **Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung**

- Mo. 8.10. bis Fr. 16.11.2018 in Moers
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 11-tägige Vollzeit-Lehrgang (zwei mal fünf Tage zzgl. ein Tag vor der Praktischen Unterweisung jeweils 8:30 – 15:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.

## ☺ **Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)**

- 15.10.18 bis 19.10.18 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86
- Kursnr.: BU\_Med\_15.20.2018
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist und sammelt sich. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

## **Grundkurs: Systemische Beratung**

- Do. 11.10.2018 bis Sa. 15.6.2019 in Münster
- In Intervallen • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1250 €
- Vorkenntnisse: Erfahrungen in der Beratung erwünscht
- Infos unter 0251/27 79 13
- Kursnr.: B200/18
- asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.

Systemische Ansätze sind gefragt – und so bezeichnet sich alles, was gefragt sein will, als systemisch. Angesichts dieser Tendenzen verschwimmt zunehmend, was den systemischen Ansatz wirklich kennzeichnet. In der Fortbildung lernen Sie den systemischen Ansatz in seinen Grundlagen, Methoden und Entwicklungen kennen – und zwar auf eine theoretisch fundierte und zugleich überraschend erfrischende, praxisbezogene und humorvolle Art und Weise.

## ⑩ **Ausbildung DeeskalationstrainerIn Gewalt und Rassismus (GAV) Düsseldorf**

- Mo. 15.10. bis Fr. 19.10.2018 in Düsseldorf
- In Intervallen • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.200 €
- Infos unter 0211/34 93 09
- Kursnr.: 052 – 2018
- Forum Demokratie Düsseldorf

„Gewalt ist die Waffe der Schwachen – Gewaltlosigkeit die des Starken.“ (Mahatma Ghandi) Qualifizierte Trainerausbildung zur Gewalt- und Rassismusprävention. Von 18 Ausbildungstagen finden 10 in Form von Bildungsurlaub statt.

## **Train the Trainer**

- Mo. 15.10.2018 bis Mi. 23.1.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Zertifikat
- Für Trainer/-innen, pädagogische Berufe, Berater
- Infos unter D 0221/95 29 49 56
- Kursnr.: DF00-94
- 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!

## **Wirtschaftsmediation (IHK) / Zertifizierter Mediator inkl. Personal Coach (IHK) & NLP Practitioner**

- Mi. 17.10.2018 bis Sa. 16.3.2019 in Neuenstein, Bad Hersfeld
- In Intervallen • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.900 €; Hotel und Prüfungskosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
- Infos unter 05321/6 85 82 44
- European Business Academy

Die Weiterbildung Wirtschaftsmediation (IHK) umfasst 20 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.

**10 Ausbildung zum/zur Gedächtnistrainer/in (BVG)**

- Mi. 24.10.2018 bis So. 14.4.2019 in Moers
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.047 €; bei Buchung der drei Module, zzgl. € 60 € für Material je Modul
- Infos unter 02841/1 40 96 61
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Multiplikatorenschulung! Als GedächtnistrainerIn bieten Sie ein interessantes Angebot für unterschiedlichste Gruppen und Institutionen. Der Kurs besteht aus einem Grundkurs: 24.10. – 28.10.2018, Aufbaukurs 1: 23.01. – 27.01.2019 und Aufbaukurs 2: 10.04. – 14.04.2019

**Grundkurs Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung**

- Fr. 26.10.2018 bis So. 8.9.2019 in Göttingen
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung möglich
- Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 185B1003
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Systemische Beratung ist eine zentrale Handlungsform in vielen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die FB integriert den beruflichen Alltag der Teilnehmenden in umfassender Weise und vermittelt Methoden und Techniken des systemischen Ansatzes; FB im Modulsystem 1 – 3 Jahre.

**♀ & Fortbildung für stellvertretende Leitungskräfte in Kita und Familienzentrum – Zwei Module mit Zertifikat**

- So. 28.10.2018 bis Mi. 16.1.2019 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 12 Teilnehmerinnen
- Preis: 1.200 €; inkl. U & V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen für 2 Module
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 16/10
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

Für die Position der Stellvertretung ist der Wechsel zwischen den verschiedenen Rollen typisch. Der Versuch, dem Team und der Leitung gleichermaßen gerecht zu werden und doch oft dazwischen zu stehen, ist anstrengend. Es geht um Profilentwicklung und die Arbeit in Teams.

**& Systemisches Coaching (Modul 2)**

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Modul 1
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88
- Kursnr.: 182-21422
- VHS Aachen

Vertiefung in das Themenfeld systemischer Methoden und Konzepte. Theoretisch setzen wir uns mit den Wurzeln der Systemtheorie und den Prinzipien von Coaching-Lernen auseinander.

**& Systemisches Coaching (Modul 2)**

- Mo. 29.10. bis Mi. 31.10.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Modul 1
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88
- Kursnr.: 182-21422
- VHS Aachen

Vertiefung in das Themenfeld systemischer Methoden und Konzepte. Theoretisch setzen wir uns mit den Wurzeln der Systemtheorie und den Prinzipien von Coaching-Lernen auseinander.

**& Fachkraft für Inklusion**

- Ab November 2018 in Paderborn
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.398 €; abzgl. Förderungen (ohne Überr./Verpfl.)
- Für Erzieher, Pädagogen, Ausbilder u.a. Interessierte
- Infos unter 0160/90 20 46 81
- Kursnr.: Q9960B002
- Kolping-Bildungswerk Paderborn gGmbH

Menschen auf allen Ebenen gleichberechtigt zu begegnen ist die große Herausforderung der Inklusion. Kursinhalte sind u.a.: Interkulturelle Kompetenzen, Fluchtursachen u. -auswirkungen, Umgang mit Behinderung, Rechtliche Aspekte, Wahrnehmung und Kommunikation. Start: März 2018, Ende: Nov. 2018

**♀ & Fortbildung: TRIMB® in der Traumatherapie und -beratung – 2 Module mit Zertifikat**

- So. 4.11.2018 bis Fr. 22.3.2019 in Zülzich
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmerinnen
- Preis: 1.700 €; inkl. U + V; Staffelpreise je nach Nettoeinkommen für 2 Module
- Für Psychotherapeutinnen und Beraterinnen die mit traumatisierten Frauen arbeiten (wollen).
- Infos unter 02252/65 77
- Kursnr.: 4/11
- Frauenbildungshaus Zülzich e.V.

TRIMB® ist eine sanfte Form der Trauma-Prozessierung, die Imagination, Atmung und Kopf-Bewegung einbezieht. Neben der Methode werden theoretische Grundlagen der Psycho-Traumatologie und weitere Methoden von Stabilisierung und Ressourcenstärkung vermittelt.

**10 Ausbildung der Ausbilder IHK – Prüfungsvorbereitung**

- Mo. 5.11. bis Fr. 23.11.2018 in Wesel
- In Tagesform • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; inkl. Lehrmaterial, zzgl. IHK-Prüfungsgebühr
- Infos unter 0281/3 38 79 38
- CJD Institut für Weiterbildung NRW

Der 11-tägige Vollzeit-Lehrgang (zehn Tage zzgl. ein Tag vor der Praktischen Unterweisung, jeweils 8:30 - 15:30 Uhr) bereitet gem. den Inhalten der Ausbildereignungsverordnung, zielgerecht auf die Prüfung der IHK vor.





### Fortbildung Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG) November 2018 – Mai 2019

- Mo. 19.11.2018 bis Fr. 10.5.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 2.277 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4402184
- KOBLSeminare

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!

### Grundstufe Tanzpädagogik

- Sa. 24.11.2018 bis So. 15.12.2019 in Köln-Holweide
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; 1. Rate 250 € und 10 Raten zu je 135 €
- Vorkenntnisse: eigene Tanzmotivation, Erfahrung in Kinder-, Jugend- und/oder Erwachsenenarbeit
- Infos unter 0221/68 36 91
- Kursnr.: 18/G 42
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

In dieser Zertifizierung wird die Basis an methodischen/didaktischen Impulsen am Beispiel verschiedener Tanzstile vermittelt. Die Anleitung von Tanz Alters- und Zielgruppen übergreifend erfolgt praxisnah für die Arbeit in pädagogischen, sozialen und therapeutischen Berufen und für Interessierte. Die Grundstufe kann unabhängig von den übrigen Bausteinen als abgeschlossene Zusatzausbildung gebucht werden. Einstieg möglich 1.-3.2. oder 9.+10.3.19

### Train the Trainer:

#### Kooperatives Lernen – Aufbaumodul Erwachsenpädagogische Qualifikation

- Am So. 25.11.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 55 €; Lehrende der VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in der Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82
- Kursnr.: A-602543-BU
- VHS Köln

Gruppenarbeit ja – aber wie kann ich sie lebendig und vielfältig gestalten, ohne dass Einzelne sich zurückziehen? Sie lernen die wichtigsten kooperativen Methoden kennen und entwickeln beispielhaft Unterrichtseinheiten. Zudem erleben Sie, wie wichtig Aktivierungen im Unterricht sind, und erfahren so, wie Sie ihre Rolle als Kursleitung neu gestalten können, weg vom Wissensvermittler, hin zum Manager für Lernprozesse. Sie werden mehr Vertrauen in die Ressourcen der Lernenden gewinnen und sie besser für den Lehr-Lernprozess aktivieren.

### Fortbildung Grundlagen der Körperpsychotherapie Nov. 2018 – März 2019

- Mo. 26.11.2018 bis Fr. 22.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.210 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4403184
- KOBLSeminare

Mit der Körperorientierung kommt Bewegung und Aktion in die Begleitung von Einzelnen, Paaren u. Gruppen. Unter Einbeziehung der Körpererfahrung bekommen ein „Darüber reden“ und die oft schwierigen Geschichten eine neue Dimension.

### Das Paar im Blick – Paarbezogene Interventionen für Beratung, Therapie und Coaching

- Mi. 28.11. bis Fr. 30.11.2018 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 220 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4412181
- KOBLSeminare

In diesem Seminar werden Interventionen für den Beratungskontext vorgestellt, die für die Paararbeit hilfreich und nützlich sind. Themen wie Deeskalationen bei hochstrittigen Paaren, das Entwickeln von Streitkulturen und Versöhnungsarbeit werden in diesem Seminar Platz haben.

### Train the Trainer:

#### Visualisierung an Tafel und Flipchart im Unterricht

- Sa. 1.12. bis So. 2.12.2018 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 80 €; für Lehrende an den VHSen Köln und Düsseldorf entgeltfrei
- Für Lehrende in Schule und Erwachsenenbildung
- Infos unter 0221/221-2 31 82
- Kursnr.: A-603558-BU
- VHS Köln

Ein gut strukturiertes Tafelbild, eine vorbereitete oder auch spontane Skizze als Ergänzung zu Ihren Erläuterungen im Unterricht können den Lernerfolg entscheidend verbessern. Sie erhalten in diesem Workshop praktische Tipps für die Nutzung der vorhandenen Medien und erproben das Erlernte in praktischen Übungen. Wenn Sie Ihre Lerninhalte gestalterisch unterstützen, helfen Sie Ihren Teilnehmenden, eine Struktur im Lernstoff zu erkennen, sich das Besprochene einzuprägen und, das eigene Lernen ebenfalls strukturiert anzugehen.

### Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GwG

- Mo. 3.12.2018 bis Fr. 15.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 675 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4406184
- KOBLSeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine beratereische Haltung, erproben Methoden und lernen Anwendungsbereiche und Beratungsansätze kennen.

### Konflikt-Coaching (Modul 3) – Systemisches Coaching

- Di. 4.12. bis Do. 6.12.2018 in Aachen
- In Tagesform • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 335 €
- Vorkenntnisse: Modul 1 und 2
- Für Berater/innen, Trainer/innen, Pädagogen/innen, Therapeuten/innen, Führungskräfte, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen
- Infos unter 0241/4 79 21 88
- Kursnr.: 182-21425
- 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.



### ⑩ Coaching – Modelle und Tools

- Dezember 2018 bis April 2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.650 €; inkl. NLP-Basic-Zertifikat
- Für beratende, therapeutische Berufe, Führungskräfte, Trainer
- Infos unter D 0221/95 29 49 55 • Kursnr.: DF18-94
- neues lernen

In dieser Coaching-Fortbildung werden konzentriert Essentials aus dem NLP vermittelt, ergänzt um praxisnahe Modelle und Ansätze aus der systemischen und lösungsfo-kussierten Arbeit. 2 Kompaktwochen (als BU anerkannt, mit NLP-Basic Zertifikat), Wochenende, 2 Supervisionen.

### Systemischer Coach, Berater und Aufstellungsleiter

- Mi. 12.12.2018 bis Sa. 1.6.2019 in Erfurt
- In Intervallen • maximal 11 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.900 €; Hotelkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten
- Vorkenntnisse: Wissen im Bereich der Psychologie oder NLP
- Infos unter 05321/6 82 82 44
- European Business Academy

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.

### DGSF zertifizierte Aufbauweiterbildung „Systemische Therapie“ (1-jährig)

- Sa. 19.01.2019 – 12.01.2020 in Köln
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.990 €; Ohne Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss mit sozial-humanwissen-schaftl. Ausrichtung & psychosoz. Praxiserfahrungen & Syst. Bera-terweiterbildung
- Für Sozialarbeiter\*innen, Sozialpädagog\*innen, Psycho-log\*innen, Erzieher\*innen, Pädagog\*innen, Theolog\*innen, Soziolog\*innen, Arzt\*innen, Lehrer\*innen, Heilpädagog\*innen, Ergotherapeut\*innen, etc.
- 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.

### 🧘 Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs)

- Mo. 21.1. bis Fr. 25.1.2019 in Duisburg
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 299 €; Ermäßigung möglich; 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.

### 🧘 Ausbildung: Meditation leiten – Leben in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

- Mo. 4.2. bis Fr. 8.2.2019 in Wald-Michelbach/Siedelsbrunn
- Mit Übernachtung • maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 540 €; zzgl. Ü/VP
- Für Menschen aus dem sozialen, pflegerischen Bereich und dem Gesundheitswesen
- Infos unter 06251/78 06 86 • Kursnr.: BU\_Med\_04.02.2019
- Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation

Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruht sich der Geist und sammelt sich. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseins-erweiternde Übung. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. Dieses Seminar ist auch für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten, und in der spiritu-ellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten.

### Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der sozialen Arbeit

- Fr. 8.2. bis Sa. 9.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 170 €; 140 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19FS0201
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

In diesem Aktivseminar wird sich der Frage gewidmet, wie queertheoretische Perspektiven die Praxisfelder der sozia-len Arbeit bereichern können und wie der Umgang mit Vielfalt sensibel gestaltet werden kann.

### Energetische Psychotherapie nach Dr. F. Gallo – Weiterbildung in Energy Diagnostic & Treatment Methods EDxTM

- Februar 2019 – Juni 2019 in Detmold
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.425 €; Ratenzahlung möglich
- Für Fachkräfte aus der pädagogischen und therapeutischen Arbeit
- Infos unter 05231/97 72 32 • Kursnr.: D5152
- VHS Detmold – Lemgo

In der Weiterbildung für Fachkräfte aus der pädagogischen/therapeutischen Arbeit werden Grundlagen der Energetischen Psychotherapie und deren Anwendung in der Praxis vermittelt. Grundlagen: 8.+9.2.19 Level I: 8.+9.3.19 Level II: 5.+6.4.19 Level III: 17.+18.5.19 Level IV: 28.+29.6.19

### Weiterbildung zum Mediator – Lehrgang für Konfliktberatung und Mediation – Aufbaukurs

- Februar 2019 – Juli 2019 in Lemgo
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.000 €; Ratenzahlung ist möglich
- Vorkenntnisse: abgeschlossener Grundkurs Mediation
- Für Rechtsanwälte, Steuerberater, Lehrkräfte, Führungskräfte
- Infos unter 05261/21 31 21 • Kursnr.: L5063
- VHS Detmold – Lemgo

Der fachübergreifende Aufbaulehrgang, der sich an den Standards des Bundesverbandes Mediation orientiert, vermittelt weitergehende Kenntnisse für die Durchfüh-rung professioneller Konfliktberatung. Umfang: 8 Kursta-ge plus 2 Tage Supervision und Intervention von Feb 2019 – Juli 2019

**Fortbildungen enthalten häufig Veranstaltungsblöcke, die als Bildungsurlaub anerkannt sind. Die Veranstalter informieren Sie gern.**



### Vorbereitung auf die staatliche Zulassung als „Heilpraktiker für Psychotherapie“

- So. 17.2. bis So. 7.7.2019 in Bochum
- In Tagesform ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 890 €; inkl. Skript
- Infos unter 0234/68 22 62 ■ Kursnr.: 19F-HR.1
- iag.bochum

Die Fortbildung bereitet auf die Überprüfung beim Gesundheitsamt vor und basiert auf den Vorgaben des Ministeriums und der Auswertung zahlreicher Prüfungen in NRW. 11 Sonntagabende 17.30-20.45 Uhr und 3 Sonntage 11.00-18.00 Uhr. Termine und Informationen: [www.iagbochum.de](http://www.iagbochum.de).

### Fortbildung zum Hypno-Coach – Hypnosystemische, lösungsorientierte Konzepte für Coaching und Beratung

- Sa. 23.2. bis So. 16.6.2019 in Köln
- In Intervallen ■ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.690 €; Zertifikat
- Für psychologische, pädagogische und Gesundheitsberufe
- Infos unter D 0221/95 29 49 56 ■ Kursnr.: DF04-95
- neues lernen

Dieser Fortbildung liegt die Überzeugung zugrunde, dass der Mensch die Fähigkeit besitzt, seine Probleme selbst zu lösen. Es geht darum, verschüttete Ressourcen wieder zum Leben zu erwecken und zur Beseitigung von nicht gewünschtem Erleben zu nutzen.

### Marte Meo Practitioner Kurs – Basis Anwenderkurs

- Sa. 23.2. bis So. 8.9.2019 in Münster
- In Tagesform ■ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €; 444 € ermäßigt
- Für Fachkräfte, die mit Menschen arbeiten (z.B. Sozialpädagog\*innen, Erzieher\*innen, Hebammen, Lehrer\*innen, Pfleger\*innen)
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 19FS0202
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Marte Meo ist ein ressourcenorientiertes, entwicklungsunterstützendes Programm mit Videobegleitung. Im Seminar erhalten Sie die Basisinformationen über die Methode. Zudem werden die Möglichkeiten vermittelt, das Erlernte im Berufsalltag anzuwenden und umzusetzen.

### Personzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GWG

- Do. 28.2. bis Sa. 30.3.2019 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 675 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ■ Kursnr.: ka1401194
- KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und verwandte Beratungsansätze kennen.

### Gezeiten. Sterben und Tod aus systemischer Sicht

- Sa. 9.3. bis So. 10.3.2019 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 191 €; 157 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 19FS0304
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Neben umfassenden Informationen aus Medizin, Pflege und Recht erkunden wir in systemischen Strukturauflösungen die eigene Haltung und Spiritualität. Der „systemische“ Blick auf Leben und Tod lädt ein, dem nachzuspüren, dass alles mit allem zusammenhängt.

### DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 09.03.2019 – Sa. 07.03.2021 in Köln
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.700 €; ohne Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung im psychosozialen Bereich (siehe DGSF)
- Für Sozialarbeiter\*innen, Sozialpädagoge\*innen, Psycholog\*innen, Erzieher\*innen, Pädagoge\*innen, Theolog\*innen, Soziolog\*innen, Ärzt\*innen, Lehrer\*innen, Heilpädagog\*innen, Ergotherapeut\*innen, etc.
- Infos unter 02233/92 31 92
- Kursnr.: SystBtg 20
- 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.

### Coaching mit System und Gestalt – Weiterbildung zum Coach nach den Standards der Deutschen Gesellschaft für Coaching (DGfC)

- März 2019 – September 2020 in Detmold
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.950 €; Kosten für Lehrcoaching sind nicht enthalten.
- Vorkenntnisse: Leitungs- und/oder Beratungserfahrung
- Infos unter 05231/97 72 54
- Kursnr.: D5062
- 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 März 2019 – Sept 2020 plus zusätzliches Lehrcoaching

### 🔗 Das Paar im Blick – systemische Paarintervention

- Mo. 25.3. bis Sa. 16.11.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.032 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka1404194
- 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.

**Fortbildungen enthalten häufig Veranstaltungsblöcke, die als Bildungsurlaub anerkannt sind. Die Veranstalter informieren Sie gern.**

**☺ Mediation – alternative Konfliktlösung**

- Fr. 29.3.2019 bis Fr. 7.2.2020 in Düsseldorf
- In Intervallen
- Maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €; Gesamtkosten, zahlbar in 9 Raten á 175 €
- Infos unter 0211/34 93 09
- Kursnr.: 040 – 2019
- Forum Demokratie Düsseldorf

Mediation ist ein Verfahren der konsensorientierten Konfliktarbeit. Die 165 Zeitstunden umfassende Qualifizierung über 9 Wochenenden ist praxisorientiert aufgebaut und entspricht in Umfang und Inhalt §2 der ZMediatAusbV. Sie qualifiziert somit zum „zertifizierten Mediator/in“.

**☺ Marte Meo Practitionerkurs – Die Entwicklungsbotschaft hinter dem Verhalten von Kindern lesen und verstehen**

- Fr. 29.3. bis Fr. 20.9.2019 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 10 Teilnehmer/-innen
- Preis: 420 €; für alle Teile / erm. 380 €
- Infos unter 0251/9 81 84 16
- Kursnr.: 19-610 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: 29.3.19; 3.5.19; 24.5.19; 5.7.19; 6.9.19; 20.9.19

**Grundkurs Systemische Beratung: Schwerpunkt Schule**

- Fr. 29.3. bis So. 15.12.2019 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.340 €; Ratenzahlung möglich
- Für Menschen aus sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 19S80301
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dem oft herausfordernden Spannungsfeld der Schulsozialarbeit mit seinen unterschiedlichen Arbeitsaufträgen und Systemverknüpfungen gerecht werdend, bietet dieser Grundkurs Theorie, Methoden und Interventionsinput.

**☺ Lebensräder – Diagnoseinstrumente für die pädagogische Arbeit**

- Fr. 5.4. bis Sa. 6.4.2019 in Münster
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 146 €; 120 € ermäßigt
- Für Menschen, die in (sozial)pädagogischen Feldern arbeiten sowie TrainerInnen, Coaches
- Infos unter 0251/51 11 77
- Kursnr.: 19FS0402
- 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 Seminar stellt das Rad kompakt vor und zeigt die Möglichkeiten der praktischen Arbeit mit dem Modell.

**BERUFSBEGLEITENDE FORTBILDUNGEN**

- Ausbildung zum systemischen Coach  
SEPT–DEZ 2018 · 1800 €
- Systemische Beratung  
SEPT 2018–JUNI 2019 · 2280 €
- Heilpraktiker/-in für Psychotherapie  
SEPT 2018–FEB 2019 · 918 €
- Ausbildung zum/zur MarteMeo-Practitioner®  
OKT 2018–JAN 2019 · 650 €
- Tanztherapie – Grundlagen  
OKT 2018–APRIL 2019 · 960 €
- zertif. Yoga Übungsleiter/-in  
NOV 2018–MÄRZ 2019 · 1280 €
- Systemische Führungskompetenz  
NOV 2018–MAI 2019 · 1694 €
- Systemische/-r Mediator/-in (zertif. MedG)  
NOV 2018–MAI 2019 · 2277 €
- Grundlagen der Körperpsychotherapie  
NOV 2018–MÄRZ 2019 · 1210 €

Ausführliches Informationsmaterial, auch über unser umfangreiches Bildungsurlaubsangebot, senden wir Ihnen gerne zu.

Themen im KOBI:

NLP · Systemische Beratung · Systemische Mediation · Kommunikation und viele weitere.

Bildungsschecks/-prämien sind willkommen.



KOBIseminare  
Adlerstraße 83, 44137 Dortmund  
Tel. 0231-534525-0 Fax 534525-10  
Anerkannte Weiterbildungseinrichtung  
[www.kobi.de](http://www.kobi.de)



### „Walking In Your Shoes“ | Fortbildung in vier Modulen

- Fr. 5.4. bis So. 10.11.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 954 €; ermäßigt 781 €
- Für Psycholog/innen, Pädagog/innen, Sozialarbeiter/innen, Körpertherapeut/innen und andere Interessierte
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 19FS0401
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

„Walking in your shoes“ ist eine neue phänomenologische Selbsterfahrungsmethode. Sie bietet die Möglichkeit, sich selbst und andere Menschen auf tiefer Ebene verstehen zu lernen. Ziel ist es, die Methode in die persönlichen und beruflichen Lebenswelten zu transferieren.

### ⑩ Lerncoach nlpaed

- Do. 25.4. bis So. 11.8.2019 in Iserlohn
- In Tagesform ▪ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.190 €; 40 € für das Zertifikat
- Vorkenntnisse: keine für Teilnahme ohne Zertifikat; NLP-Practitioner für Teilnahme mit Zertifikat
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 191\_50440
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

11 Termine, 80 Ustd. In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Lösen von Lernblockaden, Vermitteln von Strategien beim Schreiben, Lesen und Rechnen.

### ⑩ Rehabilitationspädagogische Zusatzqualifikation

- Mo. 6.5.2019 bis Di. 1.12.2020 in Moers
- In Intervallen ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- 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.

### ♿ ⑩ Mediation – alternative Konfliktlösung auf Basis der GFK

- Mo. 13.5.2019 bis So. 26.4.2020 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €; Gesamtkosten, zahlbar in 7 Raten
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 039-2019
- 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 165 Präsenzstunden in mehreren Modulen.

### ♿ Ausbildung zum/zur Deeskalationstrainer/-in Gewalt und Rassismus Mai–Dezember 2019

- Mo. 20.5. bis So. 8.12.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 1.664 €; zzgl. 100 € Zertifikat, Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50 ▪ Kursnr.: ka2401194
- KOBISeminare

Diese handlungsorientierte Ausbildung ermöglicht eine persönliche Stärkung im Umgang mit Konflikten und Gewalt und vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, Trainings zu den Themen Gewalt und Rassismus mit verschiedenen Zielgruppen qualifiziert anzuleiten.

### Personenzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – zertifizierte Weiterbildung nach GWG

- Do. 23.5. bis Sa. 23.11.2019 in Münster
- In Tagesform
- Preis: 1.283 €; Ratenzahlung möglich
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka2402194
- KOBISeminare

Die Weiterbildung basiert auf einem humanistischen Menschenbild, ist wissenschaftlich fundiert und arbeitet ressourcen-, körper- und emotionsorientiert. Sie erlernen eine fundierte Haltung, erproben Methoden und lernen verschiedene Anwendungsbereiche und Beratungsansätze kennen.

### ♿ ⑩ Mediation – Ausbildung zum/zur zertifizierten Mediator/in

- Fr. 31.5.2019 bis So. 22.3.2020 in Menden
- In Tagesform ▪ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.100 €; Mit Bildungsscheck/Bildungsprämie reduziert sich die Gebühr
- Für alle Personen, die in den Kontexten Familie, und/oder Berufs-, Geschäfts- und Wirtschaftsleben mit Konflikten zu tun haben
- Infos unter 02373/94 71 30
- Kursnr.: 191-3333Q
- VHS Menden – Hemer – Balve

Die fachübergreifende Ausbildung orientiert sich an den Standards des Bundesverbandes Mediation und vermittelt eine solide fachliche Basis für die Durchführung professioneller Konfliktberatung. Flyer mit ausführlicher Beschreibung auf [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de) unter der Kursnummer

### DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 22.06.2019 – So. 27.06.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.700 €; ohne Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung im psychosozialen Bereich (siehe DGSF)
- Für Sozialarbeiter\*innen, Sozialpädagog\*innen, Psycholog\*innen, Erzieher\*innen, Pädagog\*innen, Theolog\*innen, Soziolog\*innen, Arzt\*innen, Lehrer\*innen, Heilpädagog\*innen, Ergotherapeut\*innen, etc.
- Infos unter 02233/92 31 92
- Kursnr.: SystBtg 21
- KIS Kölner Institut für Systemische Beratung und Therapie

Die Teilnehmer\*innen erlangen durch die Weiterbildung die Fähigkeit professionell als Systemische Berater\*innen zu arbeiten. Sie haben Sach- und Fachkompetenz und können vorh. Ressourcen mit systemischen Grundannahmen, Theorien und Methoden perspektiverweiternd nutzen.

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining MBSR – Vertiefungsseminar

- So. 21.7. bis Fr. 26.7.2019 in Kall
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 380 €; zzgl. ÜVP p.P./Tag im EZ ca. 73 € – 96 €
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 192 2450
- 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.

## DGSF zertifizierte Weiterbildung „Systemische Beratung“ (2jährig)

- Sa. 09.11.2019 – So.28.11.2021 in Köln
- In Tagesform ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.700 €; ohne Kost und Logis
- Vorkenntnisse: Hochschulabschluss & psychosoziale Praxiserfahrungen o. 3jährige Berufsausbildung im psychosozialen Bereich (siehe DGSF)
- Für Sozialarbeiter\*innen, Sozialpädagoge\*innen, Psycholog\*innen, Erzieher\*innen, Pädagoge\*innen, Theolog\*innen, Soziolog\*innen, Ärzt\*innen, Lehrer\*innen, Heilpädagoge\*innen, Ergotherapeut\*innen, etc.
- Infos unter 02233/92 31 92
- Kursnr.: SystBtg 22
- 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.

## Fortbildungen: Rhetorik & Kommunikation

### Systemische Beratung – Berufsbegleitende Fortbildung 2018/2019

- September 2018 bis November 2019 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.998 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
- Infos unter 0221/221-2 26 16 ▪ Kursnr.: A-184255-BU
- VHS Köln

Das Ziel ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Berufliches Handeln, Beratungs- und Führungskompetenz werden professionalisiert.

### NLP-Basis-Ausbildung, DVNLP

- Sa. 22.9. bis So. 25.11.2018 in Köln-Nippes
- In Intervallen ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.480 €; Keine Ermäßigung
- Infos unter 0221/221-2 33 02 ▪ Kursnr.: A-184124-BU
- VHS Köln

Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und geht von einem ganzheitlich-systemischem Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. 2 Trainer.

### NLP-Trainer DVNLP

- Fr. 5.10.2018 bis So. 8.9.2019 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.280 €; 29 € Zertifikat
- Vorkenntnisse: NLP Master DVNLP
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 182\_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.

### Presseseminar 2018/2019: Eine Fortbildung zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in sechs Seminarblöcken

- Oktober 2018 bis März 2019 in Münster
- Mit Übernachtung ▪ maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 660 €; Übern. im DZ 240 €, im EZ 360 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44 ▪ Kursnr.: 18-228 K
- Akademie Franz Hitze Haus

Das Presse-seminar vermittelt das Handwerkzeug des Journalismus und der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Wie schreibe ich einen Presstext? Wie gestalte ich einen Flyer? Wie sollte eine gute Homepage aussehen? Worauf muss ich in der Kommunikation in den Sozialen Netzwerken achten? 8. – 10.10.18: Pressearbeit und Texten, 12. – 14.11.18: Kommunikationsstrategien und Social Media, 10. – 12.12.18: Radio- und Videoworkshop, 14. – 16.1.19: Layout mit InDesign, 18. – 20.2.19: Digitale Fotografie, 25. – 27.3.19: Fundraising und Pressegespräch

## 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



### NLP-Basic DVNLP – Abendtermine

- Mi. 10.10. bis Mi. 12.12.2018 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; 19 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 182\_50412
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Frage-techniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten und unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress.

### ♿ „Gewaltfreie Kommunikation“ – Berufsbegleitende Fortbildung 2018/2019

- Oktober 2018 bis März 2019 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.663 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
- Infos unter 0221/221-2 33 02 • Kursnr.: A-184551-BU
- VHS Köln

Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in der Regel in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1663 Euro inkl. Skripte. Beginn: Herbst 2018

### Qualifizierung für Trainer und Weiterbildner – Fortbildung II

- Di. 16.10. bis Fr. 7.12.2018 in Alfter, Campus 1
- In Intervallen
- Preis: 720 €
- Für Ausbildungsleiter, Führungskräfte und in Personalentwicklung tätige Menschen, Führungskräfte, Lehrer
- Infos unter 02222/93 21 17 13 • Kursnr.: 059/18
- Alanus Werkhaus

Für in der Aus- und Weiterbildung sowie Personalentwicklung tätige Menschen, Führungskräfte, Lehrer und Interessierte, die andere beim Lernen begleiten, Erfahrungen austauschen und neue Ideen für die Aus- und Weiterbildung entwickeln wollen.

### Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Ausbildung Wertschöpfung durch Wertschätzung

- Do. 1.11.2018 bis Sa. 22.6.2019 in Bielefeld
- Mit Übernachtung
- Preis: 2.490 €; Privat, Firma: 2.890 €, zzgl. U+V, Frühbucherrabatte möglich
- Infos unter 0521/45 18 11 • Kursnr.: TD 1009
- Bildungsstätte Einschlingen

Die 7-monatige Ausbildung bietet die Chance Kernkompetenzen zu erwerben und nachhaltig die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Inhalte: Haltung & Grundlagen der GFK, Ebenen der Empathie, GFK in herausfordernden Situationen, Visionen als Ressource, Inne-Konflikte

### TrainerInnenausbildung Gewaltfreie Kommunikation

- Do. 8.11.2018 bis Sa. 1.6.2019 in Bonn
- In Intervallen
- Maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.230 €; f. SelbstzahlerInnen, weitere auf Anfrage
- Vorkenntnisse: Grundausbildung GFK
- Infos unter 0228/67 46 63
- Kursnr.: 182 3152
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

MultiplikatorInnen der GFK werden befähigt, die Gewaltfreie Kommunikation in ihre Arbeitswelt einzubringen, sei es in Gesprächen, im Ablauf von Meetings, im Kontakt zu Kunden, um so zum geschäftlichen Erfolg beizutragen und die Unternehmenskommunikation zu verbessern.

### ♿ Zielorientierte Gesprächsführung – Miteinander reden – miteinander arbeiten

- Di. 13.11. bis Mi. 14.11.2018 in Münster
- Mit Übernachtung
- Maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 100 €; Erm. mögl.; DZ 25 €/EZ 35 €
- Infos unter 0251/9 81 84 44
- Kursnr.: 18-420 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“ – Aufbauausbildung 2018/2019

- November 2018 bis April 2019 in Köln, Studienhaus am Neumarkt
- In Tagesform
- Maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.663 €; keine Ermäßigung, inkl. Skripte
- Vorkenntnisse: Basisausbildung GFK, Grundkenntnisse GFK
- Infos unter 0221/221-2 33 02
- Kursnr.: A-184666-BU
- VHS Köln

Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in der Regel in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Es sind immer 2 Trainer / Trainerinnen anwesend.

### Personzentrierte Beratung nach Carl R. Rogers – Einführungsmodul zur zertifizierten Weiterbildung

- Do. 22.11.2018 bis Sa. 9.2.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 550 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50
- Kursnr.: ka4405174
- KOBISeminare

Dieser Bildungsurlaub ist genau richtig für Sie, wenn Sie sich mehr Sicherheit in Gesprächen mit Mitarbeiter/-innen, Klient/-innen, Schüler/-innen oder Student/-innen wünschen, wenn Sie Ihre tägliche Beratungsarbeit durch ein humanistisches Menschenbild und eigene Erfahrungen bereichern wollen.

**Fortbildungen enthalten häufig Veranstaltungsblöcke, die als Bildungsurlaub anerkannt sind.**

**Die Veranstalter informieren Sie gern.**



### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

- Fr. 30.11. bis So. 2.12.2018 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 194 €; ermäßigt 159 €
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 18FS1101
- 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.

### NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

- Mi. 9.1. bis So. 8.12.2019 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.580 €; 29 €/50 € Zertifikat
- Vorkenntnisse: NLP Basiskurs
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 191\_50416
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Im NLP-Practitioner-Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Fertigkeiten. Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. anwenden.

### 10 Advanced NLP-Master DVNLP – Führungskompetenz

- Do. 17.1. bis Sa. 31.8.2019 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.150 €; 26 € Siegelgebühr
- Vorkenntnisse: NLP-Master
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 191\_50426
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

12 Termine, 103 UStd. Kooperation mit Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer. Inhalte: Rolle Führungskraft, Konflikte, Stressmanagement, Mitarbeitergespräche, Moderation; inkl. 10 Std. Supervision.

### Aufbau-Module zur Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation

- Fr. 25.1. bis So. 26.5.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 810 €
- Vorkenntnisse: Voraussetzung: mind. 17 Seminartage bei einem/zertifizierten GFK Trainer\*in
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19FS0103
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation eingetaucht sind und in einer lebendigen Gruppe weiter lernen, üben und sich auf Basis der GFK weiterentwickeln wollen.

### NLP-Basic DVNLP – Abendtermine

- Mi. 6.2. bis Mi. 10.4.2019 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 395 €; 19 € Zertifizierungsgebühr
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 191\_50412
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

NLP (Neurolinguistisches Programmieren) bietet Frage- techniken und Methoden, die Ihnen helfen, die Kommunikation mit sich und anderen effektiv zu gestalten und unterstützt Sie beim Abbau von Lampenfieber und beim Umgang mit Stress.

### Grundausbildung

#### Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Do. 14.2. bis Sa. 20.7.2019 in Bonn
- In Intervallen • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.850 €; 1.850 € (Selbstz.), 1.990 € (Firmenzahl. NGO bzw. gemeinn.), 2.500 € (Firmenzahl.). Erm. mögl.
- Vorkenntnisse: 2 bis 3tägige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- Infos unter 0228/67 46 63 • Kursnr.: 1913104
- IndiTO Bildung, Training und Beratung

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg steht für einen Prozess, der dazu dient, dass wir in Kontakt bleiben, auch bei Meinungsverschiedenheiten und Konflikten, sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext.

#### NLP-Basis Qualifikation (DVNLP)

- Mo. 18.2. bis So. 31.3.2019 in Dortmund
- In Tagesform
- Preis: 650 €
- Infos unter 0231/5 34 52 50 • Kursnr.: ka1405194
- KOBISeminare

Da NLP steht für ein Konzept, das ziel- und ressourcen- orientierte Kommunikation favorisiert. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die Ihre kommunikative Kompetenz und Ihre persönliche Strahlkraft nach innen und außen erweitern und nachhaltig verbessern möchten.

### 10 Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

- Mo. 18.3. bis So. 24.11.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.500 €; Ratenzahlung und Ermäßigung möglich
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GFK
- Infos unter 0211/34 93 09 • Kursnr.: 004-2019/1
- Forum Demokratie Düsseldorf

Die Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer Sprache, in der wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen. In einem intensiven Training wird die Gewaltfreien Kommunikation nach Marshal B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 5 Module bei CNVC zertifizierten Trainern.

### Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Beziehungen gestalten

- Fr. 22.3. bis So. 3.11.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.450 €; Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: GFK-Einführungsseminar
- Infos unter 0251/51 11 77 • Kursnr.: 19FS0302
- 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.

### NLP-Practitioner-Aufbaukurs DVNLP

- Sa. 18.5.2019 bis Sa. 25.1.2020 in Iserlohn
- In Tagesform • maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.580 €; 29 €/50 € Zertifikat
- Vorkenntnisse: NLP Basiskurs
- Infos unter 02371/2 17 19 44 • Kursnr.: 191\_50412
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

Im NLP-Practitioner-Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Fertigkeiten. Sie beschäftigen sich u. a. mit motivierenden Zielformulierungen, effektiven Gesprächsstrategien, Umgang mit Widerständen sowie der Optimierung des eigenen Verhaltens. anwenden.



## 🗺️ ⑩ Grundausbildung Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- Mo. 20.5. bis Mi. 4.12.2019 in Düsseldorf
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.400 €; Ermäßigung auf Anfrage, Ratenzahlung möglich
- Vorkenntnisse: Einführungsseminar in GfK
- Infos unter 0211/34 93 09 ▪ Kursnr.: 004-2019/3
- 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 Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg erlernt. Das Training umfasst 5 Module bei CNVC zertifizierten Trainern.

## ⑩ NLP-Master DVNLP

- Do. 20.6.2019 bis Sa. 18.4.2020 in Iserlohn
- In Intervallen ▪ maximal 18 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.980 €; 29/50 € Siegelgebühr DVNLP/Society of NLP
- Vorkenntnisse: NLP-Practitioner
- Infos unter 02371/2 17 19 44 ▪ Kursnr.: 191\_50421
- VHS Iserlohn im Stadtbahnhof

23 Termine, 207 UStd. Inhalte: Modeling, Präsentation, Umgang mit Teams und Konflikten, Thema Gesundheit, Erweiterung und Vernetzung von bereits bekannten NLP-Formaten. In Kooperation mit dem Coaching- und Trainingsinstitut nlp-impulse.com, Hemer.



**Institut für  
Tanzpädagogik**  
Zusatzausbildung und Fortbildung

---

- Tanzpädagogik in Grund-, Aufbau- und Diplomstufe
- Grundstufe mit Schwerpunkt Kindertanz
- Workshops zu aktuellen Tanzthemen

---

Beratung & Informationen:

Tanzimpulse - Institut für Tanzpädagogik  
Folwiese 20 • 51069 Köln • Tel.: 0221 - 68 36 91  
info@tanzimpulse-koeln.de • www.tanzimpulse.de

# Fortbildungen: Kreative Techniken im Beruf

## Grundbildung Theaterpädagogik – Berufsbegleitende Fortbildung 2018 – 2020

- Sa. 8.9.2018 bis So. 21.6.2020 in Münster
- In Intervallen ▪ maximal 14 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.900 €
- Vorkenntnisse: Pädagogische Grundkenntnisse und geringe Vorerfahrungen
- Infos unter 0251/8 99 00 90 ▪ Kursnr.: FB 3141
- Weiterbildung im Kreativ-Haus

Die Vermittlung von theaterpädagogischem Fachwissen und Methoden und die Entwicklung von theaterpädagogischer Kompetenz, Spielleitungsfähigkeit und der Aufbau von praxisorientiertem und theoretischem Wissen rund um das Arbeitsfeld von Theaterpädagogen stehen im Mittelpunkt.

## Aufbaumodul kunstpädagogisches und kunsttherapeutisches Arbeiten

- Fr. 5.10.2018 bis So. 8.12.2019 in Köln
- In Intervallen ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 3.980 €; Anmeldegebühr und Raten, Zertifikat
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ▪ Kursnr.: 36534/19
- 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)

## Rhythmus und Trommeln in der Pädagogik

- Sa. 6.10.2018 bis So. 27.1.2019 in Münster
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 552 €; ermäßigt 454 €
- Für Menschen, die mit Gruppen in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Berufsfeldern arbeiten
- Infos unter 0251/51 11 77 ▪ Kursnr.: 18FT1001
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Die Arbeit mit Rhythmus und Trommeln ist in der pädagogischen Arbeit ein wirksames und wunderbares Medium um Menschen in Verbindung zu bringen. Diese Fortbildung bietet dafür das Grund-Handwerkszeug und vermittelt rhythmisch-musikalisches Basiswissen.

## Makrofotografie

- Mo. 15.10. bis Mi. 31.10.2018 in Dortmund
- In Tagesform ▪ maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 132 €
- Infos unter 0231/5 02 71 04 ▪ Kursnr.: 182-75138D
- VHS Dortmund

Gegenstände können in der professionell gestalteten Nahaufnahme eine eigene künstlerische Dynamik entfalten. Diese Makro-Imagefotos dienen zur Illustration von Homepages, Magazinen oder Flyern.



## Kulturjournalismus / Kulturmanagement

- Fr. 26.10.2018 bis So. 28.4.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 8 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; Anmeldegebühr und 6 Raten, Zertifikat
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ■ Kursnr.: 38214/19
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Die Weiterbildung dient der Qualifizierung im kulturellen Wirken. Neben Grundregeln des Journalismus + des Managements werden Pressearbeit, Grafik, fotografische Kenntnisse sowie Grundlagen der Präsentation vermittelt und anhand konkreter Projekte umgesetzt (8 Seminarmodule)

## Ästhetische Frühbildung

- Fr. 26.10.2018 bis So. 28.4.2019 in Köln
- In Intervallen • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.850 €; Anmeldegebühr und 8 Raten
- Vorkenntnisse: Auswahlgespräch
- Infos unter 0221/1 39 05 51 ■ Kursnr.: 36114/19
- KIK – Kölner Institut für Kulturarbeit und Weiterbildung

Leitgedanke ist die Erziehung zur Empfindsamkeit der Sinne sowie der Wahrnehmungsfähigkeit von ästhetischen Phänomenen der Kunst, des Alltags und der Umwelt. Vermittlung der Grundlagen kulturpädagogischen Arbeitens für die Zielgruppe ab 2 jährige Kinder (8 Seminarmodule)

## 🔗 Aufbauausbildung Theaterpädagogogin BuT – berufsbegleitend

- Sa. 10.11.2018 bis Di. 15.12.2020 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 4.770 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: AB 18
- Grend Bildungswerk

Zweijährige berufsbegleitende Fortbildung zum/zur Theaterpädagogin/in BuT mit 1100 UStd. Vom Bundesverband Theaterpädagogik anerkannt und empfohlen. Aufnahmevoraussetzungen.

## Tanzpädagogik mit Schwerpunkt Kindertanz

- Fr. 16.11.2018 bis So. 1.9.2019 in Köln-Holweide
- In Intervallen • maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.470 €; 1. Rate 200 € und 10 mtl Raten zu je 127 €
- Vorkenntnisse: eigene Tanzmotivation, Erfahrung mit Kindergruppen
- Für Pädagogen/-innen aus Kita, Grund- und Förderschule, Tagesmütter/-väter, Sozialpädagogen/innen und Interessierte
- Infos unter 0221/68 36 91 ■ Kursnr.: 18/KT 09
- Tanzimpulse – Institut für Tanzpädagogik

Zertifizierung für die Arbeit mit Kindern ab U3 bis 11 Jahren zur Begleitung der Sprachentwicklung und ästhetisch-kreativen 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! Einstieg möglich 26.01. oder 23.02.19

## Theater in die Kitas!

### TheaterSpiel mit Kindern von 1-6 Berufsbegleitende theaterpädagogische Fortbildung für ErzieherInnen und Kita-Mitarbeiter

- Mo. 19.11.2018 bis Mi. 20.3.2019 in Essen-Steele
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 510 €
- Infos unter 0201/8 51 32 20 ■ Kursnr.: 373-18BU
- Grend Bildungswerk

Die Fortbildung lehrt die Methoden und das Handwerkszeug theaterpädagogischer Arbeit mit Kindern von 1-6. Neben der Vermittlung von Theorie wird Theater in der Praxis umgesetzt und durchgeführt. Termine: 19.-23.11.18 und 12.-13.2. und 19.-20.3.2019 – jeweils 9.00-16.00 Uhr

## hörbar – sichtbar |

### Perspektiven für ein gezieltes Auftreten

- Fr. 25.1. bis So. 27.1.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 267 €; 220 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 19FT0101
- 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.

## 🔗 Große Handpuppen ins Spiel bringen

- Sa. 9.2. bis So. 10.2.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 266 €; ermäßigt 218 €
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 19FS0203
- 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.

## Deeskalation im Beruf

- Fr. 1.3. bis Sa. 2.3.2019 in Münster
- In Tagesform • maximal 16 Teilnehmer/-innen
- Preis: 145 €; 120 € ermäßigt
- Infos unter 0251/51 11 77 ■ Kursnr.: 19FS0303
- Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Deeskalation im Beruf ist ein handlungs- sowie bewegungsorientiertes Programm, welches sich aus knappen Theorieanteilen, praktischen Handlungs- und Trainingssequenzen sowie Reflexionseinheiten zusammensetzt.

## Orientierungskurs: Fortbildung Figurentheater

- Di. 23.4. bis Fr. 26.7.2019 in Bochum
- In Tagesform • maximal 12 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.600 €; inkl. Materialkosten
- Infos unter 0234/28 40 80
- Figurentheater-Kolleg

14 Wochen prall gefüllt mit Kreativität. Von Schauspieltraining über Dramaturgie, Stimme, Zeichen, Maskenbau & -spiel bis hin zu Objekttheater, Spiel mit verschiedenen Figurenarten & als krönender Abschluss, wo alles zusammengeführt wird: Das 5-wöchige Inszenierungsprojekt.



Auslagestellen der Broschüre an vielen Orten in NRW finden Sie unter [www.bildungsurlaub.de/auslage](http://www.bildungsurlaub.de/auslage)



# Studienreisen

## Lübeck –

### 875 Jahre Königin der Hanse

- Mi. 19.9. bis Sa. 22.9.2018 in Lübeck
- Mit Übernachtung
- Preis: 545 €; Bahnreise ab Dortmund, Einzelzimmerzuschlag 105 €
- Infos unter 0231/9 52 09 60 ■ Kursnr.: 18735-LÜB
- Internationales Bildungs- und Begegnungswerk e.V. IBB

Lübeck, die selbsternannte Wohlfühlhauptstadt, wird 875 Jahre alt! Unsere Studienfahrt bietet Weltliteratur zum Anfassen im Buddenbrook-Haus, eine Führung durchs Hansemuseum, einen Abstecher nach Travemünde und eine Bootstour mit dem Wikingerschiff über den Ratzeburger See.

## Kiew und die Sperrzone Tschernobyl

- Mo. 24.9. bis Fr. 28.9.2018 in Kiew, Ukraine
- Mit Übernachtung ■ maximal 15 Teilnehmer/-innen
- Preis: 383 €; 383 € p.P. im DZ ohne Flug, EZZ: 100 €
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5/18-088-p
- Institut für politische Bildung der Auslandsgesellschaft NRW e.V.

Diese Stadt ist ein Ort, an dem die Zeit stehen geblieben ist! Nicht nur, dass sich in der Stadt seit über dreißig Jahren nichts mehr verändert hat, sondern auch die Räumung der Stadt innerhalb von Minuten machen das Besondere und auch Unheimliche dieses Erinnerungsortes aus.

## Island –

### Insel aus Feuer und Eis

- Mi. 14.11. bis So. 18.11.2018 in Reykjavik, Island
- Mit Übernachtung ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.375 €; inkl. Flug, Ü/HP und alle Eintritte und Fahrtkosten. EZ-Zuschlag 260 €
- Infos unter 0231/9 50 95 47 ■ Kursnr.: HVHS 98/18
- HVHS der KAB im Erzbischof Paderborn e.V.

Island ist die größte Vulkaninsel der Erde. Sie hat die nördlichste Hauptstadt der Welt und die Isländer haben mit die höchste Lebenserwartung unter allen Nationen. Natur und Landschaft sind in ihrer Konstellation einzigartig in Europa! Wir lernen Reykjavik kennen und erleben die herrliche Natur mit ihren großartigen Schauspielen wie dem sprühenden Geysir, dem mächtigen Wasserfall Gullfoss und der alten Thingstätte der Wikinger – Thingvellir. Die Besichtigung einer Fischfabrik und ein Ausflug aufs Meer zur Walbeobachtung runden die Kurzreise ab.

## Erlebnis Vietnam

- Di. 15.1. bis Mo. 28.1.2019, Vietnam
- In Tagesform ■ maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 2.420 €; EZZ 380 €, Nicht enthalten: Anreise per Flug, Visa- und Flughafengebühr
- Infos unter 0231/8 38 00 48 ■ Kursnr.: 5/18-260-p
- Institut für politische Bildung der Auslandsgesellschaft NRW e.V.

Wir werden die Schönheit des Landes, die traditionelle Kultur und aktuelle gesellschaftliche Themen miteinander in Einklang bringen. Natürlich kommt auch die abwechslungsreiche Küche des Landes nicht zu kurz. Ein besonderer Schwerpunkt der Reise wird das deutsche Engagement in Vietnam sein.

## Vietnam –

### ein Land voller spannender Gegensätze

- Di. 15.1. bis Mo. 28.1.2019, Vietnam
- Mit Übernachtung
- Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: 1.560 €; EZZ: 380 €, Nicht enthalten: Anreise per Flug, Visa- und Flughafengebühr
- Infos unter 0231/8 38 00 48
- Kursnr.: 5/18-260-p
- Institut für politische Bildung der Auslandsgesellschaft NRW e.V.

Wir werden die Schönheit des Landes, die traditionelle Kultur und aktuelle gesellschaftliche Themen miteinander in Einklang bringen. Natürlich kommt auch die abwechslungsreiche Küche des Landes nicht zu kurz. Ein besonderer Schwerpunkt der Reise wird das deutsche Engagement in Vietnam sein.

## Radeln entlang der Unstrut und Ilm –

### 7-tägige Radreise von Mühlhausen nach Arnstadt

- So. 19.5. bis Sa. 25.5.2019 in Mühlhausen
- Mit Übernachtung
- Maximal 25 Teilnehmer/-innen
- Preis: 959 €; im DZ, EZ: 179 €, Zusatzleistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: T17015
- VHS Waltrop

Die geführte Radreise verläuft über den Untrutradweg von Mühlhausen bis zur Mündung in die Saale westlich von Naumburg. Auf dem Ilmradweg geht über die Thüringer Toskana nach Ilmenau am Nordrand des Thüringer Waldes.

## New York by bike –

### 9-tägige Städtereise

- Sa. 31.8. bis So. 8.9.2019 in New York, USA
- Mit Übernachtung Maximal 20 Teilnehmer/-innen
- Preis: Ca. 2.295 €; EZ: ca. 599 €, Leistungen auf Anfrage
- Infos unter 02309/9 62 60
- Kursnr.: T17025
- VHS Waltrop

Radreise durch New York, geführt in Kleingruppen vom Radtourleiter und Städteplaner Dr. Arnold Voß. Die VHS-Radler erleben Manhattan, Harlem, Brooklyn, Queens oder die Bronx an mehreren ganztägigen Radtouren (ca. 40-50 KM). Es steht reichlich Zeit zur freien Verfügung.

---

**Studienreisen sind in NRW nicht als Bildungsurlaub anerkannt.**

# Adressen der Veranstalter

## **AKADA Weiterbildung Bayer Leverkusen e. V.**

Rathenaustraße 70 · 51373 Leverkusen  
Tel.: 0214/4 34 39 · FAX: 0214/4 31 37  
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

## **Alanus Werkhaus**

Johannishof · 53347 Alfter bei Bonn  
Tel.: 02222/93 21 17 13 · FAX: 02222/93 21 22  
E-Mail: weiterbildung@alanus.edu  
Web: www.alanus.edu/werkhaus

## **asb – arbeitskreis soziale bildung und beratung e.V.**

An der Germania-Brauerei 1 · 48159 Münster  
Tel.: 0251/27 72 30 · FAX: 0251/27 64 76  
E-Mail: kontakt@asbbmuenster.de  
Web: www.asbbmuenster.de

## **ASG-Bildungsforum**

Gerresheimer Str. 90 · 40233 Düsseldorf  
Tel.: 0211/1 74 00 · FAX: 0211/1 74 02 22  
E-Mail: ASG@ASG-Bildungsforum.de  
Web: www.ASG-Bildungsforum.de

## **Bergische VHS – Wuppertal – Solingen**

Auer Schulstraße 20 · 42103 Wuppertal  
Tel.: 0202/5 63 26 07 · FAX: 0202/5 63 81 44  
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 Stenden**

Kavalleriestr. 16 · 40213 Düsseldorf  
Tel.: 0211/86 28 26 10 · FAX: 0211/86 28 26 19  
E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de  
Web: www.bildungswerk-stenden.de

## **Bildungszentrum der IHK Bonn – Rhein-Sieg**

Kautexstr. 53 · 53229 Bonn  
Tel.: 0228/97 57 40 · FAX: 0228/9 75 74 16  
E-Mail: info@wbz.bonn.ihk.de  
Web: www.ihk-die-weiterbildung.de

## **Bonifatiushaus Fulda**

Neuenberger Str. 3 – 5 · 36041 Fulda  
Tel.: 0661/8 39 80 · FAX: 0661/8 39 81 36  
E-Mail: info@bonifatiushaus.de  
Web: www.bonifatiushaus.de

## **CJD Institut für Weiterbildung NRW**

Pestalozzistraße 1 · 47445 Moers  
Tel.: 02841/1 40 94 60 · FAX: 02841/1 40 91 05  
E-Mail: cjd-weiterbildung-nrw@cjd.de  
Web: www.cjd-weiterbildung-nrw.de

## **Deutschland- und Europapolitisches BildungsForum NRW**

Brochterbecker Straße 28 · 49545 Tecklenburg  
Tel.: 05482/9 39 80 · FAX: 05482/93 98 20  
E-Mail: DEP.B.Tecklenburg@t-online.de  
Web: www.depb.de

**DGB Bildungswerk e.V. –  
Forum Politische Bildung**

Am Homberg 44-50 · 45529 Hattingen  
Tel.: 02324/50 84 44 · FAX: 02324/50 84 30  
E-Mail: bildungsururlaub@dgb-bildungswerk.de  
Web: www.Forum-Politische-Bildung.de

**Die Hegge – Christliches Bildungswerk**

Niesen · 34439 Willebadessen  
Tel.: 05644/400 u. 700 · FAX: 05644/85 19  
E-Mail: bildungswerk@die-hegge.de  
Web: www.die-hegge.de

**Englisch nach Maß GmbH**

Mottmannstr. 6a · 53842 Troisdorf  
Tel.: 02241/2 55 61 20 · FAX: 02241/25 56 12 20  
E-Mail: info@englisch-nach-mass.de  
Web: www.englisch-nach-mass.de

**Europäische Akademie für  
bio-psychoziale Gesundheit – EAG**

Wefelsen 5 · 42499 Hückeswagen  
Tel.: 02192/8 58 19 · FAX: 02192/8 58 22  
E-Mail: info@eag-fpi.de  
Web: www.eag-fpi.com

**European Business Ecademy**

Bismarckstr. 1A · 38640 Goslar  
Tel.: 05321/6 85 82 44 · FAX: 05321/6 85 82 46  
E-Mail: info@european-business-ecademy.de  
Web: www.european-business-ecademy.de

**Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

Potthoffstraße 40 · 58332 Schwelm  
Tel.: 02336/40 03 44 · FAX: 02336/40 03 55  
E-Mail: erwachsenenbildung@kirche-hawi.de  
Web: www.eeb-en.de

**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

**Evangelisches Bildungszentrum Ostfriesland –  
Potshausen**

Potshauer 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 – Region Soest Lippstadt**

Puppenstr. 3-5 · 59494 Soest  
Tel.: 02921/39 61 51 · FAX: 02921/39 61 91 51  
E-Mail: maria.schubert@kirchenkreis-soest.de  
Web: www.kirchenkreis-soest.de

**Familienbildungswerk der  
AWO-Familienglobus gGmbH**

Liststr. 2 · 40470 Düsseldorf  
Tel.: 0211/60 02 51 10 · FAX: 0211/60 02 50 77  
E-Mail: Anmeldung.fbw@awo-duesseldorf.de  
Web: www.awo-duesseldorf.de/kurse-und-seminare

**Figurentheater-Kolleg**

Hohe Eiche 27 · 44892 Bochum  
Tel.: 0234/28 40 80 · FAX: 0234/3 24 37 45  
E-Mail: info@Figurentheater-Kolleg.de  
Web: www.Figurentheater-Kolleg.de

**Forum Demokratie Düsseldorf**

Himmelgeister Str. 107 · 40225 Düsseldorf  
Tel.: 0211/34 93 09  
E-Mail: post@forum-demokratie-duesseldorf.de  
Web: www.Forum-Demokratie-Duesseldorf.de

**Forum Unna**

Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna  
Tel.: 02303/2 24 41 · FAX: 02303/2 36 94  
E-Mail: info@forum-unna.de  
Web: www.forum-unna.de

**Frauenbildungshaus Zülpich e.V.**

Prälat-Franken-Str. 22 · 53909 Zülpich-Lövenich  
Tel.: 02252/65 77 · FAX: 02252/42 57  
E-Mail: info@frauenbildungshaus-zuelpich.de  
Web: www.frauenbildungshaus-zuelpich.de

**Freies Bildungswerk Bochum**

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum  
Tel.: 0234/6 76 61 · FAX: 0234/6 40 64 07  
E-Mail: info@fbw-bochum.de  
Web: www.fbw-bochum.de

**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

**Gesundheitsakademie Nordsee**

Uffenstr. 1 · 26506 Norden  
Tel.: 04931/92 41 26 · FAX: 04931/92 41 04  
E-Mail: s.dehn@gesundheitsakademie-nordsee.de  
Web: www.gesundheitsakademie-nordsee.de

**Grend Bildungswerk**

Westfalenstr. 311 · 45276 Essen  
Tel.: 0201/8 51 32 20/22 · FAX: 0201/851 32 50  
E-Mail: bildung@grend.de  
Web: www.grend-bildungswerk.de

**Heimvolkshochschule Heinrich Lübke**

Zur Hude 9 · 59519 Möhnesee-Günne  
Tel.: 02924/80 60 · FAX: 02924/80 64 02  
E-Mail: info@Heinrich-Luebke-Haus.de  
Web: www.Heinrich-Luebke-Haus.de

**HVHS der KAB im Erzbistum Paderborn e.V.**

Weißburger Straße 31 · 44135 Dortmund  
 Tel.: 0231/9 50 95 47 · FAX: 0231/9 50 95 51  
 E-Mail: info@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

**Institut für politische Bildung der  
Auslandsgesellschaft NRW e.V.**

Steinstr. 48 · 44147 Dortmund  
 Tel.: 0231/8 38 00 23 · FAX: 0231/838 00 56  
 E-Mail: Veranstaltungen@AGNRW.de  
 Web: www.Auslandsgesellschaft.de

**Internationales Bildungs- und Begegnungswerk  
e.V. IBB**

Bornstr. 66 · 44145 Dortmund  
 Tel.: 0231/9 52 09 60 · FAX: 0231/52 12 33  
 E-Mail: info@ibb-d.de  
 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

**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 – 0 · FAX: 02921/36 23 22  
 E-Mail: claudia.dubus@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  
 Web: www.kreis-viersen.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

**Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW**

Hedwigstraße 30-32 · 47058 Duisburg  
 Tel.: 0203/3 17 73 92 · FAX: 0203/3 17 73 93  
 E-Mail: post@rls-nrw.de  
 Web: www.rls-nrw.de

**Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster**

Achtermannstr. 10-12 · 48143 Münster  
 Tel.: 0251/51 11 77 · FAX: 0251/4 82 81 88  
 E-Mail: info@sobi-muenster.de  
 Web: www.sobi-muenster.de

**Sprachcafe – GoAcademy! Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78 – 80 · 40237 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/68 41 52 · FAX: 0211/68 44 32  
 E-Mail: info@sprachcafe-duesseldorf.de  
 Web: www.sprachcafe-duesseldorf.de

**SSCD – Six Sigma College Düsseldorf**

Düsseldorfer Str. 90 · 40545 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/17 15 62 89 · FAX: 0211/58 58 99 89  
 E-Mail: info@six-sigma-college.de  
 Web: www.six-sigma-college.de

**TAA – Technische Akademie Ahaus**

Stimmermannplatz 4 · 48683 Ahaus  
 Tel.: 02561/69 92 01 · FAX: 02561/69 95 20  
 E-Mail: info@taa-ahaus.de  
 Web: www.taa-ahaus.de

**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

**TFG – Touristikfachschule Guzay**

Oststr. 110 · 40210 Düsseldorf  
 Tel.: 0211/8 54 92 40 · FAX: 0211/8 54 92 42  
 E-Mail: info@touristikfachschule.de  
 Web: www.touristikfachschule.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

**VHS Aachen**

Peterstr. 21-25 · 52062 Aachen  
 Tel.: 0241/4 79 21 68 · FAX: 0241/40 60 23  
 E-Mail: vhs@mail.aachen.de  
 Web: www.vhs-aachen.de

**VHS Alpen – Rheinberg – Sonsbeck – Xanten**

Lützenhofstraße 9 · 47495 Rheinberg  
 Tel.: 02843/90 74 00 · FAX: 02843/9 07 40 12  
 E-Mail: VHS@VHS-Rheinberg.de  
 Web: www.VHS-Rheinberg.de

**VHS Arnsberg – Sundern – Bildungszentrum Sorpesee**

Brunnenstr. 36 · 59846 Sundern-Langscheid  
 Tel.: 02935/8 02 60 · FAX: 02935/8 02 64  
 E-Mail: info@bildungszentrum-sorpesee.de  
 Web: www.bildungszentrum-sorpesee.de

**VHS Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstr. 12 · 51465 Bergisch Gladbach  
 Tel.: 02202/14 22 63 · FAX: 02202/14 22 77  
 E-Mail: fuhrich@vhs-gl.de  
 Web: www.vhs-gl.de

**VHS Bielefeld**

Ravensberger Park 1 · 33607 Bielefeld  
 Tel.: 0521/51 67 25 · FAX: 0521/51 34 31  
 E-Mail: volkshochschule@bielefeld.de  
 Web: www.vhs-bielefeld.de

**VHS Borken**

Heidener Str. 88 · 46325 Borken  
 Tel.: 02861/93 92 38 · FAX: 02861/93 96 22 38  
 E-Mail: vhs@borken.de  
 Web: www.vhs.borken.de

**VHS Bornheim – Alfter**

Alter Weiher 2 · 53332 Bornheim  
 Tel.: 02222/94 54 60 /61 · FAX: 02222/94 51 15  
 E-Mail: info@vhs-bornheim-alfter.de  
 Web: www.vhs-bornheim-alfter.de

**VHS des Kreises Heinsberg**

Westpromenade 9 · 52525 Heinsberg  
 Tel.: 02452/13 43 16 · FAX: 02452/13 43 95  
 E-Mail: vhs@kreis-heinsberg.de  
 Web: www.vhs-kreis-heinsberg.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 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.: 0203/2 83 26 16 · FAX: 0203/2 83 41 01  
 E-Mail: info@vhs-duisburg.de  
 Web: www.vhs-duisburg.de

**VHS Erfstadt**

Carl-Schurz-Str. 23 · 50359 Erfstadt  
 Tel.: 02235/40 92 72 · FAX: 02235/40 92 77  
 E-Mail: info@vhs-erfstadt.de  
 Web: www.vhs-erfstadt.de

**VHS Eschweiler**

Kaiserstr. 4a · 52249 Eschweiler  
 Tel.: 02403/7 02 70 · FAX: 02403/70 27 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.: 02234/50 12 53 · FAX: 02234/50 14 03  
 E-Mail: buero@vhs-frechen.de  
 Web: www.vhs-frechen.de

**VHS Gelsenkirchen**

Ebertstr. 19 · 45879 Gelsenkirchen  
 Tel.: 0209/1 69 25 08 · FAX: 0209/1 69 35 03  
 E-Mail: vhs@gelsenkirchen.de  
 Web: www.vhs-gelsenkirchen.de

**VHS Gladbeck**

Friedrichstr. 55 · 45964 Gladbeck  
 Tel.: 02043/99 24 15 · FAX: 02043/99 14 11  
 E-Mail: vhs@stadt-gladbeck.de  
 Web: www.vhsgladbeck.de

**VHS Hagen**

Schwanenstr. 6-10 · 58089 Hagen  
 Tel.: 02331/207 36 22 · FAX: 02331/207 24 43  
 E-Mail: VHS@Stadt-Hagen.de  
 Web: www.vhs-hagen.de

**VHS Herne**

Wilhelmstr. 37 · 44649 Herne  
 Tel.: 02323/16 35 84 · FAX: 02323/16 35 83  
 E-Mail: vhs@herne.de  
 Web: www.vhs-herne.de

**VHS 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@vhs-lippstadt.de  
 Web: www.vhs-lippstadt.de

**VHS Menden – Hemer – Balve**

Untere Promenade 28 · 58706 Menden  
 Tel.: 02373/94 71 30 · FAX: 02373/9 47 13 80  
 E-Mail: anmeldung-menden@vhs-mhb.de  
 Web: www.vhs-mhb.de

**VHS 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 Moers**

Wilhelm-Schroeder-Str. 10 · 47441 Moers  
 Tel.: 02841/20 15 65 · FAX: 02841/20 15 37  
 E-Mail: Volkshochschule@Moers.de  
 Web: www.vhs-moers.de

**VHS Münster**

Aegidiimarkt 3 · 48143 Münster  
 Tel.: 0251/4 92 43 21 · FAX: 0251/4 92 77 25  
 E-Mail: infotreff@stadt-muenster.de  
 Web: www.vhs.muenster.de

**VHS Rhein-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 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-wwh.de  
Web: www.vhs-wwh.de

### **VHS-Zweckverband Dinslaken – Voerde – Hünxe**

Friedrich-Ebert-Str. 84 · 46535 Dinslaken  
Tel.: 02064/4 13 50 · FAX: 02064/170 96  
E-Mail: conrad@vhs-dinslaken.de  
Web: www.vhs-dinslaken.de

### **VSJ-Bildungswerk**

Im MediaPark 7 · 50670 Köln  
Tel.: 0221/5 74 33 00 · FAX: 0221/5 74 33 09  
E-Mail: kontakt@vsj-bildungswerk.de  
Web: www.vsj-bildungswerk.de

### **Wasserburg Rindern – Katholisches Bildungszentrum**

Wasserburgallee 120 · 47533 Kleve  
Tel.: 02821/7 32 10 · FAX: 02821/7 32 17 99  
E-Mail: info@wasserburg-rindern.de  
Web: www.wasserburg-rindern.de

### **Weiterbildung im Kreativ-Haus**

Diepenbrockstr. 28 · 48145 Münster  
Tel.: 0251/8 99 00 90 · FAX: 0251/89 90 09 42  
E-Mail: info@kreativ-haus.de  
Web: www.kreativ-haus.de

### **Wirtschafts- und Sozialakademie der Arbeitnehmerkammer Bremen gGmbH**

Bertha-von-Suttner-Str. 17 · 28207 Bremen  
Tel.: 0421/4 49 95 · FAX: 0421/4 49 96 51  
E-Mail: info@wisoak.de  
Web: www.wisoak.de



**TOM ANDREAS**  
Coaching Seminare Training



# Zertifizierte Ausbildungen in systemischem NLP (DVNLP) und Coaching professionell und praxisnah

Lösungen & Erfolg  
durch kommunikative Kompetenz

Informationen:  
0221/940 46 80  
info@tomandreas.de  
www.tomandreas.de

# SPRACHEN LERNEN - ZUKUNFT SICHERN

## BILDUNGSURLAUB IN DÜSSELDORF UND IM AUSLAND



**Unsere Schulen im Ausland:**  
England, Malta, USA, Kanada,  
Australien, Südafrika, Frankreich,  
Marokko, Italien, China, Kuba,  
Spanien, Mexiko, Portugal, Brasilien

ab 195,- €



**GoAcademy! Sprachcaffe Düsseldorf**

Grafenberger Allee 78-80  
40237 Düsseldorf  
info@sprachcaffe-duesseldorf.de  
Tel. +49 (0) 211 68 41 52

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



Follow us on

100  
neue  
Schulen