

Beruf Aktuell

Frühjahr/Sommer 2023

*Individuelle
Weiterbildungen
in Präsenz und
Online!*



Liebe Bildungsinteressierte,

mit dieser Broschüre möchte die Volkshochschule Frankfurt am Main Ihnen eine Auswahl berufsorientierter Fortbildungen anbieten. Das Angebotspektrum reicht von Kursen zum Thema EDV, über Sprachen und Rhetorik/Kommunikation bis hin zu Management und Rückentraining. Bei uns finden Sie Aktuelles und Interessantes zu relevanten Themen aus dem Bereich Arbeit und Beruf. Ihr Vorteil: Alles aus einer Hand!

Für Ihr Unternehmen planen und organisieren wir Schulungen, die Ihre Mitarbeitenden bedarfsgerecht weiterbilden. Sie können präzise die Fortbildung wählen, die Sie brauchen. Alle Kurse aus der beiliegenden Broschüre sind in unserem offenen Angebot buchbar.

Darüber hinaus machen wir Ihnen aber auch maßgeschneiderte Angebote für Ihre Organisation, sei es in der freien Wirtschaft, im sozialen oder kulturellen Bereich. Die Weiterbildungen können in den Schulungsräumen der VHS, in Ihren Räumen oder auch online durchgeführt werden. Sie können präzise die Fortbildung wählen, die Sie vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Herausforderungen brauchen.

Die VHS möchte Arbeitgeber vor dem Hintergrund des aktuellen Fachkräftemangels besonders auf die Möglichkeit hinweisen, dass wir

für Sie berufsbezogene Deutschkurse anbieten können, die speziell auf die Anforderungen in Ihrem Unternehmen zugeschnitten sind.

Wir berücksichtigen Ihr individuelles Zeitmanagement: Sie können die Termine und Dauer der Fortbildungen individuell mit uns vereinbaren. Unsere Angebote orientieren sich an den konkreten Anforderungen der Arbeitswelt, die Dozentinnen und Dozenten sind fachlich und pädagogisch qualifiziert und erfahren. Wenn Sie eine fachlich kompetente Fortbildung suchen, dann entscheiden Sie sich für ein Angebot der Volkshochschule Frankfurt am Main.

Für nähere Informationen und konkrete Angebote für Weiterbildungen können Sie sich gerne an uns wenden:

Dr. Arijana Neumann
Fachbereichsleiterin Arbeit und Beruf
 E-Mail: arijana.neumann.vhs@stadt-frankfurt.de
 Telefon: 069 212-73766

Wir wünschen Ihnen für Ihre berufliche Zukunft viel Erfolg.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



BU

Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol **BU** vor. Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de

Inhalt

Ansprechpartner/-innen.....	6	Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing.....	35
Wir setzen auf Qualität!.....	7	Webdesign und Webentwicklung.....	40
Das Microsoft Office Specialist Programm	8	Programmieren	43
Kursanmeldung und Information.....	64	Betriebssysteme, Netze.....	45
Anmeldeformular	65		
Sprachen.....	10	Management, Kommunikation ...	46
Chinesisch.....	11	Rhetorik, Kommunikation	46
Englisch	11	Konfliktmanagement	48
Business English.....	12	Sprache vor Publikum, Netzwerken, Schlagfertigkeit	49
Französisch	12	Moderieren und Präsentieren.....	49
Italienisch	13	NLP.....	50
Japanisch	13	Management	51
Koreanisch	13		
Polnisch	13	Buchhaltung, BWL, Office-Training.....	54
Russisch.....	13	Wirtschaft, Ratgeber.....	53
Sorbisch	13	Bewerbung, Berufsorientierung.....	59
Spanisch	13		
Tschechisch.....	13	Soziale und pädagogische Berufe.....	60
Türkisch	13		
Ukrainisch.....	13		
Computer und Internet.....	14	Psychologie	60
Windows 10 – Basics	14	Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement.....	61
Tipps für den Alltag	14		
Smartphones und Tablets.....	16	Gesund am Arbeitsplatz	62
Textverarbeitung mit Word 2019.....	17		
Tabellenkalkulation mit Excel 2019.....	18		
Datenbanken – Access 2019.....	22		
Präsentation mit PowerPoint 2019.....	22		
Bürokommunikation mit Outlook 2019 und OneNote 2019.....	23		
Kombinationskurse – MS Office	24		
Bild- und Fotobearbeitung	25		
Design, Grafik, Layout	28		
Audio, Video, Animation, 3D	32		

Wir fördern Ihre berufliche Power!

Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Tablet-, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze. Alle unsere Kurse zielen darauf ab, Ihnen Orientierung im digitalen Alltag und der digitalisierten Arbeitswelt zu geben.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 195.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

KI, Robotik, Programmierung

Wir haben bisher Bildungsurlaube zum Thema Robotik, in Kooperation mit der Frankfurter Stadtbücherei angeboten. Nun ist auch bei uns ein Roboter eingezogen und wir können ihn in verschiedenen Kursen, wie auch im Kundenservice einbinden. Daher haben wir unser Angebot zu den Zukunftstechniken Web 3.0, semantische Spracherkennung, künstliche Intelligenz noch einmal erweitert.

Kontakt

Susanne Fränznick
Telefon: 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Hans-Peter Matthias
Telefon: 069 212-39996
E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abchlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Kontakt

Hans-Peter Matthias
Telefon: 069 212-39996
E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Dr. Dennis Teschner
Telefon: 069 212-39239
E-Mail: dennis.teschner.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis
Telefon: 069 212-48706
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter
- erwerben Sie Qualifikationsnachweise
- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Kontakt

Das Jahresprogramm für dieses Weiterbildungsangebot können Sie anfordern bei

Nedica Divac

Telefon: 069 212-38329

E-Mail: nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich

Telefon: 069 212-73677

E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Sprachen

In unseren Sprachkursen erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen. Mit einem Sprachkurs fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen, Sie erweitern Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen. Durch den Ausbau und die Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse steigern Sie nicht zuletzt Ihre Chancen im Beruf.

Kontakt

Deutsch

berufssprachkurs.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch und slawische Sprachen

Dr. Liliya Karpynska

liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Türkisch

Christiane Seeger

christiane.seeger.vhs@stadt-frankfurt.de

Französisch, asiatische Sprachen

Ambrogio Bossi

ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Italienisch, Spanisch

Tiziana Raimondo

tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Psychologie

Unsere Angebote im Bereich der Psychologie umfassen die Themen Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement, Kommunikation sowie Lern- und Gedächtnistraining.

Kontakt

Christine Göllner

Telefon: 069 212-39837

E-Mail: christine.goellner.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesund am Arbeitsplatz

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Sie verbinden Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung. Sie lernen Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen und erwerben Wissen rund um die Gesundheit.

Kontakt

Julia Shirtliff

Telefon: 069 212-45663

julia.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

Dr. Barbara Dietsche

barbara.dietsche.vhs@stadt-frankfurt.de

Telefon: 069 212 30606

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen

Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herd.de).



Bildungsurlaub

Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Lernerorientiert



Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2021 zum fünften Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

Seriös und solide



Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den

Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

Ressourcenbewusst



Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit“ der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik“. Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

Autorisiertes Testcenter

Microsoft

Office Specialist
Authorized Testing Center

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes

Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 8.

Beratungsservice



Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung

der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität“ des Nationalen Forums Beratung e.V. (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

Arbeitsmarktorientiert



Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht

der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 365 und Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ müssen Sie drei der vier Prüfungen:

Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“.

MOS Expert

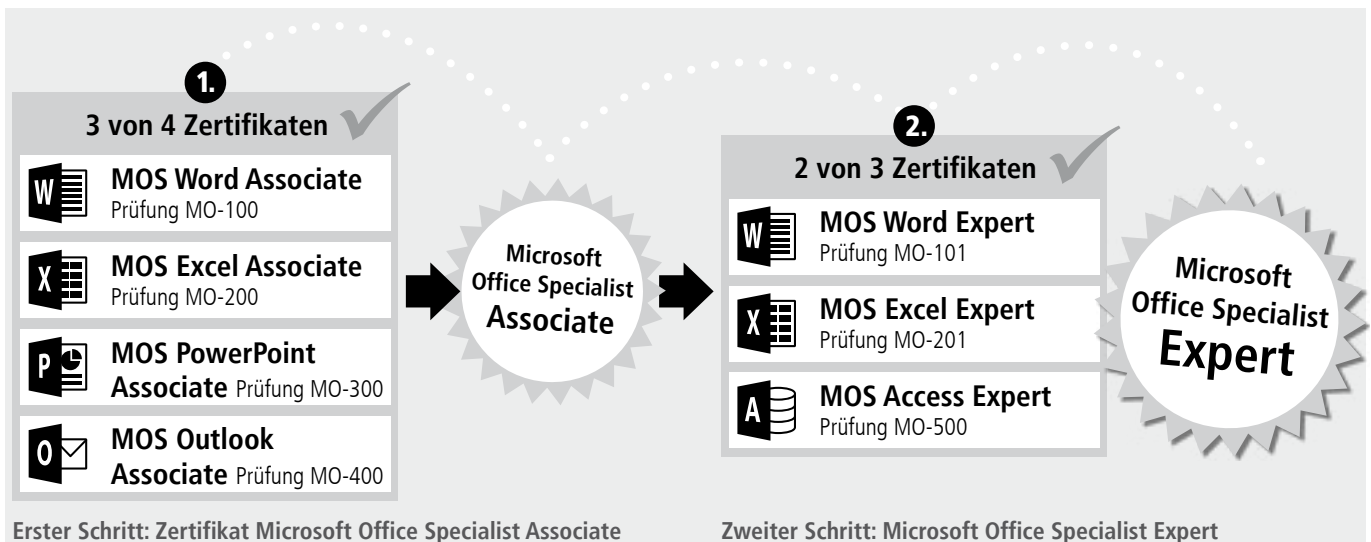
Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“ müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate“ zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert“.



Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 365 und 2019)



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie weisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2023

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Prüfungsort

Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kosten

Retake-Prüfung: € 120

Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Hans-Peter Matthias, Pädagogik

Telefon: 069 212-39996

E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Caterina Magliarisi, Verwaltung

Telefon: 069 212-35713

E-Mail: caterina.magliarisi.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-01: Mi, 8. März, 17.30 – 18.30 Uhr

9090-03: Mi, 7. Juni, 17.30 – 18.30 Uhr



Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 365 und 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

9091-01: 17. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-03: 17. März, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-05: 14. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-07: 19. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-09: 16. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-10: 11. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 17
- Excel I + II + III, siehe Seite 18
- PowerPoint I + II, siehe Seite 22
- Outlook I + II, siehe Seite 23

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U“. Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

Sprachen

Durch den Ausbau und die Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse steigern Sie Ihre Chancen im Beruf.

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER, s. Seite 156) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.


Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot (siehe auch: Test und Beratung kostenfrei!).

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich vor Ort in der VHS anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich vor Ort in der VHS) möglich.

Sie können Ihren Kurs schnell und unkompliziert direkt im Anschluss an Ihr Beratungsgespräch am Telefon buchen. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch einen Buchungscode für eine Anmeldung auf unserer Webseite. Selbstverständlich können Sie sich auch direkt nach Ihrem persönlichen Beratungstermin vor Ort in der VHS anmelden.

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen diese zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen

Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Kontakt: Tiziana Raimondo
tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
Kontakt: Liliya Karpynska
liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
Kontakt: Tiziana Raimondo
tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?

Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter vhs.frankfurt.de/Beratung

- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501
- Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die richtige für mich?

Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?

Unseren Onlinetest finden Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren:

vhs.frankfurt.de/Beratung



Chinesisch

Chinesische Woche

4160-80   Dr. Yiming Wei; Xue Liu
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englisch


Englische Woche A1 (Teil 1)


4205-03   
Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche A2 (Teil 1)




Kenntnisse ab Stufe 3
4205-22   
Michaela Herr; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2 – B1)

4205-31   
Shuzhen Dziadek
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-33   
Shuzhen Dziadek
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



Englische Woche B1 (Teil 1)

Kenntnisse ab Stufe 5
4205-36   
Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1 (Teil 2)




4205-38   
Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1: Play with English!

Kenntnisse ab Stufe 6
4205-45   
Sam Martin Seyedkalal; Gretel Ghamsharick
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im
Programm

Englische Woche B1+ (Teil 1)




Kenntnisse ab Stufe 7
4205-52   
Ena Koch-Carvalho; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (B1+ – B2)
4205-59   
Shuzhen Dziadek
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260




NEU im
Programm

English Week B2 (Teil 1)




Kenntnisse ab Stufe 9
4205-62   
Susan Lynas-Vogel; Shanta Theresa Neubert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im
Programm




Entspannt Englisch lernen mit Yoga B2 Kenntnisse ab Stufe 9

4205-65   
Carolyn Roether; Sabine Posniak
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **31. Juli – 4. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 9
4205-69 Nord   
Dr. Julian Namé
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

The Business Communicator B2+ Kenntnisse ab Stufe 12




4205-70 West   
Lance Gray
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Englische Woche C1 (Teil 1)

Kenntnisse ab Stufe 13
4205-77 Nord   
Dr. Julian Namé; Carolyn Roether
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

NEU im
Programm

Business English Week C1

4205-79   
Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

IELTS B2

Preparation for the exam in July 2023
IELTS- the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.
Course payment in two instalments is possible on request.
Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

4282-87   
Carolyn Roether
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge English: Advanced (CAE)

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Sprachenlernen öffnet Welten!

Wir bieten Ihnen 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

Die hier genannten Kurse sind besonders auf berufliche Belange zugeschnitten. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 30 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu verschiedenen Themen.

Alle Kurse unter vhs.frankfurt.de

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 245,00 Euro. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provdavis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Ready for Advanced Fourth Edition, Hueber Verlag

Preparation for the exam on 8 July 2023

4282-88 ☒ Carolyn Roether
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Preparation for the exam on 17 June 2023

4282-90 ☒ Sam Martin Seyedkalal
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 18 November 2023

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study.

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 256,00 Euro. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provdavis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Success with BEC Higher – Student's Book + Workbook, Helbling Languages Verlag; BEC Higher Practice Tests Band 5, Ernst Klett Verlag

4282-93 ☒ Martina Weyreter
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Juni – 09. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge English: Proficiency (CPE) Preparation for the exam on 10 June 2023

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.

Exam Fee: At the present time the examination fee is 257,00 Euro. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change!

Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provdavis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

4282-95 ☒ Susan Lynas-Vogel
Di, 18 – 21.15 Uhr; 2x Sa, 10 – 15 Uhr,
07. März – 06. Juni, 14x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

English Business Vocabulary B1+ Kenntnisse ab Stufe 8

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

Lehrwerk: Business Vocabulary Builder, Intermediate to Upper-Intermediate Student's Book with Audio-CD, Macmillan

4285-90 Martina Weyreter
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online: English Business Vocabulary C1/C2

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself more fluently and confidently in a professional context.

The course will be offered online. You will get more information before the course begins.

4285-94 Sam Martin Seyedkalal
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 7x**
Online-Kurs; € 115

Französisch

Französische Woche A1.1

4302-20 ☒
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A1.2

4302-21 ☒
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2.1

4302-22 ☒
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. April, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2.2

4302-23 ☒
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,
08. – 12. Mai, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche B1

4302-24 ☒
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



Französische Woche B2 Civilisation francophone

4302-25 ☒
Berengere Griffon; Christine Blézeau
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,
10. – 14. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260



Italienisch

Italienische Woche 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse


4402-50   Cristina Burger-Piovera
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienische Woche 2 (A1.2)


4402-51   Cristina Burger-Piovera
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Japanisch

Japanische Woche 1


4441-12  Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Juli – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Japanische Woche 1 (Teil 2)

4441-14  Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,
28. Aug. – 01. Sept., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Koreanisch

Koreanische Woche 1 (A1)

4448-25  Seung Yeon Lee
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


Polnisch

Polnische Woche A1


4471-57  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Russisch

Russische Woche A1(Teil 1)

4480-20  Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Teil 2

4480-25  Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


Russische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Teil 1

4480-30 Nord  Maryna Kubitza; Maria Flock
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Teil 2

4480-32  Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,
28. Aug. – 01. Sept., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sorbisch



Sorbische Woche A1

4490-08  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



Spanisch

Spanische Woche A1



Teil 1

4502-70   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



Teil 2

4502-71   Kursleiter/-innen Team
Mo -Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Spanische Woche A2.1 (Teil 1)


4502-72   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. – 21. April, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lateinamerikanische Woche B1+

4502-73   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


Tschechisch

Tschechische Woche A1

4607-14  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


Türkisch

Türkische Woche A1


4610-05  Kenan Dag
Mo – Fr, 9.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ukrainisch

Ukrainische Woche A1

4612-25  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol  vor. Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de

Computer und Internet

Windows 10 – Basics

Fit am Computer

Windows 10 und Internet

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ferner werden Sie sich mit dem Browser und dem Aufrufen von Webseiten auseinandersetzen: Sie lernen Ihren Browser individuell zu konfigurieren und lernen die Google-Suche kennen.

Inhalte:

- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Neues Startmenü verwenden
- Apps und Programme starten
- Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen

Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-01 Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-03 Nord Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-05 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. + 08. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

5015-01 Nord Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
06. März 2023 – 10. März 2023, 5x
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-03 West Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
22. Mai 2023 – 26. Mai 2023, 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280,
Mat. Kosten € 15

5015-05 Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

5016-01 Nord Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-03 Nord Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 15

5016-03 Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-07 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. + 13. Aug., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 110, Mat. Kosten € 15

Online-Meetings erfolgreich

planen und umsetzen

Sicher im Umgang mit Windows und Zoom

5017-01 Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows 11 für Umsteiger/-innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 11 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-01 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5018-03 Nord Lutz Kotthoff
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/ Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5019-01 West Biljana Varzic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-03 West Biljana Varzic
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Tipps für den Alltag

IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil. In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der „digitalen Hygiene“ näher bringen.

- Passwörter und Sicherheit – Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN und Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich ‚Fake News‘?

Erforderliche Vorkenntnisse: grundlegende Computerkenntnisse

5030-01 Frank Thies

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

5030-03 Ulf Klose

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 25

Online-Vortrag: eBay & eBay Kleinanzeigen

Sie möchten online verkaufen? Während sich eBay als Versteigerungsplattform versteht, in letzter Zeit aber auch vermehrt ‚Festpreise‘ anbietet, präsentiert sich eBay Kleinanzeigen als Flohmarkt im Internet. Beide Portale sind leicht zugänglich, die Registrierung ist schnell erledigt. Doch worauf sollte man als privater und / oder gewerblicher Verkäufer achten? Im Vortrag erhalten Sie wertvolle Hinweise zu Verkaufsangeboten, zur Präsentation der Artikel (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) und zur Kaufabwicklung (Überweisung, PayPal, Clickand-Buy). Einen Ausblick auf weitere Verkaufsplattformen runden den Vortrag ab.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5033-01 Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 18

Kleine Alltagshelfer

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5034-01 Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. März 2023 + 15. März 2023, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Online: E-Mail Knigge Tipps für den richtigen Ton

E-Mail ist dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben, sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette“ gibt es aus gutem Grund.

5035-01 Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 45

Online: Datenverwaltung und -sicherung zwischen verschiedenen Geräten

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud und haben Sie das Gefühl den Überblick zu verlieren? Ist der Speicher voll oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-01 Frank Thies

Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 25

Online: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:

- ‚Mein Computer geht nicht!‘ – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5038-01 Frank Thies

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. + 20. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 60

Online: Digitales Erbe Vortrag: Worauf muss ich achten?

Wir alle verfügen über E-Mail-Konten, haben online Waren bestellt, Bücher und Filme heruntergeladen. Wir sind auf Social Media-Plattformen aktiv, nutzen Messengerdienste, speichern Texte und Bilder bewusst oder unbewusst auf ‚der Cloud‘. Unsere Kontaktdaten, Passwörter, Vorlieben, Erinnerungen sind für immer gespeichert. Keiner mag darüber nachdenken, aber es wird passieren: wir sterben. Das ist keine Frage des Alters. Die Frage stellt sich: Was passiert mit dem, was von uns ‚nur digital‘ existiert? Wer hat auf was Zugriff? Was ist Erbe und was nicht? Wie sichere ich den Zugriff auf meine Daten für wen? Ein Überblick und Denkanstöße zu unserer digitalen Existenz und dem Danach.

5039-01 Sabine Pallaske

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 18

NEU im Programm

NEU im Programm

Smartphones und Tablets

Wie bediene ich mein Gerät? Welche Einstellungen und Apps passen zu welchem Zweck? Und wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

In unseren Kursen zum Thema „Smartphones und Tablets“ werden Sie mit der Bedienung Ihres Gerätes vertraut gemacht, erhalten nützliche Tipps wie Sie Ihr Smartphone z.B. als „Hosentaschenbüro“ nutzen können oder wie Sie Ihre Daten unter Kontrolle behalten und vor dem Zugriff Dritter schützen.

In unseren Kursen arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Im Rahmen der iPhone/iPad-Kurse kann ein iPad-Leihgerät der VHS zur Verfügung gestellt werden. Ein kostenfreies WLAN ist vorhanden.



Android

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-61 Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,

28. Feb. + 02. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-63 West Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

5065-65 Nord Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. + 15. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5066-61 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-63 West Biljana Varzic

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

5066-65 Nord Stefan Heinrich

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 35

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows-PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5069-61 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 35

5069-65 Nord Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 35

iPhone / iPad

iPhone / iPad sicher und kreativ nutzen

Einsatzmöglichkeiten im Überblick

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie Ihr neues Gerät kennen und sicher einzusetzen. Wir besprechen u. a. vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone / iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:

- Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u. a. WLAN / mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone / iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladekabel

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone / iPad besucht werden und Sie arbeiten mit

einem iPad-Leihgerät der VHS. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5080-61 Biljana Varzic
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Apps, Apps, Apps

Kursreihe und kostenfreie Sprechstunde

Tauchen Sie ein in die Welt der Smartphone-Apps. In dieser Kursreihe widmen wir uns drei Schwerpunkten:

- Apps als Alltagshelfer (15. August, Kursnr. 5085-71)
- Praktische Smartphone-Funktionen: Sprachsteuerung, Übersetzung, Navigation (17. August, Kursnr. 5085-72)
- Sicher mit Browser-Apps im Internet surfen (22. August, Kursnr. 5085-73)

Die vorgestellten Apps funktionieren auf Android-Smartphones und -Tablets sowie auf iPhones und iPads.

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel
Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Weitere Fragen können Sie in der Sprechstunde zur Kursreihe direkt mit unserer Kursleiterin klären.

■ Wenn Sie alle 3 Kurse aus der Reihe buchen, ist die Sprechstunde am 24. August für Sie kostenfrei (Kursnr. 5085-74).

Sprechen Sie mich an:

Susanne Fränznick
Telefon: 069 212-38391

E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Apps als Alltagshelfer

App-Special 1: (Kostenfreie) Apps für (fast) alle Lebenslagen

Steigern Sie Ihre Produktivität und Kreativität im Alltag mit Apps zum Scannen und Verwalten von Dokumenten oder zur Bildbearbeitung. Lernen Sie Apps kennen, die Ihnen dabei helfen, Fremdsprachen zu erlernen und die geistige wie auch die körperliche Fitness zu verbessern! Erfahren Sie außerdem, wie Sie Apps sicher (de-)installieren und den Play Store/App Store richtig nutzen.

5085-71 Biljana Varzic
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU im Programm

Praktische Smartphone-Funktionen

App-Special 2: Sprachsteuerung, Übersetzung und Navigation clever nutzen

Lernen Sie praktische Funktionen Ihres Smartphones kennen. Erfahren Sie z.B. wie Sie Ihr Smartphone per Sprachbefehl steuern oder Texte schnell übersetzen lassen. Sie erhalten Tipps, wie Sie eine Route mit Ihrem Smartphone planen und wie Sie sich z.B. über Streckensperrungen oder Sehenswürdigkeiten informieren können. Lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone als cleveren Alltagshelfer einsetzen und erhalten Sie Tipps zum Schutz der persönlichen Daten.

5085-72 Biljana Varzic
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **17. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Smart surfen mit Browser-Apps

App-Special 3: Tipps für ein sicheres Surfvergnügen mit dem Smartphone

Wie gelingt es die Internetsuche effizienter und zielführender zu gestalten? Wie werden Downloads richtig durchgeführt und interessante Webseiten gespeichert? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Privatsphäre im Internet zu wahren? Und wie gelingt ein datensparsamer Umgang mit „Cookies“? Welche Methoden gibt es, um sich vor Online-Betrug zu schützen? Diese Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam klären.

5085-73 Biljana Varzic
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Sprechstunde: Ihre Fragen zu Smartphone-Apps

App-Special 4: Hier gibt es Antworten und eine Anleitung zur Selbsthilfe mit YouTube

In dieser Sprechstunde haben Sie die Gelegenheit Ihre Fragen rund um Apps zu klären. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie zukünftig auch die Videoplattform YouTube zur Klärung Ihrer Fragen nutzen können. Denn YouTube bietet praktische Erklärungsvideos rund um Apps und Smartphones. Wir zeigen Ihnen wie Sie gezielt auf der Plattform suchen und Alltagsfragen schnell selbst lösen können.

5085-74 Biljana Varzic
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

Textverarbeitung

Word 2019

Word 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u. a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5100-01 Nord Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-03 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

5102-01 Fahrudin Miljkovic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Word 2019 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u. a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen

- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) oder vergleichbare Kenntnisse

5103-03 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

5103-05 Nord Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Lange Texte mit Word

Berichte, Gutachten & wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u. a.:

- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger/-innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103), Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5104-01 Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 29. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Tabellenkalkulation

Excel 2019

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung
- Druckvorbereitung

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5140-01 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-05 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. – 29. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-07 West Claus Grund

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

5140-09 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-11 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-13 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. – 13. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

5141-01 West Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Feb., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 280, Mat. Kosten € 18

5141-03 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-05 Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-07 Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-09 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-11 Oliver Ochssner


Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-13 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol  vor. Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de

Inhalte u. a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-01 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-05 West Claus Grund

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10

5142-06 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. – 24. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-09 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-11 N.N.

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juli – 03. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-13 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

5143-01 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,

27. Feb. – 03. März, 5x

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-03 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-05 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-07 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-09 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-11 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u. a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen

Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-01 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-03 Peter Specht

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-05 Nord N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Pivot Tabellen in Excel 2019

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z. B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u. a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-01 Nord Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Anzeige



Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:



Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste
Office inkl. Outlook für
Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

[www.cobra-shop.de/
office-bildung](http://www.cobra-shop.de/office-bildung)

Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / * EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

5146-03 Nord Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-05 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. + 28. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

5146-07 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-09 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. + 20. Aug., 2x**
Online-Kurs; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u. a.:

- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren“ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-01 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-03 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. + 06. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Excel 2019 – Formeln und Funktionen**Formeln und Funktionen geschickt einsetzen**

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u. a.:

- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen, Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen

- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik, Information, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2019 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5150-20 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 13.30 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Excel 2019 – Formulare erstellen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u. a.:

- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und Excel 2019 III (Kurs-Nr.: 5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5154-20 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 13.30 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Alles über Excel-Tabellen

Sie nutzen viele Listen in Excel wie z. B. Personallisten, Umsatzlisten, Kundenlisten, Artikellisten und viele mehr? Durch das Verwenden von Excel-Tabellen-Objekten werden durch die einheitlichen Designs das Formatieren als auch die Berechnungen in den Excel-Tabellen einfacher. Zusätzlich können praktische Filter verwendet werden. Im Online-Kurs erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kurzen Übungen, wie Sie die Excel-Tabellen-Objekte nutzen und anwenden.

Inhalte u. a.:

- Tabellen aus endlosen Datenlisten erstellen
- Tabellen mit der speziellen Formelsprache für Tabellen rechnen
- Datenschnitt-Filter für Tabellen einrichten
- Tabellen mit Excel-PivotTables auswerten
- Tipps zu Excel-VBA-Makros für Tabellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel (Excel-Oberfläche und Erstellung von Funktionen)

5156-01 Oliver Ochssner

Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. + 11. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 50

VBA-Programmierung in Excel**Online: Excel-Automatisierung mit Makros**

Sie erhalten eine Einführung in die Makroerzeugung für Microsoft Excel. Im Kurs lernen Sie Makros aufzuzeichnen, zur Verfügung zu stellen und zu nutzen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Programmierung von VBA-Makros. Die vorgestellten Makro-Beispiele werden im Webinar zum Download angeboten.

Inhalte u. a.:

- Excel-Makros aufzeichnen, nutzen, verfügbar machen
- Makros bearbeiten, programmieren und verwalten mit dem VBA-Editor
- Grundlegende Programmiertechniken und -elemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen
- Makro-Beispiele: Blattschutz an/aus, Vorlage aufrufen, aktuellen Datumstempel setzen, Blätterverzeichnis für Excel-Arbeitsmappen erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5159-01 Dr. Jürgen Riehl

So, 10.00 – 15.15 Uhr, **25. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 50

VBA mit Excel I

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache Visual Basic for Applications (VBA) ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der selbständigen Programmierung von Makros.

Inhalte u. a.:

- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5160-01 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

5160-03 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

5160-05 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

5162-01  *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-03  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-05  *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-07  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-09  *Nord* *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen,

Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u. a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2019 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-01 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-03 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

5164-05 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer/-innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u. a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u. a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5166-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer/-innen von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen. Insbesondere die Fernsteuerung von anderen Office-Anwendungen mit Hilfe von VBA-Makros, die aus Excel heraus gestartet werden können, nimmt breiten Raum ein. Die ferngesteuerte App kann, muss aber nicht am Bildschirm in Erscheinung treten.

Inhalte u. a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Early/late binding und Programmierung für unterschiedliche Office-Versionen
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen (z.B. Serienbrief mit Adressen aus Excel oder Outlook, automatisierter E-Mail-Versand (mit/ohne Anhang) über Outlook aus Excel)

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder VBA mit Excel I + II (Kurs-Nr.: 5162) oder vergleichbare Kenntnisse

5167-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

5170-02  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Sprechstunde

VBA mit Excel

Die Online-Sprechstunde ist für diejenigen geeignet, die bereits gute Grundkenntnissen in der VBA-Programmierung in Excel erworben haben und denen bei individuellen Problemen Lösungen oder Ideen fehlen. Der Kursleiter geht speziell auf Ihre Fragen ein und hilft Ihnen bei der Problemlösung.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (Kurs-Nr.: 5160) und VBA mit Excel II (Kurs-Nr.: 5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5171-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Mi, 18.15 – 20.45 Uhr, **19. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 25

NEU im Programm

Datenbanken

Access 2019

Access 2019 I


Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

5180-01  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-03  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18


Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

5182-01  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Access 2019 SQL I-III

Intensivkurs Datenbanksprache

5185-02  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Präsentation

PowerPoint 2019

PowerPoint I

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u. a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u. a. als PDF

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5230-01 Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,
28. Feb. + 02. März, 2x
Online-Kurs; € 50

PowerPoint 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

5230-03 Biljana Varzic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-05 West Biljana Varzic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 I+II

Intensivkurs Präsentation

5231-01 Nord  Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

PowerPoint 2019 II

Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Inhalte u. a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5232-01 Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-03 West Biljana Varzic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 15. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 120, Mat. Kosten € 10



Verpassen
Sie keine Neuigkeiten –
melden Sie sich für
den kostenlosen
VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/
Newsletter

Online: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten.

Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzungen: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-01 Biljana Varzic
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. März, 1x**
Online-Kurs; € 24

Online: PowerPoint-Folienmaster Vorteile, Tipps & Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z. B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen!

In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5238-01 Biljana Varzic
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. März, 1x**
Online-Kurs; € 32

Bürokommunikation

Outlook 2019

Outlook 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u. a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-01 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. + 23. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-03 Nord Lutz Kotthoff
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-05 N.N.
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u. a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-01 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. – 23. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-03 Nord Lutz Kotthoff
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote

OneNote

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z. B. Outlook

5255-01 Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-03 Nord Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. + 14. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 60

Kombinationskurse – MS Office

Office 2019

Word, Excel und PowerPoint 2019 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

5272-01  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-03  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-05  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-07  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-09 West  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;
€ 280, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

5274-01  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-03 Nord  N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-05  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-07  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word und Outlook 2019

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

5281-01  Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

Automatisierung von Routinearbeiten

5282-01  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Anzeige



Affinity-Vorteilsangebote für KursteilnehmerInnen



Bis zu 29 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/affinity

Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / * EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/affinity

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de



BU


Ausgewählte Bildungsurlaube stellen wir Ihnen in diesem Heft unter dem Symbol  vor. Inhaltsbeschreibungen finden Sie mit der jeweiligen Kursnummer auf unserer Website unter vhs.frankfurt.de

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen, kostenfreien und kostenpflichtigen, Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Software

- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo
- Procreate

kostenfreie Software

- Gimp

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen) an.

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Zeichnen und Animieren am iPad mit Procreate

Animierte Clips erstellen Step by Step

Ob als animierte Infografik oder künstlerisches Highlight – selbst gezeichnete und animierte Illustrationen sind ein Hingucker auf Webseiten, in Präsentationen und Videos. Wir starten mit dem Zeichnen und Kolorieren erster eigener Illustrationen, die wir dann in einem zweiten Schritt zum Leben erwecken. Dafür nutzen wir die App Procreate auf dem iPad, die uns Pinsel, Farben und weitere Designtools in Hülle und Fülle bietet. Auch „Zeichnen-Muffel“ können hier mithilfe digitaler Vorlagen experimentieren, Sie sollten jedoch Freude am Ausprobieren mitbringen. Step by Step oder besser gesagt Frame by Frame erstellen wir so kurze, animierte Clips zu individuell ausgewählten Themen.

Inhalte:

- Überblick der Kreativtools und Animationstools
- Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Brushes
- Erstellung erster Illustrationen, komplett digital
- Animations-Übungen und Beispiele
- Filmexport als GIF

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5300-01 Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-11 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung

von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) – die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren?

In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

5300-21 Tillman Suhr

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 49

Affinity Photo

Online: Affinity Photo I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo ist eine preisgünstige Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Fotografen/-innen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co.

Inhalte:

- Einrichtung des Affinity Photo-Desktops
- Grundlagen: Pixelmaße, PPI-Druckauflösung, Tonwerte und Histogramm
- Bearbeitungsbedarf von Fotos ermitteln und Bildoptimierungen nach »Fahrplan« durchführen
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5301-01 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

5302-01 Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Fokus, wie Compositings oder Portrait-Retusche.

Inhalte:

- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten
- Compositing und Collage
- Fortgeschrittene Retuschetechniken
- Makros für effiziente Bildgestaltung erstellen und verwenden

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5303-01 Helge Neubauer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Photoshop

Photoshop Elements


Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige, aber dennoch mächtige Programm stellt intuitive Funktionen zur Bildbearbeitung sowie zur Verwaltung und zum Austauschen digitaler Fotos zur Verfügung. Es ist für Einsteiger/-innen sehr gut geeignet, aber die überaus vielfältigen zur Verfügung stehenden Bearbeitungswerkzeuge, lassen auch bei ambitionierten Hobbyfotografen/-innen keinerlei Wünsche offen. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5304-01 Anja Peschke
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. – 11. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

5305-01  **Stefan Seibert**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I

Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:

- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug


- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5308-01 Artur Kazun
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

5310-01  **Tillman Suhr**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-03  **Tillman Suhr**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten Ihre Kenntnisse festigen und erfahren, wie z. B. ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen gelingen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5311-01 Artur Kazun
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Online: Photoshop (Spezial)

Cinemagramm/Cinemagraph

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

5312-01 Tillman Suhr
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **04. + 06. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 49

Animiertes GIF

Wir kennen sie alle und möchten sie nicht missen – Animierte GIFs sorgen insbesondere in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co für eine willkommene Abwechslung und werden häufig als Eyecatcher eingesetzt. Das Bildformat GIF ermöglicht das Speichern von Einzelbildern zu Animationen. Diese können für alle Formen der visuellen Kommunikation vorteilhaft genutzt werden und peppen optisch auf. Werden auch Sie kreativ und lernen Sie, wie Sie handgemalte und gescannte Skizzen, computergenerierte Zeichnungen und Stop-Motion Fotografien einsetzen können.

5313-01 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. + 26. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 49



Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für einen Online-Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Formblätter sind bei diesen Kursen auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Digitale Collage in Photoshop

Ein Mix aus handmade und digital

Jetzt wird's kreativ! Collagen sind zeitlos, einzigartig und immer ein Hingucker. Digital erstellt, lassen sie sich beliebig verändern und vervielfältigen – für die eigene Webseite, einen Flyer, eine Einladung oder andere Printmedien. Im Kurs lernen Sie mit Adobe Photoshop digitale dynamische Collagen zu erstellen. Das richtige Scannen und Abfotografieren von unterschiedlichen selbstgefundenen Strukturen, Materialien und Texturen sind hierfür ein Muss. Natürlich können auch Bilder aus dem Web genutzt werden, aber hierbei gilt es einiges zu beachten. Erlernen Sie im Kurs Tipps und Tricks zur technischen und konzeptionellen Erstellung von Collagen sowie zum richtigen Export für Print und Digital.

5314-01 Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe Lightroom

Online: Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

Festplatten voller Fotos und kein Land in Sicht? Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5315-01 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

Festplatten voller Fotos und kein Land in Sicht? Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-03 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

5316-01  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografie & Bildbearbeitung

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren.

Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.

Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und

bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-01 West Anja Peschke

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Design, Grafik, Layout

Save the date

Meet and Create: Ein Bild statt 1000 Worte

Ein kostenloser Infonachmittag rund um Foto, Grafik und Design

Ein Layout, das Gefühle transportiert? Schrift, die emotional wirkt? Ein Foto, das Sie überzeugen kann? Wenn Sie unter Kommunikation auch mehr als nur Sprache verstehen, sind Sie hier richtig! Denn Kommunikation findet ebenso über visuelle Gestaltung statt. An unserem kostenfreien Infonachmittag geben Profis aus der Praxis ihr Wissen weiter. Lassen Sie sich für Ihre eigenen kreativen Ideen und Projekte zu den Themen Foto und Bildbearbeitung, Grafik und visuelle Gestaltung inspirieren.

Kurzweilige Vorträge und Angebote versprechen einen farbenfrohen, kreativen Start in das neue Jahr. Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie ab Januar im Internet unter vhs.frankfurt.de.

2400-00 Kursleiter/-innen Team
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

NEU im Programm

Affinity Publisher

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme

- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme

- Inkscape
- Scribus
- Adobe Illustrator App

In Kombi-Kursen, u. a. zum „Grafischen Gestalten“ und dem „Creative Cloud-Workflow“, werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz oder einer Affi-

nity-Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online: Affinity Publisher I Einstieg in Layout und Design

Sie möchten Flyer, Broschüren, Plakate oder Bücher erstellen und für den Druck oder zu Publikation als Web- PDF ausgeben? Dafür bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs erlernen Sie die Grundlagen für typografischen Textsatz, überzeugenden Layouts und den Export fehlerfreier Druckdaten.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Wirkungsvolle Gestaltung mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5330-01 Helge Neubauer
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. – 28. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online: Affinity Publisher I + II Intensivkurs Layout und Design

5331-01  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: Affinity Publisher II Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Affinity Publisher und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Die Software bietet für alle Publishing-Projekte praktische Tools, mit denen Sie Ihre Layouts effizient aufbauen und gestalten können.

Inhalte:

- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung
- Profi-Funktionen für die Makro- und Mikrotypografie

- Funktionen für die Anpassung von Foto- und Grafikmaterial
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Affinity Publisher I, InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5332-01 Helge Neubauer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe InDesign

Online: InDesign I Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung an.


Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und validieren
- Gestalten eines Falzflyers in Text und Bild
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-01 Helge Neubauer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

InDesign I + II Intensivkurs Layout und Design

5334-01  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-03  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: InDesign kompakt Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage prall gefüllt mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen des Programms, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Falblättern und Broschüren an. Die Erstellung

hochwertiger PDF-Daten für den Auflagedruck oder das Web runden den Kurs ab.

Inhalte:

- Dokumente einrichten
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5334-05 Helge Neubauer

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 195

Online: InDesign II Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software praktische Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:

- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung mit Zeichen- und Absatzformaten
- Buch-Funktion für die Verwaltung umfangreicher Dokumente
- PDF-Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows/Mac)

5335-01 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

Online: InDesign (Spezial) Datenzusammenführung

Nach diesem Online-Kurs können Sie Datenquellen mit InDesign verbinden bzw. die Daten integrieren. Ähnlich dem klassischen Serienbrief werden Text- und Bild-Daten aus beliebigen Tabellenkalkulationsprogrammen oder einer anderen Datenquelle in ein

InDesign-Layout übertragen. So können bequem individualisierte Druckdaten oder PDFs generiert werden.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5336-01 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. + 22. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Buch-Funktion

Die Buchfunktion erleichtert den Umgang mit umfangreichen Dokumenten. Als Verwaltungsfunktion ermöglicht sie als Einzelanwendung oder in Teams das Bearbeiten großer InDesign-Dokumente. Besonders bei umfangreichen Projekten arbeiten teilweise mehrere Personen an verschiedenen Kapiteln. Auch deren Reihenfolge ergibt sich oft erst im Verlauf der Arbeit. So entstehen zunächst verschiedene Einzeldokumente, die es am Ende zu einem Gesamtdokument zusammenzufassen gilt. Für genau diesen Zweck stellt InDesign die Buchfunktion zur Verfügung.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5337-01 Tillman Suhr

Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. + 22. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 49

Affinity Designer

Affinity Designer I Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich eindrucksvollen Vektorillustrationen und Logos, Infografiken, Visitenkarten und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie die Grundlagen zur digitalen Umsetzung Ihrer kreativen Ideen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5340-01 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Anzeige



Adobe-Vorteils- angebote für Kurs- teilnehmerInnen



Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

[www.cobra-shop.de/
adobe-vhs](http://www.cobra-shop.de/adobe-vhs)

Sonderpreis für vhs-KursteilnehmerInnen im Bereich Beruf / * EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

BU Affinity Designer I+II Intensivkurs Layout und Design

5341-01  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Affinity Designer II Fortgeschrittene Techniken der Vektorillustration

Aufbauend auf mit Formen, Farben, Zeichenstift und Ebenen werden Sie in diesen Kurs mit Pinselfunktionen arbeiten. Denn mit pixel-basierten Rasterpinseln lassen sich lebendige Texturen und Flächen erzeugen. Sie werden auch eigene digitale Pinsel erstellen.

Inhalte:

- Vektor- vs. Rasterpinsel, Arbeit in der „Pixel Persona“
- Eigene Pinsel erstellen und damit malen
- Basics und Methoden für stimmige Farben und harmonische Farbpaletten
- Assets und Symbole für effiziente Workflows

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Affinity Designer (Arbeiten mit Formen, Zeichenstift, Ebenen-Panel). Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5342-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Illustrator

Illustrator I

Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfad umwandeln

- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (EPS, PDF-Erstellung)


Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5344-01 *Thomas Niederhaus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Illustrator I + II Intensivkurs Grafikdesign

Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für einen Online-Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Formblätter sind bei diesen Kursen auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.



5345-01  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: Illustrator II für Fortgeschrittene

Sie haben bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Adobe Illustrator CC und möchten nun die Basics vertiefen sowie fortgeschrittene Techniken erlernen? Lernen Sie beispielsweise Infografiken und 3D-Visualisierungen zu erstellen sowie Bilder zu vektorisieren.

Inhalte:

- Fortgeschrittene Ebenentechniken
- Diagramme erstellen
- Pinsel und Symbole
- Digitales Malen, Vektorisieren von Fotos
- Transparenz und Verlaufsgitter
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate
- Kollaboration mit Photoshop und InDesign

Voraussetzungen: Illustrator I oder vergleichbare Kenntnisse. Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows/Mac)

5346-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

Illustration & Vectorart in Adobe Illustrator

Mit der Hand skizziert, am Computer illustriert

Ihre auf Papier gezeichneten Figuren und Illustrationen sollen nicht länger dort verbleiben, sondern nun den Weg ins Digitale finden? Lernen Sie im Kurs eigene Sketches strukturiert zu erstellen (Referenz, Idee, Skizze), zu vektorisieren und schließlich finalisiert digital auszuarbeiten. Bringen Sie Ihre Zeichnungen mit oder lassen Sie sich im Kurs inspirieren. Anhand von Beispielen und in Übungen lernen Sie die schier grenzenlosen Bearbeitungsmöglichkeiten in Adobe Illustrator kennen, die Ihre Illustrationen zu einem Eyecatcher machen.

Inhalte:

- Kreative Techniken und Umgang mit Formen und Farben
- Tipps und Tricks zur digitalen Bearbeitung
- Umgang mit nützlichen Tools und digitaler Pinsel
- Erstellung personalisierter Farbpaletten für das eigene Projekt
- Richtige Vorbereitung der Illustration für Print und Web

5347-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

NEU im
Programm

Illustration mit der Adobe Illustrator App Kreatives Arbeiten am iPad

Illustration und grafische Gestaltung begegnet uns überall. Um selbst kreativ zu werden, braucht es nicht viel. Nutzen Sie jetzt die Adobe Illustrator App, um einzigartige Illustrationen, markante Icons und individuelle Werke flexibel und ortsunabhängig auf dem iPad zu erstellen. Ob auf dem Smartphone oder als Wandplakat – im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Werkzeuge, um vektorbasierte Grafiken mit der Illustrator App zu gestalten und Ihr ganz eigenes Design zu realisieren.

Inhalte:

- Überblick über alle Kreativtools der Vector App
- Spannende Übungen auf dem iPad
- Analoge Skizzen mit dem iPad abfotografieren & digitalisieren

- Zeichnen und kolorieren in der App
- Tipps und Tricks mit Umgang digitaler Brushes
- Erstellung komplett individueller und einzigartiger Illustrationen

5347-03 Mikhail Svyatskiy
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Illustrator (Spezial) Infografik

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-01 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. + 24. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 49

SVG Animation

Scalable Vector Graphics (kurz auch SVG) ist eine empfohlene Spezifikation zur Beschreibung zweidimensionaler Vektorgrafiken. SVGs, welche auf XML basieren, können in praktisch allen relevanten Webbrowsern dargestellt werden und sind frei skalierbar.

Das Vektor Grafik Format SVG kann mit den Webtechnologien CSS, SMIL oder JavaScript animiert werden. Im Vordergrund steht das Anlegen von geeigneten Vektorgrafiken in Adobe Illustrator CC und das Animieren mit kostenlosen Onlinediensten.

5349-01 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. + 08. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Online: Zeichensätze selbst erstellen Mit Open Source und freier Software Fonts kreieren

Unter dem Begriff Font versteht man eine Schriftart, die wie ein Buchstabe oder Symbol aussieht. Im Online-Kurs lernen Sie neue Zeichensätze mit Open Source Programmen zu gestalten und erhalten einen Einstieg ins Type Design.

Inhalte:

- Welche Möglichkeiten gibt es eigene Zeichensätze zu erstellen
- Mögliche Anwendungsbereiche wie z.B. eigene Handschrift, Zeichensatz mit Icons und Symbolen
- Technische Aspekte: Dateiformate und Grundsätzen der Vektorgrafik
- Praktische Anwendung mit der Open Source Software Inkscape und FontForge

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5349-11 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **27. + 29. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Kombi-Kurse – Grafik-Design

Grundkurs Grafik und Gestaltung Umgang mit Schrift, Farbe & Layout

Wer schon immer wissen wollte, wie ästhetisch ansprechende Gestaltung und der sichere Umgang mit Fotos, Grafiken und Schrift funktioniert, ist in diesem Kurs genau richtig. Grafik-Design und Gestaltung umgibt uns im alltäglichen Leben überall. Egal ob Plakate, Magazine und Bücher, Postkarten, Cover von Musik-Alben, Produktverpackungen oder Internetseiten – Design ist nicht mehr wegzudenken. Sie lernen ‚gutes‘ Design anhand von Beispielen zu verstehen und auf das eigene Produkt oder Projekt zu übertragen.

Inhalte:

- Was macht ‚gutes‘ Design aus?
- Herangehensweisen und Techniken der Ideenfindung
- Konkrete Übungsaufgaben
- Kennenlernen der Produktions-Software (Photoshop, Illustrator & InDesign)
- Umgang mit Typografie und Bildern
- Designgrundlagen
- Realisierung eigener Projekte: Gestaltung einer Visitenkarte, Gestaltung eines Musik Cover Artworks (Songanalyse und Design), Gestaltung eines Kalenders bzw. einer Produktverpackung

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Computer

5350-01 Mikhail Svyatskiy
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. – 25. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

Grafisches Gestalten mit Open Source Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

5351-01 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten Adobe I Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

5352-01 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Adobe II Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

5353-01 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mindestens einem der Programme der Creative Cloud

5354-01 Tillman Suhr
Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
31. Mai – 02. Juni, 3x
Online-Kurs; € 195

Intensivkurs Adobe Print Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

5355-01 Helge Neubauer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity I Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

5358-01 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity II Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer für Fortgeschrittene

5359-01 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Intensivkurs Affinity Print Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung – Flyer & Co. überzeugend gestalten

5360-01  Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 20. – 24. Feb., 5x

Online-Kurs; € 280

PDF

Online: PDF-Dateien erstellen mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendungstools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign

Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker -PAC-3

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5363-01 *Tillman Suhr*

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 19. Mai, 1x

Online-Kurs; € 65

Audio, Video, Animation, 3D

Audio

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

- Adobe Premiere CC
- Adobe Premiere Elements
- Adobe AfterEffects CC

kostenfreie Programme

- Audacity
- DaVinci Resolve
- Shotcut
- Blender
- Stop Motion Studio
- Protake

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz bzw. einer Affinity Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Sounddesign mit Audacity Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggfs. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-01 *Tillman Suhr*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, 06. + 07. Mai, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 130

Film und Video

Filme und Videos produzieren mit dem Smartphone oder Tablet

...gewusst wie?!

Videos sind der Renner: Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte und auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Und dafür braucht es nicht einmal teures Filmequipment. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem Tablet oder Smartphone. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:

- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material
- Planungstools
- Equipment/Software

Im Kurs können Sie mit einem iPad der VHS arbeiten oder Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät

5369-01 *Thomas Niederhaus*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, 01. + 02. Juli, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 130

Online: Möglichkeiten der Videobearbeitung

Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt – in diesem Kurs erhalten Sie Step by Step einen systematischen Einstieg in die Videobearbeitung. Sie lernen u. a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird sowohl auf Adobe Premiere

Pro als auch auf Open Source-Software eingegangen.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Ausstattung des Computers sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme für die Videobearbeitung (kostenlose bis teure, und professionelle). Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-01 Thomas Niederhaus

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. + 10. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Videoschnitt mit Shotcut Einstieg in die Videobearbeitung

Sie möchten lernen, Videomaterial zu schneiden, sich aber dafür keine teure Software anschaffen? Kein Problem! Shotcut ist kostenfrei und steht für Windows, Mac und Linux zur Verfügung. Schritt für Schritt lernen Sie im Kurs sich im Programm zurechtzufinden, mit der praktischen Trimm-Funktion Videos zu schneiden, Filter und Effekte für Audio und Video einzusetzen sowie HD- oder 4K-Material zu bearbeiten. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen wiederverwendet werden können. Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.

Inhalte:

- Einführung in die Bedienung von Shotcut
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5371-01 Thomas Niederhaus

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. – 12. Juli, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online: DaVinci Resolve Videoschnitt und -bearbeitung für Einsteiger/-innen

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt – Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und lernen, wie Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter/-in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci

Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt, Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!

Inhalte:

- Einführung in die Bedienung von DaVinci Resolve
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5372-01 Ulf Klose

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. – 23. März, 6x**
Online-Kurs; € 195

5372-03 Ulf Klose

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. – 28. Juni, 6x**
Online-Kurs; € 195

Premiere Elements I + II

Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

5373-01  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Premiere Pro I

Grundlagen des Videoschnitts

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, eine Veranstaltungsdokumentation oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen und machen sich dabei auf den Weg Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm zu erstellen.

Inhalte:

- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Basics für den Videoschnitt
- Video exportieren

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5374-01 Thomas Niederhaus

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Premiere Pro II

Fortgeschrittene Videoschnitt-Techniken

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Premiere Pro und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern sowie

Ihren Workflow effizienter gestalten? In diesem zweitägigen Kurs werden Sie mit fortgeschrittenen Techniken für Ihre Video-Produktionsabläufe vertraut gemacht. Es werden vertiefende Themen aus dem Editing sowie der professionellen Videoproduktion behandelt.

Inhalte:

- Titel gestalten und einfügen
- Musik einfügen
- Überblick Schnittworkflow in Premiere Pro und Optimierung
- „Ein Lidschlag, ein Schnitt“ – Tipps und Tricks für den Feinschnitt
- Vertiefende Video- und Audionachbearbeitung
- Erweiterte Funktionen für Colorgrading und Sounddesign
- Import und Bearbeitung von Medien (Musik, Bilder, Animationen, etc.)
- Effekte und Filter
- Empfehlungen für Rendering und Videoexport

Bitte mitbringen: Kopfhörer

Voraussetzung: Premiere Pro I oder vergleichbare Kenntnisse

Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5375-01 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Video und Film

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

5386-01  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

5386-03  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 280

Animation und 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Video-datei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-01 Nord Artur Kazun

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Online: After Effects II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben noch Fragen und möchten sicherer die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms nutzen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:

- Compositing
- Anpassung von Musik und Sound
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil
Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5388-01 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Animation mit Blender (Open Source) I

Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-01 Artur Kazun

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Blender II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs Animation mit Blender I. Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen ('Rigging') und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen ('Lighting').

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation

Rendering

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-01 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.



Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten. Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Social Media Shorts V – Kostenfreier Online-Infonachmittag

In Form von Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick zu verschiedenen Fragen rund ums Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing. Sie haben die Möglichkeit unser aktuelles Kursangebot sowie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenzulernen.

Die Veranstaltung wird mit Zoom durchgeführt und ist entgeltfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

NEU im Programm

5400-00 Kursleiter/-innen Team
Sa, 13.45 – 17.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Bloggen

Online: Blogger/-in werden – Wie geht das?

Überblick und erste Schritte

Blogger/-innen empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine elementare Einführung in folgende Bereiche:

- Bedienung von WordPress
- Medienforschung und Trends
- Medienrecht, Impressum, Datenschutzerklärung

Praktische Tipps runden den Kurs ab und bieten eine solide Grundlage für die spätere Arbeit am eigenen Blog. Der technische Teil wird auf der Web-Schulungsumgebung der VHS durchgeführt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail.

5401-61 Barbara Riedel
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. + 30. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

Blogger/-in werden – Wie geht das? Überblick und erste Schritte

5401-63 Astrid Biesemeier
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. + 17. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Blogs professionell betreiben Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen. An zwei Abenden beschäftigen wir uns ausgiebig mit Themen wie Social Media, Suchmaschinenoptimierung und den verschiedenen Wegen, wie man mit einem Blog Geld verdienen kann. Am Praxistag dreht sich alles rund um Ihren Blog, sodass Sie am Ende mit neuen Ideen aus dem Kurs gehen, die Sie direkt umsetzen können.

Inhalte:

- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment
- Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: mind. 1 Jahr Erfahrung mit einem eigenen, selbst gehosteten Blog (Achtung: nicht mit wordpress.com)

5403-61 Barbara Riedel
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. – 08. Juli, 3x**
Online-Kurs; € 130

Online: SEO für WordPress-Blogger/-innen

So gelingen On- & Off-Page-SEO!

Wer einen Blog hat, stolpert früher oder später über das Thema Suchmaschinenoptimierung – oder kurz: SEO. Lernen Sie, was auch Sie tun können, um Ihre Seite besser in den Suchmaschinen zu platzieren. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig außerhalb Acht gelassenen Off-Page-Maßnahmen.

Inhalte:

- Grundlagen: On-Page- und Off-Page-SEO
- Social Media-Aktivitäten zur Verbesserung des Rankings
- Linkbuilding richtig betreiben
- Plugins für WordPress, Tools & Tricks einer erfahrenen Bloggerin

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress (eigene Website oder eigener Blog)

5404-61 Barbara Riedel
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Marketing

Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen

5405-61 Katja Evertz
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: Erfolgreiches Marketing mit E-Mail & Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden/-innen und Partner/-innen ansprechen und informieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Das Seminar widmet sich ebenfalls den rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie dem sinnvollen Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem PC, Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5406-61 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 65

Online: Google Business Profile

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen der Eintrag bei Google Business Profile wichtiger als ihre eigene Website.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Inhalte:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google Business Profile
- Google-Konto und Inhaberschaft
- Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung

5407-61 Thomas Niederhaus
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 35

Netzwerken

Online: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer/-innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber/-innen oder passende Mitarbeitende

zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5410-61 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expert/-in sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber/-innen besser gefunden zu werden.

Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kund/-innen, Bewerber/-innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: idealerweise Teilnahme am Kurs ‚Professionelles Netzwerken mit LinkedIn‘

5411-61 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 65

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media für Gewerkschaften, Vereine und Ehrenamt

In diesem Kurs lernen sie, wie Sie neue Medien wie Twitter, Facebook, Instagram, aber auch Blogs in der Öffentlichkeitsarbeit einsetzen können. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Plattformen: Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede und wie können Sie die Kommunikationsmöglichkeiten, die sie Ihnen jeweils bieten, effektiv ausschöpfen?

Zunächst analysieren wir gelungene Beispiele aus der Praxis genauer: Was macht die Konzepte erfolgreich? Was sind einzelne Elemente innerhalb breiter angelegter Social-Media-Strategien und wie greifen sie ineinander? Wie funktionieren die Inhalte konkret?

Sie lernen dann, eigene Social-Media-Strategien zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie spannende

Inhalte und Themen für Ihre Zielgruppe (weiter-) entwickeln, Nutzer/-innen gewinnen und einbinden. Ganz praktisch üben Sie, wie Sie einen spannenden Facebook- oder Blog-Eintrag schreiben, was sich in 280 Zeichen-Botschaften alles rüberbringen lässt und wie Sie (fast) alles mit Bildern sagen. Anhand eines vorgegebenen oder selbst mitgebrachten Themas erstellen Sie in Projektarbeit mit anderen Kursteilnehmer/-innen ein cross-mediales Konzept für die Öffentlichkeitsarbeit und setzen es um. Der Kurs vermittelt nicht zuletzt Wissen zu den Risiken von Social Media: u.a. in Bezug auf Datenschutz oder Hate Speech im Netz.

5417-81 Ina Beyer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. Mai 2023 + 14. Mai 2023, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Social Media Marketing

Social Media Management kompakt und intensiv

NEU im Programm

Wir führen Sie kompakt und intensiv an einem Wochenende in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis:

- Social Media Trends, Chancen, Einsatzfelder & Einbindung in Unternehmen und Organisationen
 - Bausteine einer Social Media Strategie, Erfolgsmessung – Konzepte, Tools & Hilfsmittel
- Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps & Tricks zum Erstellen von Inhalten
- Angesprochen sind Agenturmitarbeiter/-innen, Kommunikationsprofis in Unternehmen, Quereinsteiger/-innen und Selbstständige, die strategisch und operativ Social Media beruflich nutzen möchten.

Voraussetzung: Beruflicher Fokus in der Social Media Nutzung, Grundkenntnisse in der professionellen Bedienung von Social Media Plattformen (z.B. Facebook-Seiten)

5418-61 Tom Noeding
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Instagram für Beginner

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 500 Mio. aktiven Nutzer/-innen nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-,

Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:

- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5420-61 Niklas Bleck

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Erstellung von ‚gutem‘ Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung
Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5421-61 Barbara Riedel

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. – 23. März, 4x**

Online-Kurs; € 130

5421-63 Barbara Riedel

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. – 22. Juni, 4x**

Online-Kurs; € 130

Online: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern

gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen.

Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5422-61 Thomas Niederhaus

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. + 11. Mai, 2x**

Online-Kurs; € 65

Online: TikTok – Was bringt mir die neue Plattform?

Einführung und erste Schritte

Mit 100 Millionen monatlichen Nutzer/-innen in Deutschland und 1 Milliarde weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus. Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte

- Zielgruppe und Besonderheiten des sozialen Netzwerks
- App einfach erklärt: Funktionsweisen und Features
- Wie funktioniert der Algorithmus?
- TikTok-Account anlegen: Worauf kommt es an?
- Posting-Strategien für Influencer, Unternehmen und Verbände

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung; ein TikTok-Account ist nicht notwendig.

5423-61 Niklas Bleck

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. März, 1x**

Online-Kurs; € 35

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

5425-61 West  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

5425-63  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-65  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Community Management und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation

5426-61  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**

Online-Kurs; € 290

Online: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Modul 1: Urheberrecht

Ob Webseite oder Social Media Plattform, wo immer Inhalte veröffentlicht werden, stellt sich unmittelbar die Frage nach der rechtlichen Zulässigkeit.

Dieses Seminar verschafft einen Überblick über die rechtlichen Prämissen bei der Nutzung von Bildern, Grafiken und Fotos, von fremden Texten, Musik und/oder Videos. Erwägungen zum Persönlichkeitsschutz und hier insbesondere zum Recht am eigenen Bild sowie Hinweise zu den Anforderungen zur Gestaltung von Einwilligungserklärungen runden die Thematik ab. Die Teilnehmer sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen.

Die beiden Teile der Veranstaltung können unabhängig von einander gebucht werden. Der Besuch beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5427-61 Christian Korte

Di, 09.30 – 13.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

Online-Kurs; € 35

Modul 2: Verantwortlichkeit und Haftung

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen Fragestellungen von Verantwortlichkeit und Haftung: Eine Webseite braucht ein Impressum, gleiches gilt auch für Social Media Plattformen. Dass für eigene Beiträge und die der Mitarbeiter gehaftet werden muss, ist zumeist klar, aber was sind ‚zu eigen gemachte‘ Beiträge, was ist mit Materialien Dritter, die zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt werden? Bereits das Setzen von Links oder Teilen von Bildern kann rechtlich problematisch werden, hier wird gezeigt inwiefern und wie Risiken (Abmahnungen!) reduziert werden können. Datenschutzrechtliche Erwägungen runden das Bild ab. Die Teilnehmer sind eingeladen, eigene Fragestellungen aus dem Arbeitsalltag aktiv in das Geschehen einzubringen. Die beiden Teile der Veranstaltung können unabhängig voneinander gebucht werden. Der Besuch

beider Veranstaltungen verschafft einen fundierten Gesamtüberblick.

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5428-61 Christian Korte
Mi, 09.30 – 13.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 35

Online: Bildrechte im Internet

Vortrag: Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies soll anhand von konkreten Beispielen erarbeitet werden.

Inhalte:

- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer/-innen und Berufsfotograf/-innen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5429-61 Sabine Pallaske
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 25

Social Media Content Produktion

Online: Content-Marketing Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

Schon gemerkt? Google und Facebook haben neue Regeln. ‚Content is King‘. Die Qualität des Inhaltes für Fans und Follower ersetzt die einseitige Fixierung auf Keywords. Webseiten und Social Media-Kanäle benötigen zwingend individuelle und aktuelle Themen. Nur nutzerrelevante Inhalte werden geteilt, kommentiert, verlinkt und verbreitet. Doch wie entsteht Content, der ‚funktioniert‘? Sie lernen, zielgerichtet Themen mit Mehrwert zu generieren und darauf aufbauend eine eigene unverwechselbare Content Strategie abzuleiten, die schließlich in einen konkreten Redaktionsplan münden kann.

5432-61 Armin Gemmer
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. + 09. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Storytelling für Social Media Emotionale Geschichten bringen Reichweite

Storytelling ist die hohe Kunst des Content-Marketings. Spannende Geschichten fördern den Austausch und Dialog mit Freunden, Followern und Kunden. Aber jede Story folgt einer kreativen Idee. Sie braucht eine Struktur, einen Spannungsbogen und einen Hauptdarsteller. In diesem Kurs lernen wir, wie wir das Potenzial von Alltagsthemen entdecken und aufbereiten oder spannende Geschichten selbst ‚erfinden‘. Wir analysieren Best Praxis Beispiele und sprechen über Baupläne, Mustervorlagen und Kreativitätstechniken, die immer helfen, selbst bei Denkblockaden.

5433-61 Armin Gemmer
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. + 29. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Und wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den/die Empfänger/-in. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:

- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5434-61 Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 03. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 280

5434-65 West Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

5434-67 Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Content-Produktion für Social Media Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können?

Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab. Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz), Ladekabel

5435-61 Thomas Niederhaus
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-65 Thomas Niederhaus
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-67 Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: Erklärvideos – Wie geht das? Einführung und erste Schritte

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiterweiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation – mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen.

In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption von Erklärvideos und gehen erste Schritte in der Produktion mit dem Smartphone.

Theoretische Inhalte zu Aufbau und Gestaltung eines Erklärvideos wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Methoden zur Umsetzung, die technischen Voraussetzungen und erhalten jede Menge Tipps und Tricks aus professioneller Hand.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz) inkl. Kopfhörer

5436-61 Thomas Niederhaus
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 65

Online: Design mit Canva Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto ‚Content is King‘ brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte erstellen – auch wenn Sie kein Design-Experte/-in sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Wer die Funktionen vollumfänglich nutzen möchte, kommt um die Pro-Version jedoch nicht herum. Diese gibt es auch als 30 Tage kostenfreie Probeversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-61 Barbara Riedel
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Mai + 01. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Daten so zu visualisieren, dass der/die ‚Zuschauer/-in‘ der Präsentation, der Facharbeit oder einer Grafik in Social Media sie schnell versteht. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als ‚Grafiken‘. Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:

- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint

- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computer, Internet, Excel und PowerPoint

5438-61 Stefan Evertz
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
28. + 29. Apr., 2x
Online-Kurs; € 95

Online: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörer/-innen aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster/-in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment & mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? – Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Podcast Hosting & wertvolle Tipps zur Vermarktung

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz

5439-61 Thomas Niederhaus
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. + 13. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Live Video Streaming

Einführung und erste Schritte

Livestreams haben Eventcharakter. Mit entsprechender Kommentarfunktion sind Zuschauer/-innen ganz nah dran. Als Veranstalter/-in gilt es locker, spontan und authentisch zu bleiben. Aber wie gehe ich live online? Ihr Smartphone, eine App und eine stabile Internetverbindung – schon können Sie Ihr Live-Streaming starten. Welche Peripheriegeräte Sie benötigen um professionell aufzutreten und worauf Sie noch achten müssen, erfahren Sie in diesem Kurs.


Inhalte:

- Live Content als Marketing-Instrument
- Welche Inhalte eignen sich besonders?
- Smartphone & weiteres technisches Equipment

- Wo und wie streamen? – OBS, YouTube, Periscope, Live-Funktion von Facebook und Instagram
- Rechtliche Aspekte, Tipps & Tricks aus der Praxis
Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

5440-61 Thomas Niederhaus
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. + 26. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: PR und Marketing mit YouTube, TikTok & Podcast Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen

5441-61  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr,
27. März 2023 – 31. März 2023, 5x
Online-Kurs; € 280

Online-Infoabend zum Zertifikat

Social Media Manager/-in (BVCM)

Wir informieren Sie zum Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)“ des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media und welche Möglichkeiten wir Ihnen an der VHS zur Prüfungsvorbereitung bieten.

5444-80 Stefan Evertz; Katja Evertz
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Juli 2023, 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei



Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für einen Online-Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Formblätter sind bei diesen Kursen auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Webdesign und Webentwicklung

Sie planen eine Webseite zu erstellen oder möchten Ihren Webauftritt auf Vordermann bringen? Egal, ob Sie sich erstmals mit dem Thema befassen oder bereits Kenntnisse mitbringen – wir bieten Ihnen praxistaugliches Know-How in unterschiedlichen Kursformaten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt, überzeugen Sie mit einem professionellen Design und Usability, optimieren Sie Klicks und Verweildauer für ein besseres Google-Ranking und erhalten Sie Einblicke in moderne Content- sowie Learning-Management-Systeme (CMS und LMS) – die Themen und Möglichkeiten in unseren Kursen sind vielfältig und anwendungsorientiert.

Online: Blogs und Internetseiten mit WordPress

Vortrag: Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und ‚handgeschriebenen‘ Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5450-61 Carolyn Krüger
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 18

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5452, 5453, 5454, 5455, 5456

Online: Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website.

Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z. B. die „Zielgruppe“, die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
- Installation von WordPress-Templates
- Farben und Formen
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Typografie
- Seitenaufteilung und Komposition

Voraussetzungen: WordPress-Erfahrung hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich

5451-61 Carolyn Krüger
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene für Sie interessant, Kurs-Nr.: 5452, 5453, 5454, 5455, 5456

WordPress (CMS)

Sie möchten eine eigene Webseite erstellen oder Ihren Webauftritt verbessern? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, eine Webseite umzusetzen und zu gestalten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt und erhalten Sie Einblicke in aktuelle Content-Management-Systeme (CMS) sowie Learning-Management-Systeme (LMS).

Online: Erste Webseite mit WordPress Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein aktuelles, freies System für das Erstellen und Betreiben von Internetseiten. Das Programm wird ständig weiterentwickelt und ist sehr weit verbreitet. WordPress vereinfacht wesentlich die Webseitenerstellung und Administration. Sie füllen Beiträge und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Im Lauf des Kurses bauen Sie eine eigene Basis-Webseite.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Webhoster, Internetdomain
- WordPress-Installation und Konfiguration
- WordPress Vorlagen (Themes) und Erweiterungen
- Erstellen von Seiten und Beiträgen
- Verwenden des Block-Editors zum Einfügen der Inhalte
- Texte, Bilder, Videos
- Seitengliederung über Menü und Kategorien
- Rechtliche Aspekte

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer steht für den Kurs jeweils eine eigene WordPress-Installation online zur Verfügung.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5452-61 Carolyn Krüger
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 02. März, 6x**
Online-Kurs; € 195

5452-63 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. – 21. Juni, 6x**
Online-Kurs; € 195

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen“, Kurs-Nr. 5451

WordPress I

Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind

Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen. Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse; Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten, HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

5453-61 West Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

5453-63 Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen“, Kurs-Nr. 5451

Online: WordPress – Webseitenerstellung

5454-61  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

5454-63  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 280

5454-65  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 280

Online: WordPress II Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre WordPress-Seite zielgerichtet zu gestalten und die vorgefertigten Templates nach Ihren Wünschen anzupassen. Ein Kursziel ist die Gestaltung Ihrer WordPress-Instanz mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:

- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plug-ins/Widgets für WordPress anpassen, Plug-in-Empfehlungen
- Neuerungen von WordPress 6.0: Block-Editing, Fullsite-Editing

- Tipps und Tricks, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5455-61 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
15. + 17. + 22. + 31. Mai, 4x
Online-Kurs; € 130

Weitere Content Management Systeme (CMS)

Online: Typo3

Tipps und Tricks für Redakteurinnen & Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind Anwender/-innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:

- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse


5458-61 Joachim Seiter
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Kombinationskurse

Webseiten erstellen und gestalten Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

5460-61 Nord  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

5460-63  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-65  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Webseiten gestalten und anpassen HTML- und CSS-Grundlagen

Dieser Kurs dient als Grundlage für den Einstieg in die Webgestaltung. Denn Webseiten, die mit WordPress oder Drupal erstellt werden, müssen meist angepasst werden. Und das gelingt über Eingriffe in den HTML- und CSS-Code. Dafür müssen Sie kein/e Programmierer/-in sein! Sie erlernen im Kurs die HTML- und CSS-Basics und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung von z. B. WordPress-Webseiten sind diese Kenntnisse unverzichtbar.


Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-61 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

HTML und CSS

HTML und CSS

Intensivkurs

5468-61  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Weboptimierung und -anpassung

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Webdesigner/-innen, Programmierer/-innen, sowie für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5480-61 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online: JavaScript**Einführung in die dynamische Webprogrammierung**

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler, und einiges mehr

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5493-61 Joachim Seiter

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Dynamische Webseiten**Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL****5495-61 West**  **Claus Grund**

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Special: Berufliche Skills**Online: Selbstständig als freiberuflicher Kreativer**

In vielen der sogenannten kreativen Berufe ist Projektarbeit die Tagesordnung, Festanstellungen eher selten. In diesem Kurs klären wir Fragen, die vor dem Start in die Selbstständigkeit anstehen: Wie kann ich als Freiberufler meine Stundensätze kalkulieren? Welche Möglichkeiten habe ich bei Sozial- und Rentenversicherung? Welche Form ist die richtige als ‚Solo-Unternehmer‘? Wo finde ich Unterstützung und Beratung?

Teil 1:

- Berechnung Finanzplan: Lebenshaltungskosten, Grundkosten/Festkosten, Gestehungskosten, Deckungssatz, Ermittlung Ist-/Sollzustand Tagessatz oder Stundensatz?
- Kostenseite: soziale Sicherung: gesetzliche Kranken-, Renten-, Pflegeversicherung, Alternative private Vorsorge
- Begriffsklärung: Gewerbe, selbstständig, Freiberufler, Umsatzsteuer 19% oder 7% ?
- Werkvertrag (BGB) und Nutzungsrechte (UrhG)

Teil 2:

- Strategien zum Business / der eigene Businessplan
- Konkurrenz, Kunden, Markt? – Einzelkämpfer und Interessenverbände
- Eigene AGB, Nutzungsumfang klären, Angebote erstellen/ Rechnungen schreiben
- AGB und Nutzungsbedingungen von Auftraggebern deuten
- Mögliche Auftraggeber/Kunden
- Mögliche andere Geschäftsmodelle
- Bildverwaltung und Metadaten

Angesprochen sind Journalist/-innen, Fotograf/-innen, Webdesigner/-innen, Grafiker/-innen, Illustrator/-innen, Artbuying und Fotoredaktion, Texter/-innen, Übersetzer/-innen und ähnliche Berufe.

5497-61 Sabine Pallaske

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. + 22. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online: Mit WordPress Onlinekurse gestalten

Sie unterrichten? Coachen? Schulen Mitarbeiter/-innen? Und möchten nun erfahren, wie Sie Onlinekurse so erstellen, dass Lerninhalte optimal aufbereitet sind sowie nachhaltig genutzt werden können? Im theoretischen Teil dieses Kurses besprechen wir, welche didaktischen Aspekte bei der Erstellung eines Onlinekurses, insbesondere von Multiple-Choice Tests, zu berücksichtigen sind.

Im praktischen Teil erstellen Sie exemplarisch einen Onlinekurs mit dem eLearning Plugin von Plug & Teach für WordPress. Dabei wird auch ein Überblick über die technischen Grundlagen für das Beitreiben einer Webseite sowie das Content-Management-System WordPress gegeben.

Inhalte:

- Webhosting/Server
- Domain
- Datenbank
- Cookies und DSGVO
- WordPress Installation und Überblick über die Funktionen
- Installation von Plugins in WordPress
- Erstellung von Onlinekursen mit dem eLearning Plugin

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Erste Erfahrung mit dem Erstellen von Webseiten von Vorteil.

Ihr Vorteil: nach dem Kursbesuch sparen Sie beim Kauf der einjährigen Plug & Teach-Lizenz mit dem Bildungstarif 99%! Alle damit erstellten Online-Kurse bleiben nach dem Ablauf der Lizenz für Ihre Kursteilnehmende für einen unbegrenzten Zeitraum zugänglich.

5498-61 Artur Kazun

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 65

Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de



Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

5501-01  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr...

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5504-01 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Visual C#.net

5504-03  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalte: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-03  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-05 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Aug. – 18. Okt., 8x**
Online-Kurs; € 210

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5508-01 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

5510-01  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Python-Programmierung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-01  Joachim Seiter


Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-05 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-06 Alexander Harth

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 20. Juni, 8x**
Online-Kurs; € 230

5512-07  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-09 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Python Intensiv

Numerisches Python und KI mit dem PC und dem Raspi

Python ist DIE Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, Scipy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.

Dieser Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module und einer kurzen Wiederholung der nötigen Python Basics einen systematischen Einstieg anhand vieler Beispiele in numerisches Python.

Als Abschlussprojekt schreiben wir mit Scikit eine kleine Klassifizierungs-KI, trainieren und testen diese. Dabei arbeiten wir mit dem PC und dem Raspberry Pi.

Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows und Raspberry Pi OS.

5512-13 Roland Michelmann

Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
11. – 14. Apr., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 210

Roboterprogrammierung mit Python

5513-01  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5514-01  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und viersicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:

- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux oder Windows-Kenntnisse

5516-01 Joachim Seiter

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Lernen Sie FrankI kennen

Ein Humanoide im Einsatz

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten und den Nutzen der modernen Robotik.

NEU im Programm



Inhalte:

- „Ich bin NAO!“ – Eine Selbstvorstellung
- „Schau mir in die Augen und sprich mit mir!“ – Autonomous Life
- „Mach mit!“ – Programmierung mit Choregraphie zum Mitmachen
- „Schau was ich kann!“ – Eine kleine Demo der Möglichkeiten der Programmierung mit Python

Voraussetzung: Keine

5517-01 Roland Michelmann

So, 10.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5517-03 Roland Michelmann

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5517-05 Roland Michelmann

Do, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Apps-Programmierung für Android

Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-01 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. + 16. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert.

Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5525-01 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-03 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-05 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 11

Editionen von Windows 11 und deren Möglichkeiten, Grundlagen zur Windows Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Office 365

Mit Microsoft 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Inhalte:

- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-03 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5533-05 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows Server

Windows Server 2022

5535-01 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender/-innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrale Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen; Ankündigungslisten, Aufgabenlisten Kalender; Diskussionsforen

- Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internetoder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. + 13. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Themen:

Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5546-01 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

5547-01 Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit besonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen vorgestellt, gefolgt von einigen Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS.

Inhalte:

- Installation von Kali Linux in einer virtuellen Maschine (VirtualBox)
- Einführung in Kali Linux sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking
- nmap, Nikto, gobuster, sslscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, John the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metasploit

5548-01 Ulf Klose

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5548-03 Ulf Klose

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Rhetorik, Kommunikation

Sprechbildung

Online: Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

5550-01 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. + 19. März, 2x**

Online-Kurs; € 99

Online: Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies und lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

5550-03 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**

Online-Kurs; € 99

Rhetorik

Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen.

Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei

werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeiter/-innengespräch den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-01 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

11. + 12. Feb., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 85

5551-03 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

17. + 18. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 85

5551-05 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

12. + 13. Aug., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 85

Rhetorik und Gesprächsführung II Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Sprechbildung

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-07 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,

25. + 26. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 85

Online: Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf
- Strukturiert argumentieren (5-Satz Technik)
- Wirksamer Einsatz von Körpersprache
- Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwände unserer Gesprächspartner sicher entgegenen
- Aktives Hinhören
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

5552-01 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

17. + 18. März, 2x

Online-Kurs; € 85

Online: Mit Fragen führen, anregen, ablenken und mehr

NEU im Programm

Welche Fragearten gibt es und wie setze ich sie gezielt ein? Welche Wirkung erziele ich damit bei meinen Gesprächspartnern? Und welche Fragen sollte ich vermeiden? Während dieses Seminars sensibilisieren Sie sich für die vielseitigen Fragearten, üben und reflektieren deren unterschiedlichen Wirkungsweisen im gemeinsamen Austausch und trainieren auch, wie Sie sich selbst bei unangenehmen Fragen behaupten können.

Themen:

- Fragearten und ihre Wirkung
- Intentionen in Gesprächen
- Fragen zur Steuerung des Gesprächsablaufs
- Wie Sie eher nicht fragen sollten
- Fragen für lernende Teams
- Fragen, die Sie sich selbst einmal stellen können

5553-01 Sabina Ziegler

Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Juli, 1x**

Online-Kurs; € 45

Online: Manipulative Rhetorik Miese sprachliche Tricks erkennen und abwehren

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf.

Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs wie unfaire Zeitgenossen manipulative Rhetorik einsetzen und wie Sie sich schlagfertig und nachhaltig gegen diese miesen Tricks der Sprache wehren können.

5554-01 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. + 26. Feb.**, 2x
Online-Kurs; € 90

Online: Kommunikation mit Struktur Die Macht der 3

In der Kommunikation entscheidet Struktur über Erfolg oder Misserfolg. Ein thematisch exzellenter Vortrag verliert ohne eine saubere Struktur viel von seiner Wirkung; und umgekehrt kann Struktur eine thematisch oberflächliche Präsentation stark aufwerten. Sie lernen und üben anschaulich, wie Sie mithilfe der »Macht der 3« gekonnt Botschaften vermitteln und Ideen präsentieren können. Wir beginnen dabei mit dem Rhetorischen Dreisatz, mit dem Sie in nur 10 Sekunden ein solides Argument vortragen können. Dann sehen wir uns den komplexeren Elevator Pitch an und verwenden schließlich die »Macht der 3«, um eine komplette Präsentation zu planen. Auch besprechen wir, wie man mit der Walt-Disney-Methode seine Ziele planen und mit der »Gefahr der Serie« spannend kommunizieren kann.

5555-01 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März**, 2x
Online-Kurs; € 90

Kommunikation

NEU im
Programm

Wie Gespräche gelingen – Sprechen, zuhören und verstehen

In allen Situationen in denen Menschen miteinander sprechen kann es zu Missverständnissen kommen. Das lässt sich nicht immer verhindern. Es ist aber gut, wenn wir miteinander über Schwierigkeiten reden können. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die

eigene Meinung zu vertreten, neue Gesprächssituationen zu meistern, Gespräche zu beeinflussen, Nein zu sagen und Konflikte zu lösen. Dieser inklusive Anfängerkurs – für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung – vermittelt Grundlagen der Kommunikation in einfacher Sprache und mit mehr Zeit. Eine Patenschaft zwischen zwei Teilnehmenden, die sich unterstützen, wird empfohlen. Teilhabeassistenzen (TA) sind ebenfalls willkommen.

5557-01 Edgar Achenbach; Yvonne Ehrhardt
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. + 27. Mai**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online: Kompetent kommunizieren Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

Mit Videofeedback

5558-01 Katrin Ritter
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **15. + 16. Juli**, 2x
Online-Kurs; € 99

Online: Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Nicht immer sind es die vielgepriesenen sachlichen Argumente oder das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang vielmehr die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, genaue Wahrnehmung und Empathie, aber auch um ein gutes Timing und um einen virtuosen Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung geht.

Themen:

- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse


5559-01 Yvonne Ehrhardt
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. + 16. Apr.**, 2x
Online-Kurs; € 90


Kommunikationstraining für Frauen Big Talk

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks“, denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:

- Grundlagen der verbalen und nonverbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale nonverbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-01  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. + 05. Feb.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

5561-03  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. + 18. Juni**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag Wochenendkurs

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer 'Recht hat', sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der 'Wertschätzenden Kommunikation' (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.


- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören


5562-01 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99


5562-03 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99


Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

5563-01  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-03  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


5563-05  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-07  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


5563-09  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag


Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

5565-01  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260


5565-03  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-05  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-07  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-09 Nord  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Neue Wege im Coaching Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung

5566-01  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im
Programm

Online: Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden „Biss“ im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner/-innen im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

5567-01 Jeannette Werner
So, 09.30 – 17.45 Uhr, **26. März, 1x**
Online-Kurs; € 50

Online: Praxiswerkstatt Wertschätzende Kommunikation Fortgeschrittene

Sie haben Vorkenntnisse in der „Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation“ (nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA)? Sie möchten Ihr Wissen vertiefen und noch mehr in den Alltag integrieren? Wir üben an zwei Wochenenden kompakt die „4 Schritte“ in der praktischen Anwendung mit dem Chef oder der Kollegin. Anhand eigener Praxisfälle lernen wir typische Fallstricke kennen und erlangen noch mehr Sicherheit und Schnelligkeit in der Umsetzung und vertiefen die Haltung. Tricks und Kniffe für eine authentische Kommunikation, die genau zu Ihnen passt, runden das Training ab. Der Kurs ist exklusiv für Menschen mit Vorkenntnissen im Umfang von 2 Trainingstagen, bitte bei der Anmeldung beachten.

5568-01 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Feb. – 19. März, 4x**
Online-Kurs; € 198

Storytelling Mit spannenden Geschichten erfolgreich

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des »Storytellings« – also mit

dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/-innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5569-01 Nord Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Der perfekte Pitch Damit Sie keine zweite Chance für den ersten Eindruck benötigen

NEU im
Programm

In diesem Kurs lernen und üben Sie, wie man sich selbst oder ein Produkt in maximal 30 Sekunden spannend vorstellt und dabei gleich beim ersten Kennenlernen überzeugt. Dies gilt beruflich und privat, beim Vorstellungsgespräch oder im Vertrieb. Dazu behandeln wir: den Elevator-Pitch, das gemeine »Gift/Gegengift«-Konzept, den frechen Bondschurken-Pitch, die 4-mat-Struktur, die überraschende Ad-hoc-Rede und den »Beginne mit dem Warum«-Einstieg.

5570-01 Nord Edgar Achenbach
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Konfliktmanagement

Online: Strategisches Konfliktmanagement


Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärable Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:

- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

5572-01 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 90

Basiskurs Mediation

5573-01  Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr,
26. – 30. Juni, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

NEU im
Programm

Sprache vor Publikum, Netzwerken, Schlagfertigkeit

Auftritt – Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert.

Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmstimm und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen.

5583-01 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. + 02. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-03 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
27. + 28. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-05 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. + 02. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-07 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
26. + 27. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

Online: English Pronunciation Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt.

Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native Speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-01 Katharina Schaaf
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. – 21. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 50

5586-03 Katharina Schaaf
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. – 02. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 50

Netzwerken – so geht's

Alle reden von Netzwerken, aber was ist das genau? In diesem Kurs schauen wir uns alle Themen von Ihrer persönlichen Vorstellung, über Einstiegsfragen bis hin zu den Dos und Don'ts beim Netzwerken an. Sie erhalten Tipps, wie Sie auf Fremde zugehen können und auch wie dabei mit Introversion umzugehen ist. Zusätzlich sammeln wir gemeinsam Ideen, wo und wann Sie Ihr Netzwerk aufbauen und vergrößern können. Melden Sie sich an zu Ihrem Netzwerk-Tag!

NEU im
Programm

5588-01 Claudia Kielmann
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
Online-Kurs; € 45

5588-03 Claudia Kielmann
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-01 Michael Gottaut
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Moderieren und Präsentieren

Online: So werden Ihre virtuellen Meetings erfolgreich

Mit Hilfe der Gesprächsmoderation unterstützen wir wirksam die Meinungsbildung und Entscheidungsfindung in virtuellen Arbeitsgruppen. Wann ist eine Moderation sinnvoll und welche inhaltlichen und technischen Aspekte sind maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als gute(r) Moderator/-in? In diesem Kurs erarbeiten wir die gezielte Steuerung von Meetings und Workshops mit Hilfe von Moderations-Methoden und technischen Tools. Die kompetente Lösung eventueller Schwierigkeiten während des Prozesses runden das Angebot ab.

5593-01 Sabina Ziegler
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
09. + 10. Juni, 2x
Online-Kurs; € 85

Train the Trainer kompakt Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung

NEU im
Programm

Damit Sie als Trainer/-in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Kurs eine praxisorientierte Kompakteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs inklusive der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer/-innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich wird der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen Raum gegeben und auch eine kleine Trainingssimulation durchgeführt.

5594-01 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Online-Kurs; € 90

5594-03 Nord Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Erfolgreich moderieren und präsentieren

In diesem Kurs bekommen Sie viele wertvolle und leicht umsetzbare Impulse zur Optimierung ihrer Moderations- und Präsentationstechnik. Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer gewinnen, wie Sie erfolgreich Informationen vermitteln, gemeinsame Entscheidungen treffen und wie Sie die Motivation aller Beteiligten steigern. Dabei werden Einblicke in verschiedene Kreativitätstechniken wie z.B. Storytelling und Visualisierung an Flipcharts vermittelt. Außerdem wird auch der Umgang mit unerwartet herausfordernden Situationen thematisiert.

Bitte mitbringen: mehrere Seiten Papier und diverse Stifte Ihrer Wahl

5595-01 Tina Heinebrodt
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Sketchnotes im Beruf

Visualisieren mit einfachen Bildern und Texten

Gestalten Sie mit Sketchnotes Ihre Arbeit effizienter. Sketchnotes sind visuelle Notizen, die sowohl aus einfachen gezeichneten Bildern als auch Texten bestehen. Diese vereinen viele Vorteile für Ihre Zuhörenden und auch für Sie selbst. Durch Sketchnotes wird die Aufmerksamkeit gebunden und die Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit erhöht. Zudem macht es auch einfach noch Spaß! Wenn Sie nun noch denken, Ihnen mangelt es dafür an Zeichentalent, dann werden Sie in diesem Kurs vom Gegenteil überzeugt. Anhand vieler Praxisbeispiele und Übungen bekommen Sie einen einfachen Einstieg in die Arbeit mit Sketchnotes.

Bitte mitbringen: mehrere Seiten Papier und diverse Stifte Ihrer Wahl

5596-01 Tina Heinebrodt
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 60

NLP


Online: Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen.

Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren und Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP.

5597-01 Yvonne Ehrhardt
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 90

Einführung in das NLP

5598-01  Rainer Kreck
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ausbildung zum NLP-Practitioner

In der NLP-Practitioner-Ausbildung erwerben Sie das Wissen und die Kompetenzen, die Sie benötigen, um NLP qualifiziert in Ihrem Berufsfeld anzuwenden. Sie lernen, sich ernsthaft mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, professionell mit anderen zu kommunizieren und in beiden Bereichen positive Entwicklungs- und Veränderungsprozesse einzuleiten.

Besonderes Augenmerk wird beim Erlernen der NLP-Kompetenzen darauf gelegt, dass die Teilnehmer/-innen die Struktur der NLP-Techniken verstehen und in der Lage sind, sie so zu variieren, dass sie in unterschiedlichen Situationen bei unterschiedlichen Menschen Wirkung erzielen. Diesem Zweck dienen regelmäßige Supervisionen im Rahmen der Ausbildung, in der die NLP-Formate genau analysiert und verschiedene Varianten praktisch erprobt werden. Selbstverständlich werden auch die wissenschaftlichen Grundlagen des NLP, seine Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen kritisch reflektiert. Inhalte sind u.a. Pacing und Leading, Ankern, Metamodell der Sprache, Repräsentationssysteme, Reframing, Submodalitäten, Strategien, Hypnotische Sprachmuster, Lebensweg-Arbeit.

Der Practitioner-Kurs ist die erste von drei aufeinander

der aufbauenden Stufen in der Ausbildung des NLP. Jede Stufe ist eine in sich geschlossene, vollständige Einheit. Bei erfolgreichem Abschluss der NLP-Practitioner-Ausbildung wird Ihnen ein Practitioner-Zertifikat verliehen. Dieses berechtigt zur öffentlichen Anwendung von NLP und zur Teilnahme an der NLP-Master-Practitioner-Ausbildung.

Ausführliche Informationen zu den Veranstaltungsterminen, Kündigungsmöglichkeiten, Ratenzahlung etc. senden wir Ihnen gerne zu. Tel. 069 212-39990 oder -39996.

Das Entgelt wird in 5 Raten (1x € 335 und 4x € 250) gezahlt. Die Materialkosten € 35 werden mit der ersten Rate eingezogen.



Zusatzkosten: € 65 für Skripte (im Kurs zu zahlen)
Info-Abend: 05. April 2023, 18.30 – 20.00 Uhr, VHS Sonnemannstraße

5599-01 Rainer Kreck
Sa + So, 09.30 – 18.30 Uhr,
15. Apr. – 14. Jan. 2024
VHS Sonnemannstraße; € 1300, Mat. Kosten € 35



Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

5601-01   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5601-03   Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-07  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu-führen- und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird. Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-01  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5603-01 Gabriele Endisch

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 156

Kommunikation auf Augenhöhe

5603-20  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Knigge

Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-01 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-03 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

Theorie-Teil (VHS)

- Literarische „Vorspeise“
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

Praxis-Teil (Im Restaurant)

- Die Auffindung des Tisches als „Zwischengang“
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise“
- Doe's & Don't zur „Nachspeise“

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. 30 – 50 €.

5611-05 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5611-26 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-01 Gabriele Endisch

So, 09.30 – 17.15 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Online: Selbstmanagement mit System Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:

- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5621-01 Yvonne Ehrhardt

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**

Online-Kurs; € 130

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

5624-01 Nord   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

5624-03   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Topleistung in Stresssituationen

Ob im Bewerbungsgespräch für den Traumjob, der Klausur, dem Examen, bei der Präsentation im Unternehmen, im wichtigen Kundengespräch oder dem lang herbeigesehnten Rendezvous – in entscheidenden Momenten und Stresssituationen fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die guten Argumente. Obwohl wir eigentlich den jeweiligen Herausforderungen bestens gewachsen sind, verlieren wir plötzlich die Nerven und damit auch die Kontrolle über uns selbst.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch in solch hochintensiven Stresssituationen ruhig zu bleiben, die Kontrolle über sich selbst zu behalten und Ihre optimale Leistung abzurufen und gewünschte Erfolge zu erzielen. Sie lernen unkompliziert, mit vielen Übungen und Spaß, wie Sie auch innerhalb weniger Minuten die völlige Kontrolle über sich und die Stresssituation zurückgewinnen können.

5625-01 Jörg Schuler

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 50

Kostenfreier Online-Infonachmittag

Social Media Shorts V

Tipps und Tricks rund um Social Media

Besuchen Sie vier von sieben Vorträgen:

- „Social Media – was geht, was bleibt, was kommt?“
- „LinkedIn für Unternehmen und Organisationen“
oder „Wie finde ich passende Inhalte für meine Zielgruppe?“
- „Wenn die Sterne schwächeln – Bewertungstools & Recht“
oder „Womit baue ich meine Webseite?“
- „Livestreaming – Content, den sich keiner traut?“
oder „TikTok – kurz erklärt!“

Anmeldung: Kursnr. 5400-00

vhs.frankfurt.de/SocialMediaFeb23



Sa, 4. Feb.
13.45 – 15.30 Uhr
VHS Frankfurt a.M.
Online (Zoom)



Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Gründung

Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? – Warum nicht eine Selbstständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit. Die Halb- oder Viertelselbstständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung.

Themen:

- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-01 Hannelore Katz
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **06. + 13. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z. B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-01 Werner Rittershofer
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. – 16. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-03 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
10. + 11. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-05 Werner Rittershofer
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. – 20. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-07 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
07. + 08. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-03 Sven Jochim
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Nullzinsen, Verwarentgelte und hohe Inflation Das aktuelle Marktumfeld ist herausfordernd. Das Leben ist zu kurz um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen wie Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Die sprunghaft angestiegene Inflation verschärft das Dilemma noch gravierend. Was sind die Alternativen? Sie erfahren, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-01 Dieter Kern
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

5701-01  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Buchführung für Kleinbetriebe Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von 600.000 € Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn 60.000 € nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen:

2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-01 Fritz Reidenbach

Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Volkswirtschaftliche Grundlagen für Privatanleger

Volkswirtschaftliche Grundkenntnisse und ihre Einordnung sind für Privatanleger unerlässlich. Sie erfahren, welche volkswirtschaftlichen Indikatoren für Privatanleger wichtig sind und welche Folgen sich hieraus für die eigene Anlage ableiten.

Inhalte:

- Funktionsweise von Börsen
- Orderarten
- Konjunkturzyklen und Konjunkturindikatoren
- Die Rolle der Notenbanken

5703-01 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-01 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-03 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z. B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-05 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-07 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-09 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-11 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90


Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5710-01  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kapitalertragsteuer für Privatanleger

Die Kapitalertragsteuer ist für viele Privatanleger ein leidiges Thema. Der bürokratische Aufwand kann hierbei schnell sehr groß werden. Sie erfahren, wer zur Abgabe einer Kapitalertragsteuererklärung verpflichtet ist, welche Besteuerungsgrundsätze gelten und in welchem Gesetz Sie diese Grundlagen finden.

Inhalte:

- Abgeltungsteuer
- Besteuerung ausländischer Kapitalerträge
- Verlustverrechnungstöpfe
- Besonderheiten bei Aktienanlagen
- Besonderheiten bei Warentermingeschäften

Bitte mitbringen: Taschenrechner

5712-01 Rocco Zunic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:

- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5714-01 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

5721-01 Nord Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-03 Nord Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

NEU im Programm

5722-01 Nord Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Online: Projekt- und Changemanagement

NEU im Programm

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter

- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

5723-01 Rüdiger Fecher

Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
12. + 13. Mai, 2x
Online-Kurs; € 120

Projekte planen mit MS-Project

5725-01 Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5725-09 Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Aug. – 03. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 224

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Donnerstag 10 bis 13 Uhr



HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs  Volkshochschule
Frankfurt am Main

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.

Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias

Telefon 069 212-39996

E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Berufsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II“ und „Finanzbuchführung EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I“ abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der

einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in“ ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“. Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

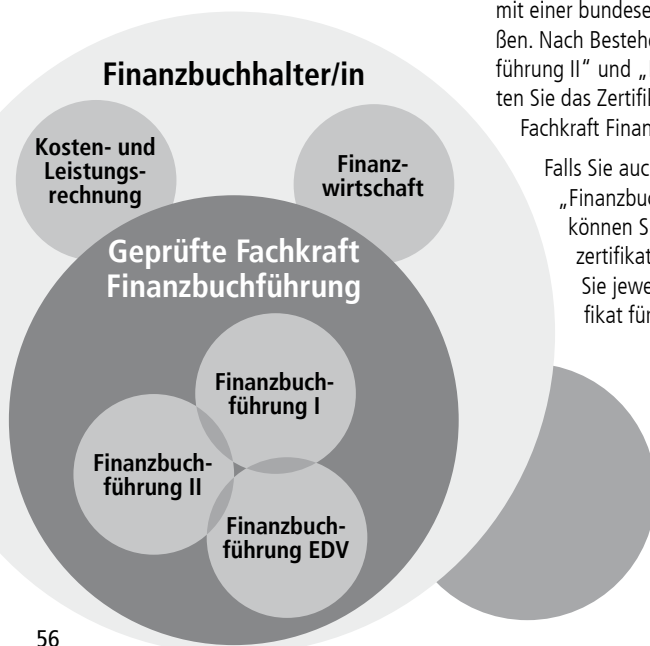
Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftigte im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II“ und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“.

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I“ abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in“ ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“. Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.



Xpert – Finanzbuchführung I Zertifikatslehrgang

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,

16. März – 04. Mai, 15x

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II Zertifikatslehrgang

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Mai – 11. Juli, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware Zertifikatslehrgang

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberroutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS, sowie Finanzbuchhaltung I + II

5742-01 Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Apr. – 06. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 25

Xpert – Bilanzierung Zertifikatslehrgang

Wir vermitteln Ihnen anwendungsbezogenes Wissen zur Bilanzierung und Bewertung von Finanzinstrumenten und bereiten Sie auf die Xpert-Prüfung vor.

Themen:

- Zweck und Grundlagen von Bilanzen
- Aktivierungsfähigkeit
- Passivierungsfähigkeit
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Anlagevermögen
- Betriebs-, Finanz-, Jahresergebnis
- Gewinn und Verlustrechnung
- Bilanzgewinn

5743-01 Rocco Zunic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,

06. März – 26. Apr., 15x

VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 50

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung Xpert-Finanzbuchführung und üben sich in den Kontenrahmen (SKR), der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias, Tel. 069 212-39996

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder II

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Finanzbuchführung I

5744-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 01. Juni, 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Finanzbuchführung II

5745-01 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. – 15. Aug., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

NEU im
Programm

Lohnbuchhalter/in

Personal-
wirtschaft

Personal-
entwicklung

Geprüfte Fachkraft
Lohnbuchführung

Lohn und
Gehalt I

Lohn und
Gehalt II

Lohn und
Gehalt EDV

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:

- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

Zusatzkosten: € 5 für E-Paper (im Kurs zu zahlen)

5774-01 Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für E-Paper (im Kurs zu zahlen)

5775-01 Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit Industrie 4.0 und die Folgen

5776-01  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastensystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler.

Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastensystems

5790-01 Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,

20. Feb. – 23. März, 10x

VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-03 Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-99 Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr,

08. Mai – 19. Juni, 10x

VHS Sonnemannstraße; € 180

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen:
vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Kurs/Geldbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch den Namen und die Anschrift der/des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.



Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I

Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?“ und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?“ einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind.

Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-01 Gabriele Endisch
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II

Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z. B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept. Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-03 Gabriele Endisch
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5803-01 Gabriele Endisch
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5803-03 Gabriele Endisch
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99


Fahrplan für eine erfolgreiche Rückkehr in den Beruf

Intensivlehrgang für Frauen

Nach der Elternzeit oder einer längeren Familienphase möchten Sie sich auf den Wiedereinstieg ins Berufsleben vorbereiten. Sie möchten gut gerüstet sein, um Ihre Rückkehr in den Beruf erfolgreich bewältigen zu können? Welche Kenntnisse sind auf dem heutigen Arbeitsmarkt gefragt? Entspricht der ursprünglich erlernte Beruf überhaupt noch Ihren Vorstellungen?

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre Kompetenzen aufzufrischen und zu optimieren. Ihre Kenntnisse im IT-Bereich werden den heutigen Anforderungen angepasst.

Die Schulung erfolgt im Bereich Microsoft Word 2019, Excel 2019, Outlook 2019, PowerPoint 2019 und dem Internet.

5805-01  Heidi Katting
Mo + Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr,
03. – 06. Apr., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 230

Finden Sie Ihre Berufung Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingsstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten.

Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wiederfinden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-01 Hella Ackermann
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
14. + 15. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-03 Hella Ackermann
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
28. + 29. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98


Zeit für Veränderung Workshop für Menschen im (Berufs-)Leben

NEU im
Programm

Wir unterstützen Sie in diesem Workshop darin, sich Ihrer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten im Berufsleben bewusster zu werden. Im Austausch mit anderen, in Einzelübungen und Rollenspielen können Sie für sich neue Sichtweisen entwickeln, um dann gestärkt und mit frischem Schwung konkrete Schritte der Veränderung zu planen und anzugehen. Gemeinsam erkunden wir Wege der Veränderung!

Themen:

- Sie haben das Gefühl, beruflich auf der Stelle zu treten.
- Sie fühlen sich beruflich „irgendwie“ am falschen Platz.
- Sie wünschen sich eine Veränderung und sind auf der Suche nach neuen Zielen.
- Sie möchten gerne etwas Neues wagen, sind aber unsicher, ob das nicht einfach „gesponnen“ ist.

5822-01  Ingrid Rebmann
Fr + Sa, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. + 25. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5822-03 Ingrid Rebmann
Fr + Sa, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 03. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen), Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac

Kindertageseinrichtungen, Grundschule

Telefon 069 212-38329

E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich

Kindertagespflege, Schule, Servicestelle

Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung

Telefon 069 212-73677

E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Miriam Sohn

Organisation

Telefon 069 212-30452

E-Mail miriam.sohn.vhs@stadt-frankfurt.de

Fordern Sie gerne das Jahresprogramm 2023 für soziale und pädagogische Berufe an.



Psychologie

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

- **Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein**

1003-20  Sigrid Huth-Kitlikoglu

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

1003-21  Sigrid Huth-Kitlikoglu

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Die Weisheit der Wildnis

- **Natürliche Selbststärkung für Krisenfestigkeit in Alltag und Beruf**

1003-40  Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**

Treffpunkt: Naturfreundehaus Hexenloch; € 260

Einfach souverän!

- **Persönlichkeitsentwicklung für Frauen**

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit Ihrer Persönlichkeit,

- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-03  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. + 05. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

1006-04  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Das eigene Schicksal beherzt in die Hand nehmen!

- **Schritte zur bewussten Lebensgestaltung (Frauenkurs)**

Mit interaktiven Vorträgen, Partnerarbeit und kurzen Meditationen wollen wir gemeinsam reflektieren, wie wir dem Leben begegnen:


Mit welcher Grundhaltung gehen wir durchs Leben

– und warum? Was bereitet uns Sorge und wie steht es um unser Selbstvertrauen?

Wir verschaffen uns einen Überblick über einige wichtige wissenschaftliche, philosophische und psychologische Erkenntnisse sowie Herangehensweisen, die zu mehr Lebensqualität und einem erfüllteren Leben verhelfen können. Uns interessiert, wie wir ...

- jeden Tag das eigene Leben bewusst gestalten können.
- ungünstige Verhaltensmuster erkennen und Ansätze finden, diese zu ändern.

Ziel ist es, zunehmend selbst das eigene Schicksal positiv zu beeinflussen.

1006-13  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. + 19. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer.

Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber“. Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz normale) „Bühne des Lebens“.

Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie werden außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-14 Nord Julia Heße

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **19. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 29

1006-15 Julia Heße

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 29

Mein Leben verändern

- **Innehalten und die innere Ausrichtung klären**

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern

wollen, um einen stabilen Zustand des Wohl-Seins, der Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu manifestieren. Über die Zugänge Körper, Seele, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-30 West Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

02. Juni + 03. Juni, 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

siehe auch: Bewusst älter werden im Programm „Aktiv im Alter“, 7102-25 bis 36

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

Wer sich, seine Ideen und Leistungen gut präsentieren kann, strahlt verbal und nonverbal Kompetenz und Autorität aus. Sie wirken souverän und überzeugend. Damit Ihnen dies gelingt, bedarf es der Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten. Dafür sind das Wissen um den Wert der eigenen Leistung und der persönlichen Fertigkeiten sowie Ihr Geschick, die Besonderheit und Qualität Ihres „Angebotes“ und Ihrer Persönlichkeit bedarfs- und gewinnbringend darzustellen unabkömmlich. In praktischen Übungen lernen Sie,

- die Erwartungen Ihres Gegenübers genau in Erfahrung zu bringen
- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Leistung überzeugend zu verpacken
- Menschen, durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen.

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-33 Nord Roxana Lazarides

So, 10.00 – 19.00 Uhr, **04. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 58

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Vom klugen Umgang mit Gefühlen Strategien der Emotionsregulation

Hier erlernen Sie sechs effektive Strategien im Umgang mit negativen Emotionen und Stress. Diese sind wissenschaftlich fundiert und stammen aus der (Kognitiven) Verhaltenstherapie und der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Die Strategien werden in Fallbeispielen vorgestellt, praktisch eingeübt und auf eigene Situationen angewandt. Ob Angst, Wut,

Trauer, Scham oder Stress: Die vorgestellten Strategien helfen emotionsübergreifend und können leicht in den Alltag integriert werden.

1006-45 Lorenz Kraft

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,

22. Juli 2023 + 23. Juli 2023, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 76

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

- **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**

1010-04 Nord ☒ Beate Oelkers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

1010-06 Nord ☒ Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

- **Miteinander statt Gegeneinander**

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-08 Nord Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

04. + 05. März, 2x

Nordwestzentrum; € 99

1010-09 Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

17. + 18. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 99

- **Online: Die Kunst des respektvollen Miteinanders**

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-10 Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **06. Mai, 1x**

Online-Kurs; € 51

- **Online-Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag**

Haben Sie die GFK-Grundlagen in einem Einführungskurs gelernt und sind begeistert? Gleichzeitig

stellen Sie in Ihrem Alltag fest, dass Sie allein dastehen und GFK gar so nicht leicht ist?

Bringen Sie Ihre Alltagssituationen in die GFK-Übungsgruppe ein!

Zu Beginn jedes Termins vertiefen Sie anhand einer Übung eine mitfühlende Haltung zu sich selbst und anderen, da eine gute Verbindung die Grundlage ist. Anschließend üben Sie die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt:

- Beobachtung statt Bewertung
- Gefühl statt Gedanke
- Bedürfnis statt Strategie
- Bitte statt Forderung

Durch gemeinsames Üben, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung stärken Sie sich auf Ihrem Weg zur GFK.

„Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart“ (Dalai Lama).

1010-11 Fabienne Denucé

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 69

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg.

Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1010-31 Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

12. + 13. Mai, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 73

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger/-innen



und Verlierer/-innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

1010-38 Nord *Elke Wilhelm*

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 51

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen die Grundlagen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der ausgewählten Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik werden hier zahlreiche praktische Anregungen geboten. Es werden Ihnen effektive Strategien vorgestellt, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim individuellen Lernen zielbezogen und realistisch verändern zu können.

1302-02 *Doris Geis*

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

siehe auch: Gedächtnistraining, 7111-01 bis 7111-13

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo hab' ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt?

Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben.

Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-05 *Ute Fey*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Gesund am Arbeitsplatz

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

3103-01 Nord *Nicole Zijnen*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

3126-01 West *Eva Paasch*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life- Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

3135-01 West *Caroline Pauls-Albert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3136-01 West *Caroline Pauls-Albert*

Mo + Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr,
03. Apr. – 06. Apr., 4x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3136-02 West *Caroline Pauls-Albert*

Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
11. Apr. – 14. Apr., 4x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

3170-01 West *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
31. Juli – 04. Aug., 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

3185-01 West *Claudia Zutavern*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Rundum-Entspannung

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3235-51 West *Gisela Krug*

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3256-01 West *Dr. Christiane Reutel*

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **04. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Feldenkrais® für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen

wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben.

Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3257-01 West Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **15. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3258-01 West Gabriele Breuning

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Online: Achtsam die Woche beginnen

Montagmorgen sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt. Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3262-01 West Frank Cibulski

Mo, 06.45 – 07.15 Uhr, **05. Juni – 07. Aug., 10x**
Online-Kurs; € 29

Hatha-Yoga

Um morgens bereits positiv und voller Energie in den Tag zu starten werden Atemübungen, Meditation und achtsame Körperhaltungen (Asanas) kombiniert. Statt morgendlicher Müdigkeit werden Sie wach und voller Konzentration den Tag beginnen. Freuen Sie sich auf einen achtsamen und bewussten Start in Ihren Arbeitstag.

3333-02 West Hannah Kurtz

Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 66

3339-07 West Caroline Pauls-Albert

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung.

In dynamischen Übungen und Flows üben Sie, sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab. Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt/ Ärztin.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3373-01 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohlthuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3403-01 Heidi Gumbert

Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3404-01 Heidi Gumbert

Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Abend.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-04 West Elena Bauer

Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Fit in Alltag und Beruf

Wir bieten im Programmbereich Gesundheit ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot für die erfolgreiche Bewältigung von Stress, Förderung des Wohlbefindens und Stärkung der Körperfitness und -wahrnehmung.

Unsere aktuellen Bildungsurlaube finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

Persönlich

- Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin!

vhs.frankfurt.de/termin



Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr
Di + Do 10 – 13 Uhr
Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr
Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Mo 13 – 18 Uhr
Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet: vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei. (Siehe auch Anmeldeformular am Heftende.)

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500



Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Die AGB, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber/-innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger/-innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber/-innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

Fügen Sie bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie der Anmeldung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer/-in

Frau | Mrs. Herr | Mr.

Kundennummer | Customer number

*Nachname/Familienname | Surname/Family Name

*Vorname | First Name

c/o (wohnhaft bei)

*Straße, Hausnummer | Street, House No.

*PLZ | Postcode *Ort | Town

Telefon | Telephone Geburtsdatum | Date of birth

*E-Mail

Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich habe meinen Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

- Frankfurt-Pass-Inhaber/-in **50%**
- Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r **50%**
- Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r **20%**
- Jugendleitercard-Inhaber/-in** **20%**
- Ehrenamts-card-Inhaber/-in** **20%**
- Schwerbehinderte/-r (mind. 50%) **20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

*Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in
Date, Signature


Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Kreditinstitut | Bank

*BIC/SWIFT

*IBAN
DE

Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:

Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.


PLZ | Postcode Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer/-in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 0000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

*Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature


→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an Volkshochschule Frankfurt am Main**
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder per E-Mail an vhs@frankfurt.de

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: Ja Nein
 Frankfurt-Pass-Nr. Datum/Unterschrift

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt am Main kostenfrei anfordern.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

