

Bildungsurlaub

vor Ort in unseren Bildungszentren und online



Programm
Frühjahr/Sommer 2023

Inhalt






Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	5
Informationen zur Anmeldung	7
Bildungsurlaub an der Frankfurter VHS	8
Online lernen	10
VHS-Unterrichtsorte	90
 Gesellschaft, Politik, Psychologie	12
Arbeit und Leben (DGB/VHS)	14
 Kunst, Kultur, Kreativität	20
 Gesundheit, Bewegung	22
 Sprachen	33
Hinweise zu Sprachkursen	33
Chinesisch	34
Englisch	34
Französisch	39
Italienisch	41
Japanisch	42
Koreanisch	43
Polnisch	43
Russisch	43
Sorbisch	45
Spanisch	45
Tschechisch	46
Türkisch	47
Ukrainisch	47
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	48
Computer und Internet	48
Textverarbeitung	50
Tabellenkalkulation	50
Datenbanken	54
Präsentation	56
Kombinationskurse – MS Office	56
Bild- und Fotobearbeitung	59
Design, Grafik, Layout	62

Film und Video	68
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing	71
Social Media Content Produktion	73
Webdesign und Webentwicklung	75
Programmieren	77
Betriebssysteme, Netze	80
Rhetorik, Kommunikation	81
Management	84
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis	86
Office-Training	89

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Symbole im Programm


 Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,
 Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Behindertengerechter
 Zugang, TN = Teilnehmer/-in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können.

Persönlich

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Anmeldung

! Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen
 ■ Termin! vhs.frankfurt.de/termin



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.

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen (außer DaF)**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de/OnlineSprachtest
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de
- **Hochbegabtenzentrum**
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.
Telefonische Beratung unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10.30 – 13.30 Uhr
und nach Vereinbarung.

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Beratung

Informationen zur Anmeldung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung. Diese Unterlagen 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: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz 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.

Mach mal Bildungsurlaub

Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

Sie möchten sich gerne weiterbilden, Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern und gleichzeitig auch etwas für sich persönlich tun? Besuchen Sie einen unserer mehr als 350 Bildungsurlaube pro Jahr – wir bieten Ihnen eine große Themenvielfalt.

Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten

In unseren Bildungsurlauben aus den Programmbereichen Gesundheit, Bewegung und Psychologie stehen Strategien und Methoden im Fokus, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Intensiv eine Sprache lernen

Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch, aber auch z.B. Japanisch, Russisch oder Türkisch – wir haben Bildungsurlaube in zwölf Fremdsprachen im Programm. Abwechslungsreich und möglichst authentisch lernen oder vertiefen Sie eine Sprache und erfahren mehr über die jeweiligen Länder und Kulturen, in denen diese Sprache gesprochen wird.

Beruflich weiterbilden

Erlernen Sie Computer-Grundlagen oder bauen Sie Ihre EDV-Kenntnisse aus – wir haben Bildungsurlaube u.a. zu Bildbearbeitung, Grafik und Layout, Tabellenkalkulation und Textverarbeitung bis hin zu Social Media, Programmieren, Videoschnitt, Webdesign u.v.m. im Programm.

Stärken Sie in Kursen zu Konfliktmanagement und Rhetorik Ihre Kommunikationsfähigkeit oder lernen Sie z.B. Projekte oder Verhandlungen sicher zum Erfolg zu führen.

Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik oder Umwelt bearbeiten

Unsere Bildungsurlaube im Bereich Gesellschaft und politische Bildung geben Ihnen Einblicke in vielfältige Zusammenhänge des Zusammenlebens oder auch verschiedene Aspekte der Kommunalpolitik. Inhalte werden anschaulich und lebensweltorientiert vermittelt, um Möglichkeiten zu eröffnen, neue Handlungsspielräume zu erschließen.

Bildungsurlaube werden von uns fortlaufend im Jahr geplant. Alle Angebote finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



Gut zu wissen!

Allen Beschäftigten und Auszubildenden in Hessen stehen pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu.

Voraussetzung: Sie müssen mind. 6 Monate bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt sein. Ihr Anspruch berechnet sich dann nach Ihrer Wochenarbeitszeit. Sie arbeiten 5 Tage pro Woche? Dann stehen Ihnen 5 Tage Bildungsurlaub zu. Bei einer 4 Tage-Woche, 4 Tage usw.

Für Beamte/Beamtinnen, Richter/-innen und Soldaten/Soldatinnen gelten Sondervorschriften.

Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sein.

Die Kurse müssen u.a. entweder der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes dienen. Unsere Bildungsurlaube erfüllen alle Kriterien und sind vom Land Hessen anerkannt.

I.d.R. müssen Sie einen Bildungsurlaub 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Dem Antrag müssen Sie beifügen: die Anmeldebestätigung, die Anerkennung des Landes Hessen und das Programm der Veranstaltung. Die erforderlichen Unterlagen erhalten Sie von uns i.d.R. mit der Anmeldebestätigung oder Sie können sich die Unterlagen online unter der jeweiligen Kursnummer herunterladen.

Ihr Arbeitgeber stellt Sie für die Dauer des Bildungsurlaubs frei und zahlt Ihr Gehalt weiter.

Die Kurskosten müssen Sie i.d.R. selbst zahlen. Unsere Bildungsurlaube sind zumeist Wochenkurse von Montag bis Freitag i.d.R. von 9 bis 16 Uhr.

Der Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf das Folgejahr übertragbar.

Damit wären 10 Tage Bildungsurlaub in einem Jahr möglich. Den Übertrag müssen Sie rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Eine Ablehnung Ihres Bildungsurlaubs durch Ihren Arbeitgeber ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Neben betrieblichen Gründen kann auch die Nicht-Einhaltung von Fristen ein Grund für eine Ablehnung sein.

Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Land Hessen unter **arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub**



Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen VHS-Themenbereichen

In unserem breiten Onlinekursangebot findet jede/r einen Kurs – für jedes Interesse und jedes Alter. Unser Angebot wird kontinuierlich erweitert, also schauen Sie gerne öfter bei uns auf der Website vhs.frankfurt.de vorbei.

Für unsere Online-Kurse und -Vorträge nutzen wir je nach Kurskonzept vorwiegend das Videokonferenz-Tool Zoom oder die Lernplattform vhs.cloud.



Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen und -Vorträgen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen unseres Zusammenlebens. Wir blicken auf den einzelnen Menschen, das Gemeinsame, aber auch nach Frankfurt und in die Welt.



Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert.



Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase.



Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir teils auch als Online-Kurse an. So können Sie sich z.B. bei uns online auf eine Deutsch-Prüfung vorbereiten.



Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Polnische hineinschnuppern oder Frankreich virtuell erkunden – viele unserer Sprachkurse haben wir im Onlineformat geplant.



Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, Power-Point-Präsentationen, Bild- und Videobearbeitung, Infografiken, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei.



Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr.

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum, bei der Jungen VHS und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ haben wir Online-Kurse für Sie geplant.

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

Unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Onlinelernen

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Online-Kurse begrüßen zu dürfen.

Die VHS im
Wohnzimmer
Live und interaktiv –
Online lernen mit der
Frankfurter VHS





Gesellschaft, Politik, Psychologie

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit, stellt uns vor immer neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen, mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden, verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauer-Strom“. Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

- freundlich und mitfühlend mit uns selbst umzugehen
- den inneren Kritiker zum Verbündeten zu machen
- achtsam mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- die Beziehung zu uns selbst und zu anderen achtsam zu gestalten
- uns selbst wertzuschätzen.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, einen bewährten Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit uns selbst zu erfahren und verstärkt im eigenen Leben zu kultivieren.

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

Ziel des Bildungsurlaubes ist es die Natur als Quelle von Kraft, Ruhe, Klarheit und Inspiration zu erfahren. Veränderungen und Herausforderungen in Alltag und Beruf kann so gestärkt begegnet werden. Gerade in Zeiten von Digitalisierung und virtueller Realität ist die Verbindung zur Natur mit ihren Qualitäten von besonderem Wert. Der Kontakt zu sich selbst kann gestärkt, Verbundenheit

erfahren und Entwicklungsprozesse können angestoßen oder begleitet werden. Theoretische Impulse, Anleitungen zur Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen wechseln sich ab. Folgende Inhalte stehen im Fokus:

- Natur als Resonanzraum für Selbststärkung und Selbsterkenntnis entdecken
- Bestandsaufnahme und Zielklärung: Wo stehe ich und was sind meine nächsten Schritte?
- Erkunden eigener Ressourcen
- Persönliche Haltungen (Werte) klären und festigen
- Methoden aus der „Achtsamkeit in der Natur“ und dem „Natur-Mentaltraining“ erlernen, um diese nachhaltig anwenden zu können
- Natur als wertvolle Lebensgrundlage erleben, die es zu schonen gilt

Bitte beachten: Tägliches „Draußen-sein“ ist wesentlicher Bestandteil des Programms!

Wochenplan und Ankerkennung stehen in Kürze zum Download bereit.

1003-40  *Michaela Dalchow*

Mo – Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
Treffpunkt: Naturfreundehaus Hexenloch; € 260

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. Wir

- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.

Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Der Kurs von Elke Wilhelm kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

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




Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

Utopie und Arbeit

Brauchen wir eine neue Utopie?

Wohlstand und Wohlfahrt für alle durch Wachstum und technischen Fortschritt. Das ist im Wesentlichen der Stoff aus dem in den westlichen (Post)Industriegesellschaften die Zukunftsphantasien und Lebenspläne entworfen sind. Zwar hat die Wachstums- und Fortschrittserzählung durch den Wandel von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft und den damit einhergehenden neuen sozialen Verwundbarkeiten einige Risse bekommen, seine Strahlkraft ist aber weiterhin erhalten geblieben. Die Jahre 2020/2022 haben mit der Corona-Pandemie und anhaltenden Extremwetterereignissen diese auf Fortschritt und Wachstum basierenden Lebensentwürfe nachhaltig erschüttert. Dieser Bildungsurlaub nimmt die gesellschaftlichen Veränderungen in (West)Europa in den Blick und erläutert die sie begleitenden Ideen und Ideologien. Zugleich sollen Alternativen für die Zukunft diskutiert werden.

1803-01  Said Hosseini; Dr. Jürgen Behre

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

Feminismus und Demokratie



Feministische Bewegungen haben in vergangenen Jahrzehnten einiges erreicht, u.a. mehr Rechte und Gleichstellung für Frauen oder die Ehe für alle. Dem gingen lange zivilgesellschaftliche Auseinandersetzungen voraus. Die Gesellschaft ist heute offener. Doch es werden wieder antifeministische Stimmen und Bewegungen lauter, die ein vermeintliches ‚Zuviel‘ an sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung kritisieren und die Errungenschaften zurückdrängen wollen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Kontroversen, z.B. um das Abtreibungsrecht, einen vermeintlichen ‚Gender-Wahn‘ und toxische Männlichkeit. Ziel ist zum einen, antifeministische Argumentationsmuster und die politischen Motivationen der Akteur/-innen besser zu verstehen. Zum anderen richten wir den Blick auf aktuelle feministische Debatten und die darin entworfenen Gegenstrategien.

1803-02  Ina Beyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft

Am Anfang war das Wir

Wir besitzen einen grenzenlosen Erfindungsgeist. Dieser führte uns vom Leben als nomadisierende Jäger und Sammler in eine hochtechnologische, sich in allen Bereichen veränderte Welt mit Komfort. Was, wenn wir Ressourcen verbrauchen bis uns die Luft ausgeht und uns intelligente Systeme und Roboter ersetzen? Eine faszinierende Reise durch die Geschichte der Menschheit. Sie veranschaulicht, was uns über hunderttausende Jahre ausmachte, bevor wir begannen den Boden unter unseren Füßen Eigentum zu nennen. Der Blick in die tiefste Vergangenheit entdeckt Lebensweisen von einst, die als Zukunftskonzept taugen. Neues über uns liefern die Wissenschaften von der Hirnforschung bis zur Anthropologie. Zusatzkosten für eine Exkursion € 20.

1803-03  Astrid Dermutz


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

Verschwörungstheoretische Welterklärung

Alles ist geplant

Verschwörungstheorien haben immer dann Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Kriege, Wirtschaftskrisen oder Epidemien sind der Boden, auf dem sie gedeihen. Auch wenn verschwörungstheoretische Erklärungen höchst unterschiedlich sind, besitzen sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen

Zufall. Alles sei „von langer Hand“ geplant. Einige prominente Beispiele: Die Anschläge des 11. Septembers 2001 seien ein „inside job“ gewesen; die „Flüchtlingsströme“ nach Europa seien ein strategisches Werk einer globalen Elite mit dem Ziel der Destabilisierung Europas. Im Bildungsurlaub wird sich u.a. mit den folgenden Fragen beschäftigt: Was macht eine Erklärung zu einer Verschwörungstheorie? Warum sind Verschwörungstheorien für viele Menschen so attraktiv? Ziel des Bildungsurlaubs ist es, zu einem besseren Verständnis von Verschwörungstheorien beizutragen. Es wird der aktuelle Gebrauch von Verschwörungstheorien diskutiert.

1803-04 Nord  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

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



Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Information und Anmeldung

Anmeldung sowie Informationen zu Kosten und Ort:

Arbeit und Leben Hessen

Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

Telefon 06171 57622


E-Mail info@aul-hessen.de

Internet www.aul-hessen.de

Kein kalter Kaffee:

Coffee makes the world go round

Das Genussmittel Kaffee ist Alltagshilfe mit sozialen Funktionen und oft kultureller Code. Die Geschichte des Kaffees als weltweites Konsumgut ist eng verknüpft mit der frühen Globalisierung und dem Kolonialismus. Schnell stieg das Heißgetränk zum Wirtschaftsfaktor auf. Die Kaffeehauskultur beeinflusste die Entwicklung ganzer Gesellschaften. Im 20. Jahrhundert war der Kaffee im Stande Krisen auszulösen. Heute ist die Bohne der am zweitmeisten exportierte Rohstoff überhaupt. Im Bildungsurlaub widmen wir uns aus unterschiedlichen Perspektiven und mit abwechslungsreichen Methoden dem Lieblingsgetränk der Deutschen. Dabei wird auch das gemeinsame Genießen des Kaffees in lokalen Tempeln nicht zu kurz kommen.


1803-05 

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

Von der Utopie zur Dystopie?

Entwicklung linker Praxis und Perspektiven in Frankfurt

Ausgehend von der These, die Utopie sei eine positive Idee von Zukunft und zugleich eine Kritik an den gegenwärtigen Gesellschaftsverhältnissen, wird zuerst die Frage nach dem Wandel einiger zentraler Begriffe linker Gesellschaftsmodelle und Weltbilder am Beispiel der Frankfurter Linken seit den siebziger Jahren aufgeworfen. Der Focus liegt dann darauf, mit Blick auf linke Traditionen und Erfahrungen, die Möglichkeit oder die Machbarkeit von Utopien im Sinne praktischer und nachhaltiger Lebensmodelle für die Gegenwart zu diskutieren. Methodisch verbindet der Bildungsurlaub historisch-theoretische Teile mit Vorträgen von Zeitzeuginnen, Gesprächen mit Expertinnen und Exkursionen mit dem Blick auf das heutige Frankfurt.

1803-06 

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen

Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahrgemacht. Heute fliegen uns z.B. Hühnerkeulen aus Thailand und Lammkoteletts aus Neuseeland in den Mund. Wir können zwischen 160.000 Produkten wählen. Doch das Schlaraffenland zeigt Nebenwirkung. Ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder, zunehmende Wasserknappheit sind der Preis dafür. Experten warnen vor den Folgen der Klimakiller. Was können wir dagegen tun? Wir analysieren, was schief läuft in der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie, dabei erkennen wir, wie Überfluss und Hunger zusammenhängen. Außerdem suchen wir nach privaten, wie auch politischen Lösungen. Wie es besser funktioniert, zeigt eine schmackhafte Führung durch einen regionalen Betrieb. Kosten: € 20

1803-07  Astrid Dermutz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Tourismus: Fluch oder Segen?

Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie

Der Tourismus ist einer der größten Wirtschaftszweige weltweit. Lange galt er vor allem für strukturschwache Regionen als Chance auf ökonomischen Aufschwung und sozialen Wohlstand. Für Reisende bedeutet er Abwechslung vom Arbeitsalltag und privatem Leben und Verwirklichung individueller Freiheit. Seit einigen Jahren sind jedoch die negativen Auswirkungen auf die Natur und die prekären Arbeitsbedingungen in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt. In diesem Seminar wird die Entwicklung des Massentourismus aufgezeigt und diskutiert, wie ein nachhaltiger Tourismus aussehen könnte.

1803-08  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**


VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der soziokulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann“ verdrängen den demokratischen Konsens. Der Bildungsurlaub führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und der Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es gegenwärtige Fragen und Herausforderungen demokratischer Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar werden auch Argumentationsfiguren und Überlegungen entwickelt, wie man gesellschaftspolitische Krisen oder das Versagen der demokrati-



schen Institutionen problematisiert, ohne in populistisch-antidemokratische Ideologien zurückzufallen.

1803-09 Nord  Said Hosseini


Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Revolution 1848: Hintergründe, Akteure und Perspektiven

Trommle die Leute aus dem Schlaf

Die Beschäftigung mit großen historischen Ereignissen hat immer mit der Gegenwart zu tun. Blickt man auf unsere Gegenwart, stellt man das Erwachen antidemokratischer Strömungen fest. Anlässlich des 175. Jahrestags der 48er Revolution wird nach den historischen Voraussetzungen der Revolution gefragt. Es werden die politischen Akteure/-innen vorgestellt und deren gesellschaftspolitischen Perspektiven hinterfragt. Dabei geht es darum, sich mit unserem Demokratieverständnis in einer Zeit fragmentierter Öffentlichkeit und postfaktischer Politik auseinanderzusetzen. Gerade Frankfurt als einer der wichtigen Schauplätze der Revolution bietet die Möglichkeit mit Exkursionen damalige Orte des politischen Geschehens und Handelns aufzusuchen.

1803-10  Said Hosseini; Alexander Drees

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei



Kunst, Kultur, Kreativität

Storytelling und Reportagefotografie

Geschichten erzählen mit Fotografien – Bildungsurlaub

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1000 Worte“ erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzähkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling.

Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten unserer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-10  Peter Giefer; Anouchka Olszewski

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie vormittags in den Räumen der VHS eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen.

In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus (Hohe Mark), tauchen Sie nachmittags in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an.

Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten. Sie sollten konstitutionell gut laufen können und beweglich sein.

Zusatzkosten: ca. € 10 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2528-10  Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260



Die VHS-Geschenkeidee: 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 5) erwerben.

Gesundheit, Bewegung


Gesund bleiben in Beruf und Alltag


Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Inhalte:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3102-31  *Psy-fit GbR; Franz Konter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

3102-33  *Psy-fit GbR; Franz Konter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Lernen Sie mit Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Bewegung, wie Sie Stress an Ihrem Arbeitsplatz und darüber hinaus reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen können. In diesem Bildungsurlaub üben Sie sich in einem erprobten Trainingsprogramm und erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Die regelmäßige Durchführung der Bewegungs- und Yogasequenzen, praktische Übungen sowie die Meditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen. Somit verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Seminarinhalte:

- Stress, Erschöpfung und Burnout
- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz und Mitgefühl
- Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Schreibmaterial, warme Socken, Laufschuhe, Sitzkissen falls vorhanden, Decke.

Kursmaterial: Das Übungsbuch „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsa und Susan Bögels ISBN 9783867812450, Arbor Verlag (wird nicht von der VHS gestellt)


3103-01 Nord  *Nicole Zijnen*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3115-01  *Tina Wagner; Monica Vuerich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die lernen möchten, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Inhalte:


- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3119-02   Tina Wagner; Monica Vuerich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

ArtofBalance Bornheim; € 260

3119-03   Tina Wagner; Monica Vuerich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**

ArtofBalance Bornheim; € 260

Ayurveda und mehr – die weibliche Kraft ganzheitlich leben

Wie Sie Kraft und Motivation für den Berufs(-Alltag) finden können

Ein Angebot von Frauen für Frauen, um die Anforderungen von Alltag, Gesellschaft und Beruf besser zu meistern! Der Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, zu einer gesünderen, ausgeglicheneren und typgerechten Lebensführung zu finden. Sie lernen zahlreiche Empfehlungen aus der Ayurveda Naturheilkunde kennen, die Sie leicht im Alltag umsetzen können. In Praxiseinheiten aus den Bereichen Entspannung, Körpererfahrung, Meditation und Yoga bekommen Sie Techniken an die Hand, mit denen sie körperliche und psychische Belastungen ausgleichen und Ihr Wohlbefinden ganzheitlich verbessern können.

Seminarinhalte:

- „typisch weiblich“? – zur Rolle der Frau in Beruf und Gesellschaft
- Ayurveda und Naturheilkunde – Grundlagen und Hintergründe
- Ayurvedische Konstitution, Ernährung und individuelle Empfehlungen für Ihren (Berufs-)Alltag
- Ayurveda und Naturheilkunde für Frauen
- Stresssymptome erkennen und mit Entspannungsübungen gegensteuern
- Weibliche Stärke – eigene Ressourcen erkunden und nutzen; ein Gespür für eigene Bedürfnisse entwickeln und lernen, Ihnen Raum zu geben
- Die Macht der Gedanken – Glaubenssätze und Rituale
- Massage und Körperbewusstsein

Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3120-01   Tina Wagner; Jasmina Barthmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**

ArtofBalance Bornheim; € 260

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Seminarinhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise


Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Grundkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Für Schwangere ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

3126-01 West  Eva PaaschMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3126-02 Nord  Eva PaaschMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance**Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf**

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Seminarinhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Socken, etwas zum Überziehen.

Materialkosten: € 5 für Kopien

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-01 West  Caroline Pauls-AlbertMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3135-02 Nord  Caroline Pauls-AlbertMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

3136-01 West  Caroline Pauls-AlbertMo + Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3136-02 West  Caroline Pauls-AlbertDi + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224


Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung**im Berufsleben: Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation**

Kurze Stressphasen im Arbeitsalltag können wir gut verarbeiten, aber als ständige Belastung machen sie den Körper krank, blockieren Motivation und Ausgeglichenheit.


In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen können helfen, Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassen und erfolgreich zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-22 Nord  Sabine Berger; Frank BeringerMo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

3137-23  Sabine Berger; N.N.Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

**Planen Sie frühzeitig!**

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Der Bildungsurlaub findet im Tagungshaus des Kloster Höchst im Odenwald statt. Geschmackvoll renovierte Räumlichkeiten und Außenanlagen des Klosters bieten eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen.

Erfahren Sie mehr zu Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen kennen. Entdecken Sie Methoden, um Stress abzubauen und um künftig besser mit Stress umzugehen.

Inhalte:

- das Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Methoden zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps für den Alltag aus dem Ayurveda und der Yogaphilosophie

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt unter vhs.frankfurt.de

Die Zimmer werden vorab von der VHS für Sie reserviert. Bei speziellen Unterbringungs- und Verpflegungswünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Team des Kloster Höchst. Weitere Informationen unter www.tagungshaus-ekhn.de

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3142-22 ⓘ ⓘ Susanne Kleidon

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr,

Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie sich Stress auf Ihre Gesundheit auswirkt und was Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen sind. Aber was viel Entscheidender ist: Sie lernen, wie Yoga und andere Methoden Sie darin unterstützen können, Belastungen auszugleichen und bereits im Vorfeld gelassener damit umzugehen.

Inhalte:

- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt“
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte
- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken. Wir empfehlen, eine eigene Yogamatte mitzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

3142-23 Nord ⓘ Susanne Kleidon

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong im Kloster

Der Bildungsurlaub findet im Tagungshaus des Kloster Höchst im Odenwald statt. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form“ und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen“
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich.

Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt unter vhs.frankfurt.de

Die Zimmer werden vorab von der VHS für Sie reserviert. Bei speziellen Unterbringungs- und Verpflegungswünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Team des Kloster Höchst. Weitere Informationen unter www.tagungshaus-ekhn.de

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3160-21 ⓘ ⓘ *Jobst Flesch*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen

Ein eindrückliches Bild wird von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste vermittelt. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen“ nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

Dieser Bildungsurlaub ist auch für Wiederholer geeignet, da er gegenüber der Standardversion sowohl in den Übungen als auch in den inhaltlichen Teilen neue Aspekte bietet.

3165-22 ⓘ ⓘ *Jobst Flesch*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit**Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft**

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (wenn möglich rutschfest) oder leichte Gymnastikschuhe, 2 leichte Decken, Schreibzeug, Getränke

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

Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung**Autogenes Training / Walking / Jogging / Fantasiereisen**

Leiden Sie unter dem Gefühl von Überlastung, Zeitnot und Leistungsdruck? Ob diese Faktoren gesundheitsschädigend wirken, hängt auch von der Fähigkeit des Organismus ab, sich mit diesen Stressoren auseinander zu setzen. Mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Das Seminar bietet folgende Inhalte:

- Stress – was ist das überhaupt?
- Stressoren und Stress-Signale
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Autogenes Training mit Märchen und Phantasiereisen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken; für den Outdoor-Teil: wetterfeste Kleidung + Laufschuhe.

Materialkosten: € 5 für Kopien

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich.

Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt unter vhs.frankfurt.de

Die Zimmer werden vorab von der VHS für Sie reserviert. Bei speziellen Unterbringungs- und Verpflegungswünschen wenden Sie sich bitte direkt an das Team des Kloster Höchst. Weitere Informationen unter www.tagungshaus-ekhn.de

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70,80 pro Person/Tag

3175-01 ⓘ ⓘ *Jürgen Schäfer*

Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di, 09.00 – 17.30 Uhr,

Mi + Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkennen Fehlbelastungen, schulen Ihr Körperbewusstsein und lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden im (Berufs-)Alltag steigern können.

Inhalte:

- Grundlagen und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und vorbeugen
- Methoden zur Haltungsschulung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Verringerung von Stressreaktionen
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Rückenbeschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem Arzt/Ärztin.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

3185-00  Claudia Zutavern

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Feb.**, 5x
ArtofBalance Bornheim; € 260

3185-01 West  Claudia Zutavern

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug.**, 5x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Sprachen

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) 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.

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 (vhs.frankfurt.de/Anmeldung) anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich) möglich. Informationen unter vhs.frankfurt.de/Beratung

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.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:


- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

Chinesisch

Chinesische Woche

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen, auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

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

Englisch


Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub“ anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Englische Woche A1 Teil 1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: English File Beginner Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

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

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen. Der Bildungsurlaub ist geeignet für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen.

Lehrwerk: English File Elementary Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

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)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten?

Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu die optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten.

Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

Siehe auch www.psychodramaturgie.de.

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

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.



Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack A, Oxford University Press

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

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Pre-Intermediate Fourth Edition MultiPack B, Oxford University Press



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

Spiele sind ein effektives Lern-Tool, das erwachsene Englischlernende spielen können, um ihren Sprachfluss zu verbessern. Auf eine spaßige Art und Weise verbessern Sie Ihre Fertigkeiten in Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und bearbeiten landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern. An einem Nachmittag nehmen Sie auch an einem Murder Mystery teil!



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

Englische Woche B1+ Teil 1

Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk: English File Intermediate Fourth Edition Multipack A, Oxford University Press

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)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten?

Dann bietet Ihnen dieser Kurs mit der Lernmethode PDL dazu die optimale Möglichkeit.

Zur Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique) siehe Kursbeschreibung 4205-31 und www.psychodramaturgie.de.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.



4205-59   *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

English Week B2 Teil 1

Kenntnisse ab Stufe 9

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Upper-Intermediate Multipack A, Oxford University Press

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

Entspannt Englisch lernen mit Yoga B2

Kenntnisse ab Stufe 9

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

NEU im Programm

NEU im Programm

NEU im Programm

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

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America.

Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

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

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite AND persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation



4205-70 West   Lance Gray
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche C1 Teil 1

Kenntnisse ab Stufe 13

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.



Lehrwerk: English File Advanced MultiPack A, Oxford University Press

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

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

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

Französisch

Französische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 5

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


Französische Woche A1.2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern.
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen

- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektionen 6 – 10

4302-21  Berengere Griffon; Christine Blézeau

Mo- Fr. 09:30- 16:30 Uhr, **13.- 17. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260


Französische Woche A2.1

Für Teilnehmer/-innen mit gefestigten Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Sie lernen:

- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe beschreiben, Entschuldigungen vorbringen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
- über Ausbildung und Werdegang sprechen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, Lektionen 1 – 5

4302-22  Berengere Griffon; Christine Blézeau

Mo- Fr. 09:30- 16:30

24.- 28. April, 5x


VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2.2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A2, Cornelsen Verlag, Lektionen 6 – 10

4302-23  Berengere Griffon; Christine Blézeau

Mo- Fr. 09:30- 16:30

08. Nov.- 12. Mai, 5x

VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche B1

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

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

Ce séminaire de formation s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

4302-25  Berengere Griffon; Christine Blézeau

Mo- Fr. 09:30- 16:30 **10. – 14. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienisch

Italienische Woche 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Anhand von authentischem Textmaterial lernen Sie Aspekte italienischer Landeskunde und erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse für ausgewählten Alltagssituationen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Sich begrüßen, sich verabschieden, sich und jemanden vorstellen;
- Über die Herkunft und über den Beruf sprechen;
- Eine Stadt/einen Stadtteil beschreiben;
- Eine Person beschreiben, über Vorlieben sprechen, etwas zum Essen und Trinken bestellen.
- Wenn Sie schon mal Italienisch gelernt haben, lassen Sie sich bitte vor der Buchung testen: vhs-frankfurt.eurotest.me oder tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-50   Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienische Woche 2 (A1.2)



Sprache und Landeskunde für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen (ca. 40 Ustd.). Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten anhand authentischer Materialien ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Über den Tagesablauf sprechen;
- Sich über ein Produkt informieren, etwas beschreiben, Farben benennen;
- Über Ereignisse und Erfahrungen in der Vergangenheit sprechen
- Empfehlungen geben

Vor der Buchung empfehlen wir Ihnen unseren kostenlosen Test unter vhs-frankfurt.eurotest.me Lassen Sie sich beraten: Frau Raimondo, Tel. 069 212-37662 oder tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de, montags-freitags, 10 – 15 Uhr.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektionen 5 – 8

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


Japanisch

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.


Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 1 – 3

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

Japanische Woche 1 Teil 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd. bzw. Japanische Woche 1


Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektionen 4 – 7

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)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

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

Polnisch

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Polnisch 1 geeignet.

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


Russisch

Russische Woche A1

Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.


Zusatzkosten: für Kopien

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

Teil 2

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 2 (A1) besuchen können. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien

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

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? In diesem Bildungsurlaub auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 6 (A2) besuchen können.


Zusatzkosten: für Kopien

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

Teil 2

Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien

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

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Sorbisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der sorbischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

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

Spanisch

Spanische Woche A1



Teil 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Sich begrüßen, sich verabschieden, sich vorstellen;
- Über Herkunft und über den Beruf sprechen;
- Aussehen und Charakter von Personen beschreiben;
- Lebensmittel einkaufen, in der Bar bestellen, über Vorlieben sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

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

Teil 2



Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanischsprachiger Länder.

In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Stadt beschreiben
- ein Hotelzimmer reservieren
- über Erfahrungen berichten;
- den Tagesablauf beschreiben, über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorschläge machen und reagieren.

Lektionen 6 – 10

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

Sprache und Landeskunde für Teilnehmende mit ca. 80 Unterrichtsstunden Vorkenntnissen.

In diesem Kurs lernen Sie:

- Charaktereigenschaften benennen
- Krankheitssymptome beschreiben, ein Medikament in der Apotheke verlangen
- Gewohnheiten und Zustände in der Vergangenheit beschreiben
- Geschichten erzählen, eine Erzählung strukturieren


Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 5

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

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben das Niveau B1 erreicht. D.h. Sie sind in der Lage, Ihnen bekannten Alltagssituationen gut zu meistern, besitzen einen Grundwortschatz und haben einmal schon alle Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt.

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

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

Tschechisch

Tschechische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien


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

Türkisch

Türkische Woche A1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Türkisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang die Grundlagen der türkischen Sprache zu erlernen und schnelle Lernfortschritte zu erzielen. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

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

Ukrainisch

Ukrainische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Ukrainisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der ukrainischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

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



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen Einstieg ins Internet erhalten.

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-01 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-03 West  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 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

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.


Inhalte:

- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern- und Suchmaschinen


Word 2019 und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-03  Biljana Varzic

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

Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen

NEU im Programm

Sicher im Umgang mit Windows und Zoom


Online-Meetings sind aus unserem Arbeitsalltag nicht mehr wegzudenken: interne Teambesprechungen, Workshops oder Kundenbetreuungen finden immer häufiger online statt. Doch keine Sorge! In diesem Kurs lernen Sie an Online-Meetings souverän teilzunehmen und diese erfolgreich zu planen.

Wir starten mit einer Auffrischung in der Nutzung des Windows-Computers. Sie erfahren dann, wie Sie Videokonferenzen mit Zoom optimal vorbereiten und Inhalte visualisieren können. Außerdem erhalten Sie Tipps für den zuverlässigen Einsatz von Kamera- und Mikrofonfunktion und den sicheren Umgang mit technischen Herausforderungen. Die Übungseinheiten verhelfen zur Gelassenheit und geben Inspiration für Ihr nächstes erfolgreiches Online-Meeting!

Inhalte:

- Bedienung von Windows und Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Technische Voraussetzungen für die Teilnahme / Durchführung von Online-Meetings
- Browser-Apps: Navigation, Downloads, sicherheitsrelevante Einstellungen
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom“
- Mit Zoom Online-Meetings planen, vorbereiten, moderieren
- datenschutzrelevante Aspekte von Online-Meetings
- Online-Moderation und Kommunikationsregeln
- Tipps und Anregungen für interaktive Online-Meetings

Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur

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

Textverarbeitung

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u. a.:

- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Tabellen und Diagramme

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103).

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

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

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)


Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorien-


tierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).


Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen


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


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

Excel 2019 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)


Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben.


Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).


Inhalte u. a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.


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


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

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)


Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) umfassend kennen. VBA hilft in vielen alltäglichen Situationen, bei der Arbeit mit Excel Zeit zu sparen. Das gilt in besonderem Maße beim Umgang mit großen Datenmengen.


Inhalte u. a.:


- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Eingebaute Dialoge in Makros verwenden und benutzerdefinierte Dialoge selbst layouten und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

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

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 III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u. a.:


- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)

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



- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

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

5170-02  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Datenbanken

Access 2019 I


Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u. a.:


- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von MS Access, Abgrenzung zu MS Excel

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

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)

Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u. a.:

- Daten aus anderen Programmen importieren
- Daten zu anderen Programmen exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

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

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt.


Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u. a.:

- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I (Kurs-Nr.: 5180) oder vergleichbare Kenntnisse

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

Präsentation

PowerPoint 2019 I+II Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u. a.:

- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (Kurs-Nr.: 5232).

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

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

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 I Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)


In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word,

Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Inhalte behandelt:


- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.


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

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)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u. a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2019 II, Excel 2019 II und PowerPoint II.

Voraussetzung: Word 2019 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

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

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

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

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

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden.

Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u. a.:

- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook


5282-01  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo I + II


Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotoalbum oder für hochwertige Fotoprints. Ein Grundverständnis rund um die Pixelmaße und die PPI-Druckauflösung sind dabei wichtig. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen hilft Ihnen bei der richtigen Bildbearbeitung.

Inhalte:

- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung verstehen und richtig einstellen
- Affinity Photo-Workflow: von der RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten und Farben bis zur Portrait-Retusche
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

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

5302-01  *Helge Neubauer*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop Elements

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Hier bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print. Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Photoshop Elements. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer, sowie Suchen, Schlagworte und Karte
- Bildmodus und Dateiformat
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen, Bildkorrektur und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast, Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop Elements auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel.

5305-01  *Stefan Seibert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten,

Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern (Druck & Web).

Inhalte:

- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Sie fotografieren gerne und möchten jetzt erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Fotos herausholen können und endlich Ordnung in Ihren Fotodschungel bekommen? Auch engagierte Fotoeinsteiger/-innen sind hier herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Im Handumdrehen verbessert, vereinfacht und beschleunigt der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten!

Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen sowie Suchen, Schlagworte und Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web, sowie grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen
- Mobile Apps für iOS und Android

Wir arbeiten mit Adobe Lightroom Classic CC auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-01  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Design, Grafik, Layout

Online: Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

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

5331-01  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**

Online-Kurs; € 280

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.



InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:

- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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

BU Affinity Designer I+II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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


Online: Illustrator I + II Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

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

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

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.




Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screen-design. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screen-design sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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)

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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)

Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in PS, ID und IL, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und Ihren Workflow verbessern.

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator

- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografiereregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media
- Voraussetzungen: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

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

5353-01  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Intensivkurs Adobe Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder einer Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und eine Vektorgrafik (Logo und Infografik) zu erstellen.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskennntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

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

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie

Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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

Sie kennen die Grundfunktionen von Affinity Photo, Publisher und/oder Designer und möchten nun erfahren, wie Sie Ihre Arbeit und den zugehörigen Workflow professionalisieren, um mit Ihren Layouts und Designs restlos zu überzeugen? Dieser Bildungsurlaub baut auf den Kurs „Grafisches Gestalten mit Affinity I“ auf und vermittelt fortgeschrittene Techniken in der Bildbearbeitung, dem vektorbasierten Zeichnen sowie der Layouterstellung.

Inhalte:

- Affinity Photo: Bildoptimierungstechniken, wie Freistellungen und Montagen mit Ebenen und Masken
- Affinity Designer: Illustrationstechniken und -stile
- Affinity Publisher: Hochwertige Layouts erstellen unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografiereregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe für Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer

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

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

Lernen Sie Step by Step ein Layout so zu erstellen, dass es zum Corporate Design passt und ins Schwarze trifft. Angefangen mit der Visitenkarte gestalten wir exemplarisch auch Flyer und Broschüre und nutzen dafür die Werkzeuge von Affinity Publisher und Affinity Photo. So erlernen Sie die wichtigsten Funktionen für einen reibungslosen Workflow.

Inhalte:

- Erste Schritte in Affinity Publisher

- Grundlagen, Regeln sowie Dos und Don'ts der Gestaltung
- Spannendste Layouts erschaffen: Arbeit mit Farbe, Fläche und Raum; Text- und Bildkomposition; Gestaltung eines Blickfangs
- Typografie-Basics
- Schrift und Farbe wirkungsvoll einsetzen
- Affinity Photo-Basics für die Verbesserung des Bildmaterials
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten und exportieren

Voraussetzungen: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5360-01  Helge Neubauer

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

Online-Kurs; € 280

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.



Film und Video

Premiere Elements I + II

Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

Imagefilme, Veranstaltungsdokumentationen, Video-Clips für Social Media, das Intranet oder die Webseite – Filme und Videos sind auch aus der Unternehmenskommunikation nicht mehr wegzudenken. Lernen Sie in diesem Kurs, wie eine Geschichte gut erzählt wird, welche Basics Sie für die Filmaufnahmen beachten müssen und wie Sie das gefilmte Material dann am PC zu einem gelungenen Film zusammenschneiden. Mit dem richtigen Handwerkszeug und ein paar Kniffen kann bei der Film-/Videoproduktion fast nichts mehr schiefgehen.

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen (wenn vorhanden): Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

5373-01  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiodbereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Animationen Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Erste einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

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

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audibereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Animationen Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Erste einfache Animationen
- Arbeiten mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-03  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli**, 5x
Online-Kurs; € 280

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.



Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:

- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung

Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

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

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:

- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

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

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der ‚Community‘ (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms). Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander.

Inhalte:

- Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher, Social Media Manager, Online Marketing Manager, angehende Community Manager und Medienschaffende.

Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

5426-61  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. – 17. März, 5x**
Online-Kurs; € 290

Social Media Content Produktion

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 Anteaasers 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

5435-67  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Online: PR und Marketing mit YouTube, TikTok & Podcast

Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen

Video- und Audiocontent werden im Marketing- und Kommunikationsmix immer wichtiger. Doch welchen Mehrwert bieten sie? Wodurch unterscheiden sich die Formate und wie aufwändig ist die Produktion?

Nach einer Einführung in den strategischen Nutzen von Video- und Audioformaten in PR und Marketing, geht es an die praktische Umsetzung. Je ein Tag sind den Kanälen YouTube und TikTok sowie dem Format Podcast gewidmet: Sie produzieren mit dem eigenen Smartphone Videos und Audios, richten die Kanäle ein und lernen auf plattform-spezifische Besonderheiten zu achten. Sie erhalten Tipps zu hilfreichen Apps und weiterem Zubehör. Rechtliche Aspekte runden den Kurs ab.

Der Bildungsurlaub ist für Einsteiger/-innen konzipiert, bietet aber auch Tipps und Tricks für diejenigen, die bereits Erfahrung mitbringen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht viel älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz, Kopfhörer, Ladekabel; Zugriff auf ein Google-Account

5441-61  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**

Online-Kurs; € 280

Webdesign und Webentwicklung

Online: WordPress – Webseitenerstellung

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Homepage ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Für die Programmierung nutzen wir WordPress, das es ermöglicht, mit Vorlagen und fertigen Modulen die Webseite zu erstellen. Im Bildungsurlaub lernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den CSS-Code der Vorlagen. Im Lauf des Kurses wird eine Basis-Website erstellt. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln. Wenn Sie bereits eine Webseite betreuen, lernen Sie hier viel Hintergrundwissen und können auch spezielle Fragen zur bestehenden Seite klären.

Inhalte:

- Aufbau eines CMS, Administration und Benutzerverwaltung
- WordPress-Themes verstehen und anpassen
- Beiträge und Seiten erstellen, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten.

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

Webseiten erstellen und gestalten Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen im Bildungsurlaub eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken

und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

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

HTML und CSS

Intensivkurs

Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Damit können Sie Ihre Webseite für Ihre Bedürfnisse anpassen und haben die volle Kontrolle, anstatt eine Seite mit fünf Klicks von der Stange zu erstellen und sich in Abhängigkeit zu begeben.

Inhalte:

- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5468-61  Joachim Seiter

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

Dynamische Webseiten

Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5495-61 West  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse

5501-01  Joachim Seiter

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

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftssträchtigen Programmiersprache

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung
- Graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows Kenntnisse.

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

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte:

Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank...

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

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

5512-07  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Roboterprogrammierung mit Python

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. Der Kurs beginnt mit einer systematischen Einführung in die Programmiersprache Python. So früh wie möglich probieren wir unsere erworbenen Kenntnisse mit dem NAO aus. Den Abschluss bilden dann einige „komplexere“ Projekte mit dem Roboter.

Inhalte:

- Strukturierte Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem Roboter und seiner grafischen Programmierumgebung Choregraphe
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO mit Python und erste kleine Projekte
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz) und deren Relevanz für die Arbeitswelt von Morgen
- Planung und Erstellung individueller größerer Projekte für den Roboter
- Intensive Test und Anpassung der erstellten Projekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

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

Betriebssysteme, Netze


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

5533-03  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows Server 2022


Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgeführt: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab.

Weitere Inhalte:

- Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst
- Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

5535-01  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Linux – Ubuntu


Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender/-innen mehr und mehr zu DER Windows-Alternative. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Inhalte:

- Desktops (Unity, Gnome, KDE)
- X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.)
- Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.)

Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse


5547-01  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280


Rhetorik, Kommunikation


Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag


Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg


Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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


Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

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

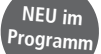
5565-05  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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



Coaching spielt in der Personalentwicklung, bei der Bildung von Teams, aber auch bei der persönlichen Weiterentwicklung eine immer bedeutendere Rolle. Gleichzeitig wird der Coaching-Markt mit interessanten Methoden, wie dem „New live design Coaching“ oder „Hypnotalk“ bereichert. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Coaches und die, die es werden wollen. Sie erhalten dazu ein solides Grundwissen über Coaching, den Coaching-Prozess, aber auch über die Grundhaltung, die von einem Coach gefordert wird. Sie werden neuere Methoden kennen lernen, die Sie im Beruf, aber auch im Ehrenamt einsetzen können. All dies wollen wir auch in einen gesellschaftlichen Kontext stellen und uns dabei über das mögliche Erfordernis eines Coaching-Gesetzes, nach dem Vorbild anderer europäische Länder, austauschen.


5566-01  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Basiskurs Mediation

Mediation erfreut sich wachsender Beliebtheit und ist als Konfliktlösungsverfahren gesellschaftlich anerkannt und zunehmend im Bewusstsein der breiten Bevölkerung angekommen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Konflikte bzw. Diskrepanzen von Bedürfnissen und Interessen von vorneherein lösungsfokussiert in den Blick zu nehmen. So werden die Ressourcen der Beteiligten angesprochen und verstärkt, damit die Streitparteien letztendlich ihre Arbeits- und Lebenssituation verbessern und selbstwirksam akzeptable Lösungen für sich finden können.

Themen:

- Lösungsfokussierte Fragen
- Auftragsklärung (Arbeitsbündnis)
- Motivation für Veränderungen
- Konsensbildung
- Umgang mit Fehlern
- Integration verschiedener Mediationsansätze


5573-01  Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz

konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“, „Gewaltfreie Kommunikation“ und die „Transaktionsanalyse“.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5598-01   Rainer Kreck

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. – 17. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Management

Erfolgreich führen



Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:



- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

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

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 durchzuführen – 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

Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation“ (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset“ verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anregungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5603-20   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen:

Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

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

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-01  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

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

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung *Projektdurchführung *Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

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

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse,


Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren. Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5722-01 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Projekte planen mit MS-Project

An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-01  Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. – 30. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

Bitte geben Sie den gewünschten Gutscheinbetrag sowie Ihren Namen, Ihre Anschrift und Ihre Bankverbindung (IBAN und BIC) an. Wenn Sie einen ausgewählten Kurs verschenken möchten geben Sie bitte auch noch den Namen und die Anschrift des Beschenkten an.

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 5).

Office-Training

Büroorganisation im Wandel der Zeit


Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen 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
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

Zusatzkosten: € 5 für E-Paper (im Kurs zu zahlen)

5776-01  Gabriele Endisch
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260



VHS-Unterrichtsorte

ArtofBalance

Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.

Bus 38 → Löwengasse

BiKuZ / VHS-Zentrum West

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.



S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59,
68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.



U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum

Tagungshaus Kloster Höchst

Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald



Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.



S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße oder
U6 → Ostbahnhof

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

