

Bildungsurlaub

vor Ort in unseren Bildungszentren und online



Programm
Frühjahr/Sommer 2024

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 Sorbisch – 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



Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	5
Online lernen	7
VHS-Unterrichtsorte.....	82
 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	8
Arbeit und Leben (DGB/VHS)	10
 Kunst, Kultur, Kreativität	15
 Gesundheit	17
 Sprachen.....	25
Hinweise zu Sprachkursen	25
Chinesisch.....	26
Englisch	26
Französisch	31
Italienisch	33
Japanisch.....	34
Koreanisch	34
Kroatisch.....	35
Polnisch	35
Russisch.....	35
Sorbisch	36
Spanisch	37
Ukrainisch.....	38
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	39
Computer und Internet.....	39
Tabellenkalkulation	40
Datenbanken	45
Präsentation.....	47
Kombinationskurse – MS Office	47
Bild- und Fotobearbeitung	51
Design, Grafik, Layout	53
Kombi-Kurse – Grafik-Design.....	56
Video und Film	58
Social Media Marketing.....	59
Webdesign und Webentwicklung	63

Programmieren	65
Robotik	67
Künstliche Intelligenz.....	69
Betriebssysteme	70
Rhetorik, Kommunikation	72
Management	75
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis	78

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, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine Beratung 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

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.

Live und interaktiv – Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen
VHS-Themenbereichen

Technische Voraussetzungen

Für die Teilnahme an unseren
Online-Kursen benötigen Sie i.d.R.

- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser
- Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset
- ggf. eine Webcam

Und so funktioniert's

- Melden Sie sich z.B. über unsere Website vhs.frankfurt.de zu einem Online-Angebot an.
- Den Zugangslink zum Kurs und – falls erforderlich – weitere Informationen schicken wir Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu.
- **Bitte beachten:** Zur Teilnahme an einem Online-Kurs in der vhs.cloud müssen Sie sich vor Kursstart auf der Lernplattform **www.vhs.cloud** kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren. Erst im Anschluss daran können wir Sie für Ihren Kurs freischalten.



Neu im Programm: Hybrid-Kurse!

Sie entscheiden dabei flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen.





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 stellen 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 nachweislich 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, **08. – 12. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

1003-21  *Sigrid Huth-Kitlikoglu*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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!

Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

1003-40  *Michaela Dalchow*

Mo – Fr, 09.00 – 16.20 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

Naturfreundehaus Hexenloch; € 280

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.

Kurse bei Elke Wilhelm und Ulrike Kahmann können im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

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 liegt der Schwerpunkt auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. 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.

1010-05  *Elke Wilhelm*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,

26. Feb. – 01. März, 5x

VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-07  *Fabienne Denucé*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-09 Nord  *Beate Oelkers*

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

Nordwestzentrum; € 280

.....

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Arbeit und Leben

FRANKFURT

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI):

Sind Sie bereit?

KI ist plötzlich Bestandteil unseres täglichen Lebens. Maschinen agieren autonom, erkennen Bilder, führen Dialoge und treffen Entscheidungen, doch was passiert hier eigentlich?

Der Bildungsurlaub beleuchtet und erklärt allgemeinverständlich die zehn wichtigsten KI-Anwendungsfelder (u.a. Bilderkennung, Data-Mining, Semantische Suchmaschinen, DeepL, strukturierte Daten, Driverless Cars und Social Bots). Wir analysieren anhand der am stärksten betroffenen Branchen, die Auswirkungen von KI auf unsere Gesellschaft und Arbeitswelt. Wir widmen uns den Fragen: Wo sind Jobverluste zu erwarten, wo entstehen neue Aufgabenbereiche? Wie kann man sich positionieren, ohne Angst haben zu müssen, abgehängt zu werden?

1803-10  *Armin Gemmer*

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Das erschöpfte Ich

Eine fatale soziale Konstruktion mit Veränderungspotential?

Yoga, Entspannungsübungen und trotzdem ein Burnout? Was macht Menschen im Westen grenzenlos selbstoptimiert und gestresst? Wann ging die Erkenntnis verloren, dass eine tragfähige Gemeinschaft die Grundlage für das Leben und Wohlfühl ist? Hochkulturen gab es viele, aber nur im Abendland entfaltete sich die wirkmächtige Erzählung von „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Um das zu verstehen beginnt die Reise durch die Geschichte in der Antike und führt in die Gegenwart. Danach ist Fabulierlust gefragt. Wie müsste eine Erzählung aussehen die uns vom gefeierten Selbstoptimierungswahn und Egoismus befreit? Vorkenntnisse braucht es nicht, dafür Lust Lösungen zu entdecken, um das innere Hamsterrad zu überwinden.

1803-12  *Astrid Dermutz*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Vor.Bilder

Das eigene Leben und die Gesellschaft mit neuen Impulsen gestalten

Biografien können berühren und Denkipulse geben. Stehen wir nicht alle vor der Aufgabe, unser Selbst in der Welt, in die wir hineingeboren wurden, immer wieder aufs Neue zu gestalten? Lebensgeschichten erzählen von gesellschaftlichen Strukturen und der Verarbeitung politischer Krisen. Wie mutig und kreativ die schlimmsten Erfahrungen verarbeitet werden können, zeigen Leben und Werk einiger ungewöhnlicher (Lebens-) Künstler:innen, Schriftsteller:innen und Philosoph:innen der letzten 200 Jahre. Letztlich verbirgt sich bei allen die Frage nach dem Sinn des Lebens. Eine Frage – ewig aktuell. Die Biografien und Werke von gestern wollen den Blick auf Probleme und Lösungsmöglichkeiten heute öffnen und bewusstmachen: Wir alle schreiben durch unser Tun und unser Nicht-Tun mit am Lauf der Geschichte. Die Teilnehmenden bezahlen die Kosten für den Eintritt ins Historisches Museum von ca. 12 Euro.

1803-14  *Astrid Dermutz*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

1803-16  Astrid Dermutz

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine Verkrustung ihrer Strukturen und Überalterung. Es fehlt an innovativen Impulsen und neuen, kreativen Ideen. Dafür gibt es Lösungen! In diesem Bildungsurlaubs-Kurs werden Sie alte und neue Kreativmethoden kennenlernen und anwenden. Seien Sie überrascht, was möglich ist. Es gibt keine un kreativen Menschen! Es gibt immer eine Lösung und eine neue Idee. Sie werden also Ihren eigenen kreativen Möglichkeiten begegnen. Unser Ziel ist es, neue Mitstreiter:innen für die ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Gleichzeitig werden wir die Rolle des Ehrenamtes in den gesellschaftlichen Zusammenhang stellen.

1803-18 Nord  Michael Siebel

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Nachhaltige Entwicklung verstehen

Positive Veränderungen gestalten

Nachhaltigkeit und Klimathemen sind in aller Munde. Doch wer kennt Näheres über die Entwicklungsgeschichte, die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, Ökomodellregionen in Hessen, städtischen Angebote und Förderungen (wie den Klimabonus)? Neben theoretischem Wissen sind Teilnehmende eingeladen, sich praktisches Know-how mit Blick auf Frankfurt und Umgebung anzueignen. Wir besuchen u.a. die Zentrale des Deutschen

Wetterdienstes in Offenbach und entdecken an einem anderen Tag Nachhaltiges in der Frankfurter Innenstadt. Aktiv behandeln wir, wie Plastik und Müll reduziert oder gar vermieden werden können, aber auch wie die Wasserregulierung in Rhein-Main organisiert ist. Natürlich werden auch Einkaufsgewohnheiten und Ernährung betrachtet und Ideen zu Alternativen vorgestellt.

1803-20  Feyza Morgül

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

Telefon 06171-57622

E-Mail info@aul-hessen.de

Internet www.aul-hessen.de

Frankfurt der nächsten Generation!

Nachhaltiges Großstadtleben mit Kindern

Das Leben mit Kindern ist bunt und schwungvoll – und im hektischen Familienalltag ist es nicht immer leicht, alles unter einen Hut zu bekommen. Die vielen Vorhaben, um nachhaltiger zu leben, bleiben da häufig auf der Strecke – von A wie Aufwerten bis Z wie Zero Waste. Oft fehlt uns die Zeit, ein Anstoß oder auch nur Mitstreiter:innen, um mehr davon umzusetzen. Deshalb möchten wir uns an diesen fünf Vormittagen die Zeit nehmen, Orte der Nachhaltigkeit in Frankfurt zu erkunden, Anregungen zu erhalten und zu überlegen, wo wir selbst ansetzen können. Wir sammeln kreative und praxisnahe Ideen rund ums Essen, Wohnen und Mobilität, die wir in den Familienalltag einbringen können. BU in Teilzeit!

1803-26  N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 13.00 Uhr, **10. – 14. Juni, 5x**

Entgeltfrei

Frankfurt Green City

Gärtnern gegen den Klimawandel?

Hitze, Trockenheit, Starkregen – extreme Wetterereignisse treten immer häufiger auf. Das ist auch in der Rhein-Main-Region zu spüren. Wie können wir dem Klimawandel in der Stadt begeg-

nen? Gemeinsam erkunden wir, welche Rolle Kleingärten und Grünflächen spielen können. Das Interesse am Gärtnern und an regionalen Lebensmitteln ist in den letzten Jahren förmlich explodiert: die Wartelisten für Parzellen in Kleingartenanlagen sind lang, auf Brachflächen entstehen Urban-Gardening-Projekte und Gemüseanbau auf dem Balkon oder dem Fensterbrett erfährt ein Revival. Wir besuchen Initiativen und Personen in Frankfurt, die mit ihren Projekten auf den Klimawandel reagieren. Sie kämpfen dafür, Grünflächen, Biodiversität und Artenreichtum zu erhalten, oder planen die Stadt von Morgen. Auch werden wir selbst aktiv und lernen, wie ein klimagerechter (Klein-) Garten aussehen kann und was jede:r von uns selbst tun kann. BU in Teilzeit!

1803-28  N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 13.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**

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



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 Storytellings 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  Anouchka Olszewski; Peter Giefer

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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, **13. – 17. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

2528-12  Cläre Kunze; Michaela Dalchow

Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Planen Sie frühzeitig!

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



Gesundheit

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 Bildungsurlaub 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

3102-42  Psy-fit GbR

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

3102-43  Psy-fit GbR

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

Kursinhalte:

- 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

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

3103-11 Nord  Nicole Zijnen

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

Nordwestzentrum; € 280

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Vipassana, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben. Impulsvorträge informieren Sie über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten direkt durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraftquellen aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

3105-01  Sigrid Huth-Kitlikoglu

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

3105-02  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

Inhalte:

- 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.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness / Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3126-21  Eva Paasch

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

Kursinhalte:

- 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

3134-01 West  *Caroline Pauls-Albert*

Mo + Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr,

25. – 28. März, 4x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3134-02 West  *Caroline Pauls-Albert*

Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,

02. – 05. Apr., 4x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3135-03 West  *Caroline Pauls-Albert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,

15. – 19. Juli, 5x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

3135-23 Nord  *Caroline Pauls-Albert*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,

19. – 23. Aug., 5x

Nordwestzentrum; € 280

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

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 gelassener zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-25 Nord  *Sabine Berger; Frank Beringer*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,

29. Juli – 02. Aug., 5x

Nordwestzentrum; € 280

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)

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

3142-33 Nord  *Susanne Kleidon*

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

Nordwestzentrum; € 280

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

Hektik, Stress, Bewegungsmangel – lernen Sie Yoga und Pilates als Ausgleich kennen. Yoga ist eine sehr alte, ganzheitliche Methode, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Das neuere Pilates fördert das Körperbewusstsein und stärkt gezielt die tiefliegende Muskulatur. Kern des Bildungsurlaubes ist, an beide Methoden heranzuführen und Unterschiede sowie das Zusammenspiel herauszuarbeiten. Atem-, Entspannungs- und Körperübungen werden vorgestellt, geübt und vertieft. Wie sie beim Umgang mit Stress und zur Bewältigung körperlicher Beschwerden unterstützen können, wird in Selbstwahrnehmung erspürt und besprochen. Wesentliches Ziel ist es, Übungen für zwischendurch selbstständig in den (beruflichen) Alltag integrieren zu können und Lust auf mehr zu machen. Anfangen, sich einlassen und dranbleiben!

3145-01 Nord 

Nicole Kettenring; Derya Morgen

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

Nordwestzentrum; € 280

3145-02 West *Derya Morgen; Nicole Kettenring*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr,

15. – 19. Juli, 5x

BIKUZ Sporthalle; € 280

NEU im Programm**Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong im Kloster**

Nur ca. eine Autostunde von Frankfurt entfernt, liegt das Kloster Höchst im Odenwald. Hier lernen Sie an fünf Tagen 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 Kreislauf-funktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:

- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- 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 ist nur mit Übernachtung im Kloster möglich. Mehr Infos unter vhs.frankfurt.de: „Downloads zum Kurs“.

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

3160-31   *Jobst Flesch*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst; € 280

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

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 Kreislauf-funktionen, 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:innen geeignet, da er gegenüber der Standardversion sowohl in den Übungen als auch in den inhaltlichen Teilen neue Aspekte bietet.

3165-33  *Jobst Flesch*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

**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.

3170-01 West  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. – 09. Aug., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

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 ausgeglicheneren 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

3185-01  *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3185-02  *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3185-03 West  *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Die VHS-Geschenkkategorie: 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.



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 A1

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.

4160-20  *Dr. Yiming Wei; Xue Liu*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englisch

Englische Woche A1.1

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 auf 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

4205-10  *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. -12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 45 Unterrichtseinheiten

Aufbauend auf die Englische Woche A1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

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

4205-12  *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtseinheiten

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

4205-20  *Michaela Herr; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche A2.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 135 Unterrichtseinheiten

Aufbauend auf die Englische Woche A2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Im Rahmen der Unterrichtswoche können Sie Sprachkenntnisse auffrischen und vertiefen. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

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

4205-25  *Michaela Herr; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs A2-B1

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Englisch verbessern möchten. Sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4205-30  *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1.1

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

4205-34   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

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

4205-40   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1+.1

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

4205-50   *Sabine Posniak; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1+.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B1+.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Intermediate Multipack B, Oxford University Press

4205-51   *Sabine Posniak; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Dublin entdecken B1+/B2

Dublin, die lebhafteste Hauptstadt Irlands, bietet eine einzigartige Gelegenheit, die irische Kultur und englische Sprache kennenzulernen. Besuchen Sie historische Gebäude und erleben Sie die reiche Literatur- und Musikszene Dublins. Ein Vergleich zwischen Dublin und Frankfurt am Main zeigt interessante Unterschiede in Bezug auf Politik und Wirtschaft. Nutzen Sie die Chance und buchen Sie jetzt Ihren Bildungsurlaub in Dublin! Die Reise wird in Kooperation mit dem Europäischen Bildungs- und Begegnungszentrum (EBZ) Irland GAELTACHT IRLAND REISEN Reisebüro und Reiseveranstalter für Irland organisiert.

Bei Interesse melden Sie sich direkt bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de.

4205-56   N.N.
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**
Treffpunkt: Henry Street, Dublin; € 1800

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs B1+/B2

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Englisch verbessern möchten. Sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4205-58   *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

NEU im Programm



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.

Englisch entspannt: Englisch und Yoga B2

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 Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

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

4205-74   Carolyn Roether; Sabine Posniak

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

North American Week B2

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.

4205-75 Nord   Dr. Julian Namé

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

Nordwestzentrum; € 280

The Business Communicator B2+

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.

4205-80   Carolyn Roether; Diana Pounsford

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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

4205-90   Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs C1

This course is designed for you if you want to improve your English, whether it is through speaking more fluently, expanding your vocabulary, or mastering grammar better. The PDL learning method (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) is utilized to make significant learning progress without the use of a textbook. A trainer accompanies participants individually, fostering relaxation and concentration to reduce speaking inhibitions and achieve more spontaneity and confidence in free expression. The course requires comfortable clothing, warm socks, and a light blanket.

4205-92   Shuzhen Dziadek

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Esperanto Woche

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der internationalen Weltsprache Esperanto zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Neben der Sprache werden u.a. auch die geschichtlichen Hintergründe des Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt Bonvenon!

4290-30  Martin Ptasinski

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Französisch

Französische Woche A1

Teil 2

Lektionen 7 – 12

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 das Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: *Rencontres en français A1*, Klett Verlag

4302-31  Berengere Griffon

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche A2

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.

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag,

Teil 1

Lektionen 1 – 6

Sie lernen:

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

4302-32  Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. – 14. März**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2

Lektionen 7 – 12

Themen:

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

4302-33  Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Apr.**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B1

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

Lehrwerk: *Rencontres en français B1*, Klett Verlag

Teil 1

Lektionen 1 – 6

4302-34  Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Mai**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2

Lektionen 7 – 12

4302-35  Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. – 14. Juni**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-36  Berengere Griffon

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. – 05. Juli**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienisch

Italienische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Italienisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die italienische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Lehrwerk: *Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi*, Klett Verlag, Lektionen 1 – 4

4402-56  Cristina Burger-Piovera

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr.**, **5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit ca. 40 Unterrichtsstunden Kenntnissen

Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten, anhand authentischer Materialien, ausgewählte

Aspekte der italienischen Landeskunde. Nicht für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet.

Lehrwerk: Dai! 1 A1 – Corso d'italiano, Libro dello studente + esercizi, Klett Verlag, Lektionen 5 – 7

4402-57  Cristina Burger-Piovera
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. – 07. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Japanisch

Japanische Woche A1

Teil 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

Lektion 1-3

4441-50  Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Japanische Woche A1

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

4441-51  Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Koreanisch

Koreanische Woche A1

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 ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

4448-01  Seung Yeon Lee
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Kroatisch

Kroatische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Kroatisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die kroatische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Kroatisch A1.1.

4450-80  Sladjana Paskalj
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Kroatische Woche A2

4450-82  Sladjana Paskalj
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. – 21. Juni., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Polnisch

Polnische Woche A1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Polnisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die polnische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Polnisch A1.1.

4471-86  Martin Ptasinski
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Russisch

Russische Woche A1

Teil 1

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Sie lernen die Grundlagen der russischen

Sprache und das kyrillische Schriftsystem. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die russische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten. Ideal als Einstieg für Russisch A1.1.

4480-09 Nord  *Maryna Kubitza;*

Dr. Anna Novikova

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

Nordwestzentrum; € 280

4480-13  *Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Russische Woche A2

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.

4480-15 Nord  *Maryna Kubitza; Dr. Anna Novikova*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 280

Sorbisch

Sorbische Woche A1

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.

4490-20  *Martin Ptasinski*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanisch

Spanische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

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

4502-10  *Kursleiter:innen-Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

Sie festigen und erweitern Ihre Spanischkenntnisse in Alltagssituationen und lernen – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektionen 6 – 10

4502-11  *Kursleiter:innen-Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A2.1

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Spanisch schnell und intensiv. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie zum freien Sprechen. Interessante Informationen über Land und Leute runden den Kurs ab. Tauchen Sie in die spanische Sprache und Kultur ein und verbessern Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

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

4502-12  *Kursleiter:innen-Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

4502-13   Kursleiter:innen-Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Ukrainisch

Ukrainische Woche A1

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.

4612-45   *Martin Ptasinski*

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

VHS Sonnemannstraße; € 280



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 11, Word 2021, Internet

Wir richten uns 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, **11. – 15. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 300

5015-03  *Biljana Varzic*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Zweite Schritte am Computer

Windows 11, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2021

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 11 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2021 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2021 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 11 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer

- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2021 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

Hinweis:

Der Kurs wird als Abend-, Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

5106-01 Nord  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5106-03  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Tabellenkalkulation

Excel 2021 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 praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 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, XVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5141-02  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-04 West  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-06  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-08 Nord  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-10  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-12  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-14  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 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 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, XVERWEIS, 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 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-02  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-04  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-06 Nord  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-08  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 III + Pivot

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über gute Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen in Bezug auf professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern. Sie wollen große Datenmengen mithilfe von Pivot-Tabellen analysieren, zusammenfassen und auswerten? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENNS, VERGLEICH, INDEX
- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen optimieren
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen, formatieren und manipulieren
- PivotTables mit Datenschnitten und Zeitachsen filtern
- Besonderheiten von PivotCharts
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5145-02  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

5145-04  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

Hybrid: Daten erfassen, verwalten und auswerten Vom Datenchaos zur Datenanalyse mit Microsoft Office

In vielen Bereichen fallen Daten in Listenform an und müssen ausgewertet werden. Dafür bietet Microsoft die Produkte MS-Forms, Access, Excel und Power-BI Desktop an. Im Kurs lernen Sie viele Möglichkeiten Daten in Tabellenform mit den Excel-Instrumenten PivotTables, PowerPivot und PowerQuery zu importieren, transformieren und auszuwerten sowie Ergebnisse in PivotCharts grafisch darzustellen. Zudem erhalten sie einen Einblick in Power-BI Desktop, um interaktive Berichte mit visuellen Analysen zu erstellen. Inhalte u.a.:

- Daten in MS-Forms erfassen
- Daten in Access verwalten
- Daten mit Excel „Abrufen und Transformieren“
- Daten verknüpfen und auswerten mit PowerPivot
- Daten mit PivotTables auswerten und mit PivotCharts grafisch darstellen
- Berichte erstellen mit Power-BI Desktop

Voraussetzung: Excel Grundlagen

5148-02  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. – 14. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

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

5162-02  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-04  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-06  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-08  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-10 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
 Nordwestzentrum; € 300

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.)
- 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, **22. – 26. Juli, 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

**Neu im Programm:
Hybrid-Kurse!**

Sie entscheiden dabei flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen.

**Datenbanken****Access 2021****Online: Verwendung von Access oder Excel****Entscheidungshilfe bei der Datenverwaltung**

In diesem Vortrag wird mit Hilfe von praxisorientierten Beispielen veranschaulicht, ob es besser ist Ihre Daten eher in Access oder in Excel zu verwalten. Zudem werden die Vor- und Nachteile als auch die Gemeinsamkeiten von Excel und Access aufgezeigt. Im Allgemeinen sollte Access vorzugsweise für die Datenverwaltung genutzt werden. Im Gegenzug ist Excel grundsätzlich besser bei der Datenanalyse.

5179-02 Oliver Ochssner

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Juli, 1x**
 Online; € 16

Access 2021 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 Grundlagen (Kurs-Nr.: 5014) und Windows Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5180-02  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

5180-04  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**
 VHS Sonnemannstraße; € 300

Access 2021 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 importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung, 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, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

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

5182-02  *Dr. Jürgen Riehl*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. – 09. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Access 2021 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. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Präsentation

PowerPoint 2021 I + II

Intensivkurs Präsentationen ansprechend und kreativ gestalten

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich intensiv mit dem Programm PowerPoint. Als Einstieg lernen Sie die Arbeitsoberfläche sowie das Gestalten von Folien mit Text und Bildern kennen. Anschließend wird sich mit professionellen Visualisierungstechniken der Gestaltung, SmartArt-Grafiken, Diagrammen, Animationseffekten und dem Folienmaster befasst. Sie erhalten Gestaltungstipps für ansprechende Präsentationsfolien und die Möglichkeit, eigene Präsentationen zu kreieren und sich Feedback einzuholen.

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2021 I (Kurs-Nr.: 5230) und PowerPoint 2021 II (Kurs-Nr.: 5232) sowie Gestaltungsprinzipien für Präsentationen (Kurs-Nr.: 5234)

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

5231-02  *Biljana Varzic*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 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 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.

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

5272-02 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-04  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-06  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-08 West  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-10  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2021 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, WVERWEIS und XVERWEIS), 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 2021 II (Kurs-Nr.: 5103) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142).

Voraussetzung: Word 2021 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2021 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-02  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-04  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-06 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-08  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word und PowerPoint 2021

Intensivkurs Textverarbeitung und Präsentation (Einstieg)

In diesem Anfänger:innenkurs lernen Sie in Word und PowerPoint, wie Sie Dokumente und Präsentationen erstellen. Ziel ist die grundlegenden Funktionen von PowerPoint und Word kennenzulernen und anzuwenden

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche und Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Datum und Seitenzahlen einfügen, Autokorrektur und Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Aufzählungen und einfache Nummerierungen, Druck
- PowerPoint: Oberfläche und Ansichten, Folien einfügen, Textgestaltung, Design und Folienlayout verwenden, Kopf- und Fußzeilen, Designfarbe, -schrift und Hintergrund anpassen, Aufzählungen und Nummerierungen

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

5280-02  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Word und Outlook 2021

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

5281-02  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Word, Excel und Outlook 2021 (Einstieg) **Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Bürokommunikation (Einstieg)**

Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen für Word, Excel und Outlook sowie an Personen, die mit diesen Programmen erste Erfahrung gesammelt haben und diese vertiefen möchten. Sie erhalten eine Einführung in die Benutzung der Programme mit dem Ziel, selbständig Textdokumente und Kalkulationstabellen zu erstellen, Dokumente/Tabellen an eigene Bedürfnisse anzupassen und die Verwaltung des Büroalltags zu bewältigen.

Inhalte u.a.:

Word: Texterfassung, -korrektur, -gestaltung, Tabellen, Grafiken, Druck, Rechtschreibprüfung, Autorkorrektur

Excel: Dateneingabe, -korrektur, Aufbau von Tabellen, Tabellen-gestaltung, Kalkulationsformeln, Umgang mit großen Tabellen, Diagrammen, Druck

Outlook: schreiben, senden und beantworten von E-Mails mit Anhängen, Kalender, Aufgaben, Adressbücher, Verteilerlisten

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

5282-02  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2021 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

5283-02  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

- Affinity Photo-Desktop
- Bildgröße und PPI-Druckauflösung
- Affinity Photo-Workflow: von der RAW-Entwicklung, Verbesserung von Kontrasten, Farben, 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: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder



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

5305-02  Helge Neubauer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Hybrid: 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 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.

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

5310-02  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5310-04  Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Lightroom Classic

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic auf dem PC. Neben der Softwareschulung widmen wir uns auch dem Fotografieren, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Kameraeinstellungen sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen.

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche, Übertragung der Kamerafotos
- Bildverwaltung mit Katalogen, Sammlungen, Suchen, Schlagworte, Karte

- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren
- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-02  Stefan Seibert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Design, Grafik, Layout

Online: Grafikdesign – Grundlagen der Gestaltung Für Nichtgrafiker:innen und Quereinsteiger:innen

NEU im
Programm

Design hat den Zweck eine Botschaft klar und deutlich an die passende Zielgruppe zu übermitteln. Dies geschieht durch die Auswahl geeigneter Bildsprache, Farben, Typografie und Komposition. Sie lernen wie Sie beim Gestalten von Werbematerialien kreative Ideen entwickeln, geeignete Schriften, Farben oder Bilder nutzen, Designsünden vermeiden und erkennen wieso ein Design unruhig aussieht. Sie bekommen die Grundlagen an die Hand, mit denen Sie zielgruppenspezifischere Designprojekte selbst umsetzen können oder auch Designprojekte in Zusammenarbeit mit externen Dienstleistern bewerten können.

Inhalte u.a.:

- Psychologie und Design
- Zielgruppen Analyse
- Typografie
- Werbeideen richtig umsetzen: Gestaltungsgrundlagen
- Werbeideen vom Entwurf in die Praxis (Druck datenerstellung)
- Feedback zu Ihren Designprojekten

Neu im
Programm:
Hybrid-Kurse!

Sie entscheiden dabei flexibel, ob Sie an den einzelnen Kursterminen online oder in Präsenz teilnehmen.

5320-02  *Andrea Michalowski*

Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.30 Uhr,

26. – 28. Juni, 3x

Online; € 180

Hybrid: 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: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5331-02  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: 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

5334-02  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5334-04  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. – 09. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: 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

5341-02  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5345-02  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Illustration mit der Adobe Fresco App

Kreatives Arbeiten am iPad

Illustration und grafische Gestaltung begegnet uns überall. Um selbst kreativ zu werden, braucht es nicht viel. Nutzen Sie jetzt die Adobe Fresco App, um einzigartige Illustrationen und individuelle Werke flexibel und ortsunabhängig auf dem iPad zu erstellen. Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Werkzeuge, um Illustrationen mit der Fresco App zu Zeichnen und Malen und Ihr ganz eigene Werke zu realisieren.

Inhalte:

- Überblick über alle Kreativtools der App
- Spannende Übungen auf dem iPad
- Analoge Skizzen mit dem iPad abfotografieren & digitalisieren
- Zeichnen und Malen in der App
- Tipps und Tricks mit Umgang digitaler Pinsel
- Erstellung komplett individueller und einzigartiger Illustrationen

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

5347-02 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Kombi-Kurse – Grafik-Design

Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen 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

5351-02  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: Grafisches Gestalten mit 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

5352-02  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: 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 Gestaltung- und Typografieregeln
- 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

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

5353-02  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: 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

5358-02  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: 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 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, Freistellungen und Montagen
- Affinity Designer: Illustrationstechniken und -stile
- Affinity Publisher: Layouts erstellen, Einbeziehung von Gestaltung- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme über das Persona Konzept
- Praxistipps und -tricks
- Ausgabe für Print (druckfähiges PDF), Webseiten, Social Media

Voraussetzungen: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer

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

5359-02  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Video & Film

Hybrid: 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 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.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

- Bedienoberfläche, Arbeitsbereich
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Adobe After Effects CC:

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-02  *Thomas Niederhaus*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Social Media Marketing

Instagram fürs Business Strategie und Content-Produktion

NEU im
Programm

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen Ihr Unternehmensprofil aufzubauen und erhalten eine Einführung in die Produktion hochwertigen Contents mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:

- Erstellung von ‚gutem‘ Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Follower-Zahlen und Likes steigern?
- Social Media Ads: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. 3-tägiger Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt mehr Raum für praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Content-Strategie und -Produktion. Idealerweise verfügen Sie bereits über ein eigenes Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5411-02  *Tom Noeding; Thomas Niederhaus*

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. – 08. Mai, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

Social Media Marketing Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

NEU im
Programm

Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Mit Künstlicher Intelligenz (KI) wird sich dieser Trend noch verstärken. Damit werden soziale Medien ein immer wichtigeres Marketing- und Kommunikationsinstrument. Aber oft mangelt es an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie die wichtigsten Social Media Plattformen wie Facebook, Instagram, LinkedIn, Xing, X (Twitter) Pinterest und TikTok kennen, um herauszufinden, welche für eigene Ziele geeignet sind. Sie lernen Schritt für Schritt eine Social Media Strategie aufzubauen

und erfahren, wie Sie ChatGPT, Bard, Bing Chat, Dall-E, Midjourney und andere Tools in die tägliche Social Media Arbeit einbinden können.

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

5420-02  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

5420-06  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Effektives Social Media Management mit ChatGPT

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. ChatGPT ist ein innovatives Tool, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie überzeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand von praktischen Übungen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können. Entdecken Sie seine Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen. Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind mehr praktische Übungen zum KI-Einsatz für die optimale Strategie und kreative Inhalte eingeplant.

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

5423-04  Tom Noeding

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. – 29. Mai, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

Social Media und Internet: Von der Idee zum Redaktionsplan

Mit einer Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

Was soll ich nur posten? Viele Inhalte gehen an der Zielgruppe vorbei. Wir lernen was unsere Community wirklich interessiert, wie man daraus zielgerichtet Themen ableitet und einen konkreten Redaktionsplan entwickelt.

Können ChatGPT, Bard, Bing Chat, Dall-E 2, Midjourney und all die anderen Tools Buyer Persona, Storyboards und Handlungsabläufe für gute Geschichten erstellen? Weiß KI, was guten Content

NEU im Programm

ausmacht? Wir probieren es aus!

Inhalte:

- Content-Marketing: Informieren, beraten und unterhalten, aber wie?
- Wie wirken Internet und Social Media zusammen?
- Storytelling: Emotionale Geschichten bringen Reichweite.
- User generated Content: Größte Reichweite haben Inhalte, die die Zielgruppe selbst macht.
- Redaktionsplan: Von der ersten Idee zum konkreten Posting fürs Tagesgeschäft.
- Künstliche Intelligenz für Content Marketing und Storytelling.

5430-02  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Professionelles Texten für Internet und Social Media Mit Einführung und Übungen zum Thema Chatbots

NEU im Programm

ChatGPT, Bard, Bing Chat & Co. schreiben in Sekundenschnelle den perfekten Text. Aber ist es wirklich so einfach? Wie funktionieren die kleinen Wundermaschinen, was können sie und was nicht? Nur wer Texten kann, weiß, welche Prompts zum Erfolg führen. In diesem Kurs lernen Sie zunächst die Grundlagen des Textens kennen, erfahren was guten Content ausmacht und schreiben selbst. Erst jetzt sind wir in der Lage, Künstliche Intelligenz effektiv zu nutzen.

Inhalte:

- Was macht gute Texte aus? (Sprache und Stilistik)
- Welche Headlines erzeugen Call to Action?
- Welcher Content funktioniert?
- Welche Text- und Hashtagstrategien sind die Besten für die einzelnen Netzwerke: Instagram, Facebook, LinkedIn, Xing oder X (Twitter).
- Können Chatbots schreiben? Wo liegen ihre Grenzen?
- ChatGPT, Bard, Bing Chat und andere: ein Vergleich

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte (mit und ohne KI) werden gemeinsam mit der Kursleitung im Plenum besprochen.

5434-02 Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März – 23. Apr., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 160

5434-04  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5434-06 West  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

Hybrid: 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. KI-gestützte Werkzeuge unterstützen Sie dabei, Ihre Instagram Reels oder YouTube-Tutorial gut aussehen zu lassen. 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 im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

Bitte mitbringen: Smartphone nicht älter als 4 Jahre und 1 GB freier Speicherplatz, Ladekabel, Smartphone-Kopfhörer

5435-02  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5435-04  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Erfolgreich im Internet werben

Soziale Medien, eigene Webseite und Suchmaschinen – Welche Werbung passt?

Sie wollen für ein Projekt im Internet werben, aber wissen nicht wie? In diesem Kurs erfahren Sie, worauf Sie bereits in der Planung Ihrer Website achten sollten. Neben Grundlagen des Online-Mar-

NEU im
Programm

ketings erhalten Sie einen Überblick zu den Möglichkeiten eine Website zu erstellen, sodass Sie Aufwand und Kosten abschätzen können. Sie haben Gelegenheit Ihr Projekt vorzustellen und die verschiedenen Möglichkeiten der Bekanntmachung (SEO, SEA, soziale Medien) zu besprechen. Tipps & Tricks für den Einstieg sowie rechtliche Hinweise runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Eigenes Vorhaben, Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5458-02  Barbara Funke
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
25. – 27. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 180

Webdesign und Webentwicklung

Hybrid: Webseiten erstellen mit WordPress

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine Website ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss.

Im Kurs lernen Sie die grundlegenden Schritte der Installation, Einrichtung und Bedienung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Inhalten und ordnen Menüpunkte zu. So entsteht im Laufe des Kurses eine Basis-Website; zugleich bauen Sie ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln, aber auch spezielle Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Inhalte:

- Aufbau von WordPress, Administration, Benutzerverwaltung
- Struktur, Menü und Beiträge
- WordPress-Themes und Plug-ins
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Hinweis: Für die praktische Umsetzung stellt die VHS eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung für den Kurszeitraum zur Verfügung.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Für die Kursteilnahme im Online-Format sind zwei Bildschirme hilfreich.

5465-02  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5465-04  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Webseiten erstellen und gestalten

HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie ein in die Webgestaltung und verschaffen sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken.

In diesem Kurs erstellen Sie zunächst eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Dabei erhalten Sie einen Einblick in die Planung eines Webseiten-Projekts. Anschließend erhalten Sie eine kurze Einführung in die Bearbeitung von Fotos und Grafiken sowie die Anzeige von weiteren Inhalten (Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video, Audio). Sie nutzen WordPress als Content-Management-System für die Realisierung und lernen mit HTML und CSS das Layout (WordPress-Themes) nach Wunsch anzupassen sowie mit Plug-ins die WordPress-Funktionen zu erweitern. Weitere Themen sind Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing von Webseiten runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5470-02 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 300

5470-04 West  Barbara Funke

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

5470-06  Barbara Funke

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Online: Webseiten erstellen mit HTML und CSS

Sie möchten Ihre Website von Grund auf selbst erstellen und die dahinterstehenden Prinzipien verstehen? In diesem Kurs lernen Sie zum einen wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert werden und zum anderen wie Sie mit CSS ein HTML-Dokument optisch gestalten. Mit HTML- und CSS-Kenntnissen sind Sie in der Lage Ihre Website nach Ihren Bedürfnissen aufzubauen und haben zugleich die volle Kontrolle über Ihr Webprojekt.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5480-02  Joachim Seiter

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

Online; € 300

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, **08. – 12. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Visual C#.net

Einführung

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, **03. – 07. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren in Java

Einführung

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.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

5506-03  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. – 05. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

PHP-Programmierung

Einführung

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: u.a. 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, **05. – 09. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Python-Programmierung

Einführung

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

5512-03  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

5512-09  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Robotik

Roboterprogrammierung leichtgemacht

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran. Er lässt sich auch ohne Kenntnisse einer Programmiersprache programmieren. Wir lernen den Roboter systematisch kennen und programmieren ihn mit dem grafischen Werkzeug Choregraphe. Unsere Ideen testen wir zuerst mit der in Choregraphe enthaltenen Simulation und dann am echten Roboter. Choregraphe inkl. der Roboter-Simulation ist übrigens kostenlos verfügbar.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem aktuellen Stand und Trends der Robotik in der Gesellschaft.

Inhalte:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Systematische Einführung in Choregraphe
- Boxen in Choregraphe: Sprechen, Bewegen, LEDs, Dialoge, Logik und komplexe Bewegungen (Timeline)
- Ereignisorientierung: NAO reagiert auf seine Umwelt

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

5514-01  Roland Michelmann

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 21. Feb., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 180



Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphie. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit Chancen und Risiken der Robotik am Arbeitsplatz.

Inhalte:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO
- Durchgängige Tests und Anpassungen der erstellten Programme für den NAO in der Simulation und mit dem echten Roboter
- Individuelle Abschlussprojekte

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und / oder Linux

5515-01  Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung mit Python – Intensiv

Der Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit der Programmierung eines NAO mit Python haben und nun intensiver an Anwendungsprojekten arbeiten wollen. Und an alle, die fundierte Python Kenntnisse haben und eine ungewöhnliches Anwendungsfeld suchen. Die Praxis gestalten wir als Workshop.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit der zukünftigen Position humanoider Roboter in der Gesellschaft.

Inhalte:

- Kurze Wiederholung der wichtigsten Aspekte von Python
- Ausführliche Einführung in das Python-API des NAO
- Möglichkeiten und Grenzen der Python-Boxen in Choregraphie
- Einführung in die Python-Programmierung ohne Choregraphie
- Sensorik: Touch-Sensoren, Bumper und Sonar
- Komplexe Bewegungen
- High-Level Objekterkennung
- Low- und High-Level Spracherkennung

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python

5516-01  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

Künstliche Intelligenzen (KIs) sind allgegenwärtig und erobern zunehmend auch unseren Alltag. Aber wie funktionieren KIs wirklich, was können sie und was können sie (noch) nicht? Was ist Maschinelles Lernen und Deep Learning?

Es erwartet Sie eine systematische Einführung in die Begriffe: Maschinelles Lernen, Deep Learning und KI. Dazu erkunden wir Mustererkennungs-KI, die direkt im Browser läuft. Natürlich werfen wir auch einen genauen Blick auf GPT, Dall-E, DeepL und Co. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema KI im Alltag: Warum muss ich eigentlich noch etwas selbst können, wenn es doch die KI für mich machen kann?

Inhalte:

- Definition von KI
- Maschinelles Lernen
- Deep Learning
- Beispiel-KI im Browser
- GPT, Dall-E, DeepL und Co.

Voraussetzungen: Keine

5517-01  Roland Michelmann

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,

04. – 06. März, 3x

VHS Sonnemannstraße; € 180

Python intensiv

Numerisches Python, maschinelles Lernen (KI) mit dem PC und dem Raspi

Python ist eine zentrale Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, SciPy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab.

Nach der Installation der nötigen Module und einer Wiederholung der nötigen Python Basics anhand vieler Beispiele steigen wir systematisch in das wissenschaftliche Arbeiten mit numerischem Python ein. Als Abschlussprojekt schreiben wir einen kleinen Klassifikator (maschinelles Lernen / KI), trainieren und testen ihn. Wir arbeiten mit dem PC oder mit dem Raspberry Pi.

Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit dem Thema Big Data: Wer sammelt meine Daten wozu?

Inhalte:

- Installation unter Windows und / oder Raspberry Pi OS
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Matplotlib
- Numpy

- SciPy
- Pandas
- Scikit-learn
- Abschlussprojekt

Voraussetzungen: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows bzw. Raspberry Pi OS

5518-01  Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python

vom Perceptron zum CNN

Aktuelle KIs basieren auf (tiefen) künstlichen neuronalen Netzen. Wir lernen die Grundlagen des maschinellen Lernens und der KI mit einem selbst programmierten Perceptron kennen. Danach erstellen wir eigene CNNs (Convolutional Neural Networks) und arbeiten mit diesen.

Im gesellschaftspolitischen Teil geht es um KI in der Gesellschaft: Wie verändern KIs die politischen Verhältnisse? Wer kontrolliert sie?

Inhalte:

- Installation von Anaconda unter Windows
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Mathematische Grundlagen
- Programmierung, Training und Test eines Perceptrons
- Begriffe und Metriken: u.a. Strong vs. Weak KI, Supervised Learning, Unsupervised Learning, Reinforcement Learning, Genauigkeit, Präzision, Sensitivität
- CNNs mit SciKit-Learn, Tensorflow und Keras (Training und Erprobung)

Voraussetzungen: Python (fundierte Grundkenntnisse), Mathematik (Skalare und Vektoren und Matrizen, Funktionen und Abbildungen), Erfahrung mit Windows

5519-01  Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Betriebssysteme

Microsoft 365

Mit Microsoft 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 Privat-

personen 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 Microsoft 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

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, 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, **18. – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

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.



Rhetorik, Kommunikation

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement. Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören / Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

5560-01  Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. – 07. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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. Zusatzkosten: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-01  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. – 15. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-03  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-05  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Coaching für Einsteiger

Coaching als Beitrag in einer komplexer werdenden Arbeitswelt

NEU im Programm

In Deutschland steigt der Bedarf an Coaching stetig. Der Markt wächst jährlich um 10%. Coaching wird heute als gutes Mittel für die Lösung beruflicher und privater Probleme angesehen. Der wachsende Zuspruch von Coaching steht in engem Zusammenhang mit den gesellschaftlichen Wandlungsprozessen. Die Komplexität und Beschleunigung der Arbeitswelt hat die Anforderungen an den Einzelnen stark verändert. Es wird Eigenverantwortlichkeit, Flexibilität und Teamfähigkeit erwartet. In diesem Bildungsurlaub wird den Teilnehmern ein Einblick in die Grundlagen des Coachings vermittelt. Was ist Coaching – und was nicht? Wie wird eine gute Coaching-Beziehung gestaltet?

Grundlagen des systemischen Coachings. Schließlich werden die Auswirkungen von Coaching auf gutes Leben und Arbeitsprozesse untersucht.

5564-01  Michael Siebel

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. – 26. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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: € 4,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5565-01  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. – 22. März, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5565-03  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Neue Wege im Coaching – Aufbaukurs

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, 09.00 – 16.30 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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.

Zusatzkosten: € 5,00 (im Kurs zu zahlen)

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, **15. – 19. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5573-03  Anita Heyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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: € 3,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5598-01  Rainer Kreck

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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 Führungskennnisse erweitern möchten.

In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit sowie Rollenspielen 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 f  Regina Siepelmeyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-03 f  Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280



Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-05   *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. + 09. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

NEU im
Programm

Ihre neue Rolle als Führungskraft erfordert es auch, teilweise unangenehme Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Wie gelingt der Spagat zwischen Ihrer neuen Führungsrolle und einem offenen Verhältnis mit ihren ehemaligen Kollegen? Authentische Führung beginnt mit innerer Klarheit und glasklarer, selbstbewusster Kommunikation, die es ermöglicht, Sachverhalte mutig zu benennen und Probleme nicht zu beschönigen – denn falsche Harmonie kostet Kraft, Produktivität und nicht zuletzt Motivation. Wir üben uns in einer neuen Art der Wertschätzung des Gegenübers durch Präsenz und emotionale Kompetenz. Mit einem reich gefüllten Werkzeugkasten der wertschätzenden Kommunikation und Klarheit kehren Sie in Ihre neue Rolle zurück und überzeugen durch ihren individuellen, authentischen Führungsstil. Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-07  *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Führung und Kommunikation Kommunikation, Präsenz, Taktik

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzu-

führen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-09   *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

Kommunikation – Präsenz – Klarheit

Die Latte hängt hoch: Überflieger/in im Büro, Super-Parenting zuhause, adrett und nett auf der Familienfeier. Die Anforderungen, die an uns gestellt werden, sind enorm und manchmal fühlt es sich so an, als bliebe das, was uns eigentlich ausmacht, auf der Strecke: Wir selbst. In diesem Kurs geht es um die Freiheit, konsequent ich zu sein, Ruhe zu finden, wenn um mich herum der Sturm tobt. Loszulassen, was nicht mehr zu mir gehört. Wenn wir im Beruf authentisch sind statt Rollenbilder erfüllen zu müssen, entsteht ein Raum, in dem Kraft frei wird für unerwartete Potenziale. Wir begeben uns auf eine spannende Reise zu unseren eigenen Wünschen. Wir erforschen die eigenen Grenzen und erkunden Mittel

und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven.

5624-05  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb., 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

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5623-01   Jeannette Werner

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute VWL

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschaftslehre.

Themen:

- 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. € 10 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5701-01  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. – 19. Juli, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

BWL

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

Themen:

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- Betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

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

5701-03  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. – 21. Juni, 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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)

5712-01  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **12. – 16. Aug., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

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

NEU im
Programm

- 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, **08. – 12. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement

Am Beispiel von Prince2

Neben den klassischen und prädiktiven Projektmanagementmethoden hat sich seit geraumer Zeit der sogenannte agile Ansatz etabliert. Mit diesen Werten, seinen Prinzipien und Arbeitsweisen hebt sich der agile Ansatz erheblich von dem klassischen Projektmanagement ab. Inzwischen haben auch die in der Wirtschaft maßgeblichen Methoden und Wissenssammlungen diesen Ansatz aufgenommen und eigene Ausbildungspfade etabliert. Wir untersuchen, wie die Prince2 Methode den agilen Ansatz integriert hat und wo er eingesetzt werden kann.

Themen:

- Die agilen Prinzipien und Verhaltensweisen
- Anforderungen und User Stories
- Agile Teams und weitere Rollen
- Servant Leadership
- Die Rolle der Kommunikation
- AgileTools
- Agile Ansätze (u.a.: Scrum, Kanban, Lean)
- Prince2®-Themen und Prozesse im Agilen Kontext

5721-03 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Projekte planen mit MS-Project

Wir richten uns an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und das Projekt professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleich-

zeitig 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.

5725-03  Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

NEU im
Programm

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

Susanne Bell
susanne.bell.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

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



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

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



Unser gesamtes Angebot
mit rund 2.500 Kursen und
Veranstaltungen finden Sie im
Internet unter
vhs.frankfurt.de oder
in unserem Gesamtprogramm.