

Bildungsurlaub

an der Frankfurter Volkshochschule



Programm
Herbst/Winter 2017/18

Gönnen Sie sich einen Bildungsurlaub ...

... es ist Ihr gutes Recht! Wir bieten Ihnen ein breites Angebot aus den unterschiedlichsten Bereichen.

Das Recht auf Bildungsurlaub ist ein Anspruch der Arbeitnehmer/-innen auf Freistellung von der Arbeit unter Fortzahlung des Arbeitsentgelts zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung. Auszubildende haben einen Anspruch allein zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung.

Pro Jahr steht allen in Hessen Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Bei einer längeren oder kürzeren regelmäßigen Wochenarbeitszeit verlängert oder verkürzt sich der Anspruch entsprechend. Der Anspruch besteht für Beschäftigte der privaten Wirtschaft und des öffentlichen Dienstes.

Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht. Das gleiche gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Die Freistellung für die Teilnahme muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Folgende Unterlagen müssen vorgelegt werden:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben
- Nach Ende der Veranstaltung die Teilnahmebestätigung.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **www.vhs.frankfurt.de** heruntergeladen werden.

Inhalt

Vorwort	3
Informationen für Sie	6
Hinweise zur Anmeldung	8

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik	9
Arbeit und Leben (DGB/VHS)	11

Gesundheit

Heilmethoden, Prävention	15
--------------------------------	----

Sprachen

Deutsch	20
Chinesisch	21
Englisch	21
Französisch	23
Italienisch	25

Japanisch	25
Portugiesisch	26
Schwedisch	26
Spanisch	27

Beruf

Computer und Internet	29
Textverarbeitung	29
Tabellenkalkulation	30
Datenbanken	32
Präsentation	34
Kombinationskurse – MS Office	34
Bildbearbeitung, Grafik	36
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing	40
Webdesign und Webentwicklung	43
Programmieren	46
Betriebssysteme, Netze	47
Rhetorik, Kommunikation	48
Management	53
BWL, VWL, Betriebspraxis	54
Projektmanagement	55
Office-Training	56
Soziale und pädagogische Berufe	56

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 6).



Informationen für Sie

Anmeldung

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse, die im Programm mit ☒ gekennzeichnet sind, ggf. erst im Anschluss an eine (Sprachen-) Beratung anmelden können.

Persönlich

In unseren VHS-Kundenzentren können Sie sich persönlich zu Kursen und Veranstaltungen anmelden oder informieren lassen.

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr
Do 14 – 19 Uhr

Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501):

Di + Do 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ) Nicht in den Schulferien.

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Mo 13 – 18 Uhr
Mi 9 – 13 Uhr

Neu ab Oktober 2017!

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12.00 – 18.00 Uhr
Fr 11.00 – 16.00 Uhr



Stadtbücherei Frankfurt Nur Kursreservierung!

Zentralbibliothek, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.

im Gruppenraum, 1. Obergeschoss

Di 15 – 19 Uhr
Sa 11 – 16 Uhr

So umgehen Sie lange Wartezeiten bei der Anmeldung

- Vereinbaren Sie einen **Termin** (069 212 -71501). Telefonisch vereinbarte Termine finden in unserer Zentrale, Sonnemannstraße 13 statt.
- Melden Sie sich **online** www.vhs.frankfurt.de oder **per E-Mail** vhs@frankfurt.de an.
- Für Sprachkurse informieren Sie sich vorab über eine evtl. notwendige **Sprachenberatung**.

Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

www.vhs.frankfurt.de

Telefonisch

Info-Telefon 069 212-71501
Mo – Do 9 – 16 Uhr
Fr 9 – 13 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung immer 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 Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

Fremdsprachen-Beratung

Lassen Sie sich bei uns beraten – damit das Niveau stimmt!

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Do 15 – 19 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ) Nicht in den Schulferien.

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Mo 13 – 17 Uhr

Online-Einstufungstest

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter

sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter www.vhs.frankfurt.de

Bildungsberatung

- Information und Orientierung zu Fragen des weiteren Bildungsweges
- Möglichkeiten der finanziellen Förderung von Fort- und Weiterbildung (Bildungsprämie, Qualifizierungsscheck)

Termine nach telefonischer Vereinbarung bei
HESSENCAMPUS Frankfurt unter 069 212-46703

Hinweise zur Anmeldung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main sowie die Rahmenentgeltordnung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter www.vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbehinderte und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr 20% Ermäßigung.
- Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber der Jugendleiter- und Ehrenamtskarte 20% Ermäßigung.

Fügen Sie bitte die aktuelle Bescheinigung in Kopie der Anmeldung bei. Eine nachträgliche Ermäßigung nach Kursbeginn ist nicht möglich!

Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet. Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Die Ummeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet. Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf die Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Symbole im Programm

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

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Gesellschaft

Psychologie, Pädagogik

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke
Zusatzkosten: € 5 für Material (im Kurs zu zahlen)

1003-60 West  Sabine Pütz

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 200

1003-61  Sabine Pütz

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 200

Gewaltfreie Kommunikation nach

Marshall B. Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in Beruf, Privatleben und Gesellschaft. In diesem Bildungsurlaub lernen wir die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Der Weg in die Umsetzung und Integration in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung und Training, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt dieses Seminars auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen aus dem Alltag. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren und lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und zu nutzen. Wir erfahren, dass in Konflikten Lösungen gefunden werden können, die ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in Gewaltfreier Kommunikation 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.

1010-56 West  Elke Wilhelm

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 200

1010-57 Nord  Elke Wilhelm

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

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 200

Buchen Sie Ihren
Wurschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
www.vhs.frankfurt.de



Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung Arbeit und Leben Frankfurt am Main, wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Die politische Bildung von Arbeit und Leben will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub). Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Hier finden Sie einen Überblick über die Bildungsurlaube. Das vollständige Angebot finden Sie in unserem Programmheft oder im Internet unter: www.vhs.frankfurt.de

Arbeitszeit und Lebenszeit

Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:

- Die „Domestizierung“ von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende“ des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement“ und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit
- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – Wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft

1803-51  Dr. Edwin Schudlich; Birgita Dusse

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

„Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles!“

Geld und Geldpolitik verstehen

Finanzkrise, Euro-Krise, Staatsschuldenkrise? Schon bei den Beschreibungen der aktuellen Krise zeigt sich, wie unklar die Begriffe sind. Dies zeigt sich auch bei den Lösungsversuchen: Die Europäische Zentralbank flutet den Euroraum mit Zentralbankgeld in bisher ungekanntem Ausmaß, um die Wirtschaft anzukurbeln. Die Rettungsmaßnahmen scheinen bisher aber nicht zu greifen. Was ist der geldtheoretische Hintergrund dieser Debatten und dieser Maßnahmen?

Dieses Seminar gibt einen Überblick über verschiedene Theorien des Geldes von Smith über Marx bis Keynes und die Neoklassik. Letztere ist besonders zentral, da sie als Grundlage für die Politik des Neoliberalismus gilt.

1803-53  Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; Entgeltfrei

Flüchtlingskrise – Flüchtlingschance?

Rolle des bürgerschaftlichen Engagement in der Flüchtlingshilfe

Das bürgerschaftliche Engagement ist eine der wesentlichen Stützen der Flüchtlingsarbeit in Deutschland. Ohne Ehrenamtliche wären viele Bereiche der hochgelobten Willkommenskultur nicht in so positiver Art möglich gewesen.

Die meisten Personen, die derzeit bei uns Schutz und Zuflucht suchen, haben nicht nur traumatisierende Erlebnisse hinter sich, sondern müssen auch die Trennung von ihren sozialen Lebensumwelten und ihren Familien verkraften. Dazu kommen religiöse, kulturelle und wertebezogene Unterschiede von teilweise scheinbar überbrückbarer Distanz zu unseren Traditionen. Um diesen Umständen angemessen zu begegnen und sich damit auseinanderzusetzen, sind die Hintergründe von Flucht und Migration ebenso wichtig wie die Auseinandersetzung mit den eigenen Vorurteilen, Ängsten und Erfahrungen. Ein weiterer Aspekt ist der Umgang mit Grenzen des eigenen Handelns, die Kenntnis der rechtlichen Grundlagen und der gesellschaftlichen Strukturen.

Dieser Bildungsurlaub trägt den Ansatz des interkulturellen Lernens und soll Menschen in die Lage versetzen sich reflektiert und mit den entsprechenden Hintergründen ehrenamtlich für Geflüchtete zu engagieren.

1803-57  Bildungsstätte Anne Frank e.V.; Nicole Broder

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

Die Europäische Union und die Türkei

Im Oktober 2005 wurden die Beitrittsverhandlungen zwischen der Türkei und der Europäischen Union offiziell aufgenommen. Die Verhandlungen sind dabei von Anfang an umstritten gewesen. Neben dem

Zypernkonflikt spielte vor allem die Frage eine Rolle, ob sich die Türkei als kulturell muslimisch geprägtes Land in die europäische Wertegemeinschaft integrieren lasse. Schon seit der Regierungsübernahme durch die AKP, aber vor allem in den Jahren 2015 und 2016 hat sich das Binnenklima extrem verschlechtert. Im November 2016 schließlich empfahl das EU-Parlament die Beitrittsverhandlungen einzufrieren, was allerdings formal nicht bindend ist.

Dieser Bildungsurlaub wirft einen Blick auf die gemeinsame Geschichte der EU und der Türkei, die aktuelle politische Situation und die Perspektiven für eine gemeinsame Zukunft.

1803-59  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

Fit im Job

Möglichkeiten der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Einen sehr großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Es liegt daher nahe, dafür zu sorgen, dass der Arbeitsplatz und die Arbeitsorganisation so gestaltet sind, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist.

Jahr für Jahr gehen Millionen Euro durch Krankheit nicht nur für den Arbeitgeber, sondern auch für die Krankenkassen verloren. In der Gesundheitspolitik werden Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Es ist wichtig, sich für das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren; sowohl im Sinne des Arbeitnehmers als auch des Arbeitgebers.

Themen:

- Grundlagen der Gesundheitsförderung (Ottawa-Charta) der WHO
- Möglichkeiten der Umsetzung im Betrieb
- Bestandsaufnahmen
- Räume und Arbeitsplatz
- Arbeitsmittel und Arbeitsgestaltung
- Körperliche und psychische Fehlbelastungen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation
- Unterstützung durch Betrieb, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und Rentenversicherung

1803-61  Gabriele Endisch; Eva Zinke

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

Geschichte der Philosophie


Von der Aufklärung bis zur Moderne

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“. Kants berühmter Satz bedeutet aber nicht nur Selbstaufklärung, sondern auch Emanzipation

von gesellschaftlicher Unterdrückung und dogmatischen Glaubensvorstellungen. Wissen soll an die Stelle des Glaubens treten.

Das Seminar beschäftigt sich u.a. mit folgenden Themen und Fragen: Welchen Wissensbegriff hatten die Aufklärer? Wenn heute vielfach von der Wissensgesellschaft die Rede ist, ist damit Wissen im Sinne der Aufklärung gemeint? Wissen und Religion: Wie ist aufgeklärter Glaube heute möglich? Welche Grenzen hat die Aufklärung?

Behandelt werden u.a. folgende Denker: Kant, Goethe, Lessing, Feuerbach und Adorno. Geplant ist darüber hinaus ein Besuch des Goethehauses.

1803-63  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

Gesundheit

Heilmethoden, Prävention


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 und belastbar zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Möglichkeiten und Ressourcen. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome und Möglichkeiten des Stressabbaus
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags, wie erhöhte Mobilität und Flexibilität, Informationsflut, Zeitdruck u.a.
- 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 Qigong, Tai Chi und Yoga

3070-52  Carola Endemann; Edina Causevic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

3070-53  Carola Endemann; Edina Causevic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

3070-54  Carola Endemann; Edina Causevic
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, 4. Dez. – 8. Dez., 5x
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Gesundheit stärken – beruflich und privat

Bewegung/Entspannung – Ressourcen in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren. In diesem Bildungsurlaub können Sie in fünf Tagen ganz praktisch Ihre Gesundheit fördern durch Erlernen und Verfeinern des Nordic Walkings und eines Programms zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des

Haltungsaufbaus. Außerdem lernen Sie unterschiedliche körperbezogene Entspannungsmethoden kennen. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasierreisen.

Zusätzlich betrachten wir gemeinsam die Hindernisse, die einem bewegten Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden), regenfeste Kleidung, Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Schreibzeug und Getränke

Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Gesamtleihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuanschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

3070-71 West  Katharina Peters

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong Entspannen und Energie tanken im Kloster

Der Bildungsurlaub findet im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Die geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen des Klosters bieten eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen.

Die Woche vermittelt Ihnen ein eindrückliches Bild von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste.

Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es aktiviert unsere Muskulatur, kräftigt Sehnen und Faszien und mobilisiert alle Kreislauffunktionen. Bei schönem Wetter nutzen wir die Gelegenheit und üben an der frischen Luft. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form“ und 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. Sie erhalten ergänzend einen Reader mit Materialien zum Thema.

Die Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich

Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Vollpension à € 64,30 pro Person/Tag (keine Barzahlung. Rechnung per Post ca. 2 Wochen nach dem Kurs. Gebühr für die Einzelrechnung: € 2. Reservierung des Zimmers im Kloster erfolgt automatisch mit der Anmeldung. Die Anreise erfolgt privat.

 Die Anerkennung gilt nur für das Bundesland Hessen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3071-51  Jobst Flesch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

Tagungshaus Kloster Höchst, 64739 Höchst im Odenwald; € 240

3071-52  Jobst Flesch

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

Tagungshaus Kloster Höchst, 64739 Höchst im Odenwald; € 240

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule.

Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

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

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

3071-53 West  Elke Killmann

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

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

Planen Sie frühzeitig!

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



Stressbewältigung im Berufsalltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen. Es gilt eine innere Haltung zu finden, die uns ermöglicht, gelassener, entscheidungsfreudiger und selbstbewusster zu werden. Yoga bietet hierzu ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Die wichtigsten Methoden hierbei sind: Studium des Selbst (Svadhya), Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation (Dhyana) und Hormonyoga, das besonders auf die Hormone wirkt. Darüber hinaus bietet Yoga ein breites Spektrum an Entspannungstechniken.

Der Kurs ist für Frauen geeignet, die bereits mit Yoga in Berührung gekommen sind. Yogamatten und Decken sind vorhanden.

3074-51 Nord ⓘ ⓘ **Nicole Kettenring**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

In Balance mit Ayurveda in Beruf und Alltag

Gesund leben mit dem ganzheitlichen Ansatz des Ayurveda

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein. Hierzu liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda praktische Empfehlungen für das körperliche und psychische Gleichgewicht. Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen unschätzbaren Stellenwert ein. Sie ist Quelle für körperliche Gesundheit und emotionale Zufriedenheit und nimmt direkten Einfluss auf unser Wohlergehen. Der Kurs gibt Einblick in eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und vermittelt praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können.

Die Stressbewältigung stellt außerdem einen zentralen Aspekt des Seminars dar. Warum werden Stressfaktoren individuell unterschiedlich empfunden? Welche Bedeutung spielt hierbei die eigene Konstitution und wie gelingt es, sich aus der Lähmung zu befreien?

Praktische Informationen und Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung wie Yoga, Pranayama, Meditation und einfache Massage-techniken stehen außerdem auf dem Programm.

■ Die Anerkennung gilt nur für das Bundesland Hessen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke
Zusatzkosten: € 10 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3074-52 ⓘ **Tina Wagner; Barbara Barres**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Die weibliche Kraft ganzheitlich leben

Frau sein im Beruf und Alltag neu definieren

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein. Hierzu liefert der ganzheitliche Ansatz der Ayurveda Naturheilkunde wertvolle Empfehlungen für das körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht.

Sie entdecken neue Wege, Ihre Weiblichkeit bewusst zu erleben und erspüren Ihre tiefen Bedürfnisse. Wie es Ihnen gelingt dem Herzen zu folgen und sich trotzdem durchzusetzen, Weiblichkeit als Stärke zu leben und zu lieben.

Für viele Frauen ist es nicht einfach, ihr inneres Frauenbild mit den Anforderungen von Alltag und Gesellschaft in Einklang zu bringen. Sie haben sich von ihrem ursprünglichen Naturell entfernt, welches in Ihrer Ayurveda-Konstitution zugrunde liegt.

Praktische Tipps für einen gesünderen Lebensstil zu Hause und im Büro sowie Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung und die Wirkung von Massagen, Yoga und Meditation stehen außerdem auf dem Programm.

Ein spezielles Angebot von Frauen für Frauen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken
Zusatzkosten: € 15 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3075-01 ⓘ ⓘ **Tina Wagner; N.N.**
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Sprachen

Deutsch

Vor der Anmeldung zu den folgenden Kursen ist eine Beratung erforderlich.

Beratung und Test

VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 067

Mi 14.00 – 17.00 Uhr (oder nach Vereinbarung)

nicht in den Schulferien

Schwerpunkt Rechtschreibung

Besseres Deutsch intensiv

Sie sind sich beim Verfassen von Texten in Beruf und Alltag manchmal unsicher bezüglich der korrekten Rechtschreibung? In diesem Bildungsurlaub üben Sie die Rechtschreibung und Zeichensetzung nach dem amtlichen Regelwerk und die dafür erforderliche Grammatik. Übungen zum Textverständnis sowie zu Wortwahl und Satzbau ergänzen das Rechtschreibtraining. So gewinnen Sie mehr Sicherheit beim Verfassen von Texten im täglichen Schriftverkehr.

6502-07   Dr. Ernst Benz

Mo – Fr, 09.30 Uhr – 16.30 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Schwerpunkt Formulieren

Besser formulieren in Beruf und Alltag – durch empfängerorientiertes Schreiben

In vielen Berufen und auch im Alltag stellt das Verfassen von E-Mails, Briefen, Stellungnahmen, Protokollen und anderen Schriftstücken eine tägliche Anforderung dar. Entwickelte Schriftsprachfertigkeiten beeinflussen persönliche, ökonomische, politische und gesellschaftliche Teilhabechancen.

Korrekt, stilsicher und empfängerorientiert schreiben zu können erfordert Training. Anhand vieler Übungen und unterstützt durch Anregungen und Tipps zu Stilistik, Wortwahl, Satzbau und Gliederung trainieren Sie, wie man die unterschiedlichen Textarten sprachlich korrekt, verständlich und klar formuliert.

6533-08   Gabriele Endisch; Dr. Hermann Kocyba

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

6533-09   Gabriele Endisch; Dr. Hermann Kocyba

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Fremdsprachen

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub“ anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig (siehe Fremdsprachenberatung Seite 7).

Chinesisch

Chinesische Woche

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

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

4160-55   Yonghua Wang; Yanan Sun

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

VHS Leipziger Straße; € 240

Englisch

Englische Woche A2 – Teil 1

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk: New Inside Out Elementary, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 6

4205-81   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt. 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Englische Woche B1

● Kenntnisse ab Stufe 6

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

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

4205-82   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt. 5x**

VHS Leipziger Straße; € 240

● Kenntnisse ab Stufe 7

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

Lehrwerk: English File Intermediate Multipack A Student's Book A, Workbook A, Oxford University Press

4205-83   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

VHS Leipziger Straße; € 240

Business English Week B1

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie erweitern und verbessern Ihre Business English-Sprachkenntnisse und kommunikativen Fähigkeiten in der Berufswelt. Unter anderem üben Sie Telefongespräche zu führen, E-Mail-Nachrichten zu schreiben und bei Besprechungen mit Kunden und Kollegen/-innen zu kommunizieren.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-84   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

Instituto Cervantes; € 240

Englische Woche B1+

Kenntnisse ab Stufe 8/9

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

Lehrwerk: English File Intermediate Plus Students Book, Oxford University Press

4205-85   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Leipziger Straße; € 240

British Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Through discussion, reading and listening you will learn about social, cultural and political aspects of life in Great Britain. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

For students at an upper intermediate level and above.

4205-86   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez. – 8. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

An introduction to Business English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

4205-87   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

Instituto Cervantes; € 240

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE or CPE level), 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.

4205-89   Kursleiter/-innen Team

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Französisch

Französische Woche PDL

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs

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

Legen Sie Wert darauf, ausschließlich mündlich zu arbeiten und schnell verstehen und sprechen zu lernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique) ist als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt worden und kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einer Trainerin begleitet, die sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontanität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

Weitere Information:

Christine Brunner, Telefon Di – Do: 069 212-45438,

E-Mail: christine.brunner.vhs@stadt-frankfurt.de,

Internet: www.psychodramaturgie.de

Ein Infoblatt kann ausgedruckt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4302-20 West   Lara Vincent

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

Französische Woche A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen in Französisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: Perspectives A1 Aller-y, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 5

4302-30   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Französische Woche A2

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

Lehrwerk: Perspectives A2 Aller-y, Cornelsen Verlag

● Teil 1: Unité 1 – 5

4302-40 West   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Nov. – 10. Nov., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

● Teil 2: Unité 6 – 9

4302-50 West   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

Französische Woche B1

Sprachniveau B1/Französisch 6

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-60 West   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

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.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-70 West   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Ffm/Höchst; € 240

Italienisch

Italienische Woche A2

Sprache und Landeskunde für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen (ca. 90 Ustd). Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten anhand authentischer Materialien ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde.

Lassen Sie sich beraten:

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr),

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

4402-15   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 9 – 16 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Die Partnerstadt Mailand entdecken

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali“ der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischler/-innen ab Stufe 8/B1 (Vorkenntnisse mind. ca 300 Unterrichtsstunden).

Informationen und Beratung:

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr),

E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen

Kosten: Programm, Sprachunterricht, Organisation, Betreuung vor Ort € 200

Unterkunft: in sehr zentralen Uniresidenz (EZ/Bad ca. € 70/Nacht)

Eigene Anreise

4402-20   Kursleiter/-innen Team

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

€ 200


Japanisch

Japanische Woche 1

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

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


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

4441-50  *Tomoko Tsuruta; Miwa Kanosue Schuler*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Sep. – 22. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Japanische Woche 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd./Japanische Woche 1

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

4441-52  *Tomoko Tsuruta; Miwa Kanosue Schuler*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240


Portugiesisch

Brasilianische Woche A1

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

Teilnehmer können anschließend die Stufe Portugiesisch 2 besuchen.

Lehrwerk: Oj, Brasil!, Hueber Verlag

4473-50  *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Schwedisch

Schwedische Woche 2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

NEU im Programm

Sie trainieren fünf Tage sprachliche Fertigkeiten und üben praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Darüber hinaus lernen Sie einiges über die schwedische Kultur und Mentalität. In Gruppenarbeit und Rollenspielen werden Sie die schwedische Sprache besonders intensiv und motivierend erleben.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Vorkenntnisse von ca. 30 Unterrichtsstunden oder die Teilnahme an einem Schwedisch 1-Kurs.

Lehrwerk: Tala svenska A1 Lehrbuch und Übungsbuch mit CD, Groa Verlag

4483-24  *Annelie Gunnarsson*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Spanisch


Spanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch


● Teil 1: Lektion 1 – 6

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

4503-49  *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

● Teil 2: Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen in der spanischen Sprache (ca. 50 Ustd.).

4503-50  *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Nov. – 10. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240


Lateinamerikanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch

● Teil 1: Lektion 1 – 6

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

4503-51 Nord  *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

● Teil 2: Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen in der spanischen Sprache (ca. 50 Ustd.).

4503-53 Nord   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240



Karibische Woche A2

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder der Karibik.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch

● Teil 1: Lektion 1 – 6

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca. 100 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

4503-54   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

● Teil 2: Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca. 150 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

4503-55   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240



Lateinamerikanische Woche B1

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

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch



● Teil 1: Lektion 1 – 6

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca. 250 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

4503-57   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

● Teil 2: Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca. 300 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

4503-58   Kursleiter/-innen Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Beruf

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Hier lernen Sie leicht, übersichtlich und ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in Ihrem Einsteigerkurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Der Kurs eignet sich auch für Personen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse systematisch auffrischen und sicherer im Umgang mit dem Computer werden wollen.

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen.
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.
- Sie erstellen, speichern und drucken einen Text mit Word.
- Sie legen Ordner an und organisieren Ihre Dateien.
- Sie richten das Betriebssystem Windows ein und passen es an.
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen.
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten.
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

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

5015-21  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 15

Textverarbeitung

Word 2016 für Auffrischer, Fortgeschrittene und Umsteiger

Dieses Seminar richtet sich an diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word systematisch auffrischen wollen und die letzten Feinheiten von Word entdecken möchten. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen, hilfreiche Funktionen für Ihren (Büro-) Alltag und lernen, wie Sie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Egal, ob Sie eine Vorlage, einen mehrseitigen Bericht, eine Einladung als Serienbrief oder ein Formular erstellen müssen, nach diesem Kurs ist Schluss mit langem Ausprobieren.

Es werden ausgewählte Inhalte aus dem Basiswissen-Kurs wiederholt, weitere Themen sind u.a.: Dokumente gestalten durch sinnvollen Einsatz von Textfeldern, Rahmen, Grafiken und SmartArts; Dokument- und Formatvorlagen gekonnt einsetzen; Formulare erstellen mit Steuerelementen; Automatisieren Ihrer Arbeit durch Einsatz von Feldfunktionen und Schnellbausteinen; Verzeichnisse in langen Dokumenten erstellen; Dokumente im Team bearbeiten; mit Tabellen und Diagrammen umgehen; Serienbriefe erstellen.

Voraussetzung: Grundlegende Word-Erfahrungen (routiniertes Erfassen von Texten, einfache Zeichen- und Absatzformatierung, Kopieren und Einfügen) bspw. erworben mit dem Kurs Word 2016 I Basiswissen für Einsteiger, Dateiverwaltung
Bitte mitbringen: USB-Stick

5175-80 Nord  Anja Geiling

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

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

Kurshinweis: Bildungsurlaub Word und Outlook 2016

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für Ihre professionelle Bürotätigkeit aneignen? In dem Bildungsurlaub machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook 2016 vertraut. Siehe mehr unter der Kursnr. 5362-21

Tabellenkalkulation

Excel 2016 I + II

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 entsprechen denen der Bausteine Excel I und II.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

5221-20  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5221-22  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5221-24  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5221-25 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5221-26  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 II + III

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.

Themen u.a.: erweiterte Formatierungsfunktionen; die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN); Verwendung von Namen; Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug); Szenario-Manager; Gültigkeitsprüfung; bedingte Formatierungen; dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Excel I.

5223-20  Klaus-Dieter Schmidt

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5223-22  Anja Geiling

Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5223-24  Oliver Ochßner

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5223-26  Oliver Ochßner

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

5223-28  Oliver Ochßner

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

VBA mit Excel I + II


Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (Visual Basic for Applications) kennen.

Themen: Formeleingabe; benutzerdefinierte Funktion entwickeln und erweitern; einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln; Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen; Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden; eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden; Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden; Formalparameter, Aktualparameter, Eingebauten Dialog und Benutzerdefinierten Dialog entwickeln; Programmierhilfen und Fehler behandeln.


Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2016 anwenden.

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

5232-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Sep. – 08. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

5232-22  Oliver Ochßner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 13. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

5232-24  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. – 10. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

5232-26  Oliver Ochßner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18


5232-28  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Jan. – 26. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

5232-30 Nord  Oliver Ochßner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel III + IV

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit verbreitern und vertiefen wollen, können sich hier praxistaugliche Lösungen erstellen. Folgende Themen werden behandelt: Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen; Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.); Arbeit mit Objekten und Objektvariablen; Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken; Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung; Modulare Programmierung; Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen; Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Erforderliche Kenntnisse: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5234-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Datenbanken


Access 2016 I


Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides: Erstellen von Tabellen, Suchen und

Sortieren von Daten, Abfragen, Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten sowie die Kombination von mehreren Tabellen.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

5273-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep. – 22. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

5273-22  Oliver Ochßner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov. – 17. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

5273-24  Oliver Ochßner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 18

Access 2016 II

Themen: Aufbau einer Datenbank, Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen, Operatoren und Funktionen, Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5275-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Access 2016 SQL I-III

Sie lernen den Umgang mit der Abfragesprache SQL in einer Access-Umgebung kennen. Zunächst wird ein Überblick über die Möglichkeiten klassischer Access-Abfragen gegeben. Es folgt die Darstellung dieser Abfragen in einer speziellen SQL-Ansicht. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen Datenbank-Server am Beispiel von MySQL.

Der Kurs beinhaltet eine systematische Einführung in die Sprache SQL, soweit sie innerhalb von Access eingesetzt werden kann.

Themen:

- Data Query Language (DQL): Auswahlabfragen erstellen und anwenden, das heißt: Daten-Auswertungen durchführen
- Data Manipulation Language (DML): Aktionsabfragen (also solche, die Daten massenhaft verändern können) erstellen und anwenden
- Data Definition Language (DDL): Datendefinitionsabfragen erstellen und verwenden, um Tabellen zu erstellen, deren Einstellungen zu ändern, Primärschlüssel und Indizes anzulegen sowie Restriktionen (Gültigkeitsregeln, Pflichtfelder etc.) durchzusetzen
- Über die Möglichkeiten von Access hinaus wird auch die Database Administration Language (DAL) behandelt. Mit Ihrer Hilfe können Berechtigungen an Datenbanken gewährt und entzogen werden

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

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5296-20 BU Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Präsentation

PowerPoint 2016 kompakt und Intensiv

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

Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger und PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren. Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich darüber hinaus vertieft mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationsselementen. Sie erhalten Gelegenheit Ihr Werk vorzuführen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen. Gerne können Sie eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und diese in den Übungsphasen über- bzw. bearbeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5312-21 BU Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2016 I – Für Einsteiger

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen?

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

Nicht für PC-Anfänger geeignet!

5360-21 BU Heidi Katting
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep. – 22. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 26

5360-23 BU Claus Grund
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 26

5360-25 BU Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 26

5360-27 BU Heidi Katting
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Jan. – 26. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 26

5360-52 West BU Claus Grund
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Höchst; € 260, Mat. Kosten € 26

5360-54 West BU Claus Grund
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Jan. – 26. Jan., 5x**
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum, Höchst; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs

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

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

Die Kursinhalte Word und Excel sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 II und Excel 2016 II.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 I für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

5361-21 BU Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. – 10. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 32

5361-80 Nord BU Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Dez. – 08. Dez., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2016

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 professionell 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 Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5362-21  Heidi Katting

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260, Mat. Kosten € 20

Word, Excel und Outlook 2016

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung kaum voll ausgenutzt werden. Erlernen Sie die Erstellung von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten und zu gliedern. Ein Inhaltsverzeichnis kann automatisch erstellt werden oder lange Texte und Tabellen werden einfach systematisch gegliedert. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen. Der Datenaustausch zwischen den verschiedenen Programmen bietet Ihnen weitere Optionen zur optimalen Vernetzung vorhandener Dokumente, wie bspw. die Erstellung von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen. Das Handling großer Tabellen mit Excel, das Sortieren, Filtern und Berechnen und die bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts vervollständigt Ihre Kenntnisse. Bei Outlook beschäftigen Sie sich mit einer effektiven Adressbuchverwaltung.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5363-21  Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Bildbearbeitung, Grafik

Fotobearbeitung mit Lightroom und Photoshop

Lightroom und Photoshop sind professionellen Foto-Bearbeitungs-Programme. Hier lernen Sie als engagierter Einsteiger und Profi wie der Adobe-Workflow Ihr arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt.

Themen sind:

- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Einstellungen, Schlagworten und Karte
- RAW-Entwicklung und Farbmanagement
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie
- Buch, Diashow, Drucken und Webseitenerstellung für Fotografen
- Mobile Apps für iOS und Android

Wir arbeiten mit Adobe Lightroom und Photoshop CC auf dem PC.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC

5405-22  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Bildbearbeitung und -verwaltung mit Photoshop Elements

Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der Bildbearbeitungs-Software Photoshop. Das Programm bietet neben leistungsfähigen Bearbeitungswerkzeugen intuitive Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos.

- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Bildmodus (RGB, CMYK) und Dateiformat (jpeg, gif, raw)
- die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung, Auflösung, Helligkeit, Kontrast
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Buch, Diashow, Drucken für Fotografen

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop Elements auf dem PC.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

Voraussetzung: Computerkenntnisse

5412-22  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Videobearbeitung mit Premiere Elements

Mit der Videokamera eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen.

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe

- Aufnahme und Digitalisieren von Video und Ton
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Komprimieren, Archivieren und Kopien für CD/DVD und Internet
- Präsentieren der fertigen Filme

Wir arbeiten mit Adobe Premiere Elements auf dem PC.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5417-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5417-23 Nord  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 260

Photoshop I + II

Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms Photoshop: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate und Auflösung, Bilder für die Ausgabe vorbereiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5421-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5421-24  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5421-26  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

InDesign I + II

Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. Es ermöglicht das Erstellen von Falbblättern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbogen und Visitenkarten.

Themen: Grundlagen der Bedienung, Arbeitsbereich, Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren, Texteingabe und -gestaltung, typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten, Importieren von Daten (Texte/Bilder), Druckausgabe.

5431-22  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5431-24  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5431-26  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5431-28  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Illustrator

Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für Grafiker/-innen im Druckgewerbe, für Designer/-innen von Multimedia-Grafiken und für Künstler/-innen, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Illustrator bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge für professionelle, qualitativ hochwertige Ergebnisse.

Themen: grundlegende Programmfunktionen, Objekte zeichnen und bearbeiten, Pfade zeichnen und editieren, Arbeiten mit Ebenen, Farben, Nutzen von Verläufen, Mustern und Transparenzen, Text erzeugen und bearbeiten, Bilder importieren und bearbeiten, Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5440-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Grafisches Gestalten mit kostenlosen Programmen (Open Source)

Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen Photoshop, InDesign und Illustrator kann man professionelle Ergebnisse erzielen, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen ist dies möglich. Das Programm GIMP wird zur Bearbeitung von Bildern (Bitmap), während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Das Layout- oder Desktop-Publishing-Programm Scribus dient der Verknüpfung von Text und Bild entsprechend den Gestaltungswünschen zur Erstellung von Publikationen.

Dazu erhalten Sie Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign (Schrift, Bild, Farbe und Form): Welche Layout- und typografischen Regeln sind

bei der Umsetzung zu beachten? Welche Schrift für welchen Zweck? Welche Schriftgröße? Welche Schriften kann man kombinieren? Sie lernen Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5454-22  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Besser Bloggen mit WordPress.org

Workshop zur Optimierung Ihres WordPress-Blogs

Ob Reisen, Fotos, politische oder Lifestyle-Themen – Sie bloggen bereits mit WordPress, möchten aber Ihren Blog optimieren? In diesem Kurs erhalten Sie einen Einstieg ins fortgeschrittene Arbeiten mit WordPress sowie die konsequente Umsetzung an Ihrem Blog.

Themen im Überblick:

- Ihr Blog: Wohin geht die Reise? Ziel, Zielgruppe, Strategie und Funktion
- Content-Produktion: Text und Bild
- WordPress: Blog-Struktur und -Design, Plugins, SEO, Backups
- Basics zur Bildbearbeitung und -optimierung

Eine Einführung in die gesellschaftlichen Bezüge greift die Trends in der Netzkultur auf sowie medienpolitische Entwicklungen und ihre Auswirkungen.

Der Kurs kombiniert theoretische und praktische Anteile. Der praktische Unterricht wird entweder in einer WordPress-Übungsgebung der VHS oder im eigenen Blog durchgeführt. Anschließend erhalten Sie ausreichend Gelegenheit fachmännisch begleitet an Ihrem eigenen Blog zu arbeiten. Für die Bildbearbeitung bringen Sie gerne Ihre eigenen Fotos mit.

Der Kurs wird von einem Kursleiter-Team – teils auch im Co-Teaching – gehalten und profitiert von den unterschiedlichen professionellen Hintergründen. Um eine intensive individuelle Betreuung sicherzustellen, ist die maximale Teilnehmerzahl auf acht beschränkt.

Kursleiter/-innen Team: Carolyn Krüger, Anja Zörner, Dr. Jürgen Fenn, Mechtild Schwetje

Voraussetzung: Erfahrungen mit WordPress, eigener Blog

5474-21  *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 300

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit begrenztem Budget

Facebook, Google+, Twitter & Co. sind längst mehr als nur die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Besonders für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Sie bieten die Chance mit wenig Aufwand viel zu erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer geeigneten Strategie.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer, wie sie diese systematisch entwickeln und Social Media Plattformen konsequent für ihre Ziele nutzen können. Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen:

- Praktischer Nutzen der einzelnen Netzwerke für PR und Marketing
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Marketing zur Verbesserung des Googlerankings
- Chancen und Risiken im Social Web
- Praktische Übungen zur Entwicklung von eigenen Social Media Strategien

Dieses Seminar wird als Wochenendkurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche Themen (Personal Branding, Social Media Guidelines, Umgang mit Shitstorms und negativen Kommentaren) behandelt. Weiterhin werden gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt – insbesondere Auswirkungen der neuen Kommunikationsstrukturen auf Eckpfeiler der Mediendemokratie wie z.B. Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5481-23  *Armin Gemmer*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: Nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den/die Empfänger/-in. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundlagenwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:

- Grundlagen des Textens, Headline, Subline und Bildunterschriften
- Verschiedene Teasertypen
- Fließtext, Content, Storytelling

- Texten für Suchmaschinen und Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.

Dieses Seminar wird als Wochenendkurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzlich gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt – insbesondere Auswirkungen der neuen Kommunikationsstrukturen auf Eckpfeiler der Mediendemokratie wie z.B. Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung. Außerdem sind mehr Übungsphasen vorgesehen.

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

5485-21  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. – 15. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5485-25  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5485-27  Armin Gemmer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie sind Mitarbeiter/-in oder Freiberufler/-in und möchten die Website und Online-Kanäle Ihrer Firma inhaltlich betreuen, Sie tragen jedoch keine Verantwortung für die technischen Belange des Webprojektes? In diesem Kurs lernen Sie, Webseiten zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln. Themen im Überblick:

- Projektplanung Webredaktion
- Textwerkstatt
- Foto- und Filmlabor
- Pressearbeit
- E-Mail-Marketing
- Social Media Marketing am Beispiel von Google Business und Twitter
- Datensicherung (Backup) und rechtssicheres Archivieren

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt zu Datenschutz, Presserecht, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung.

Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit praktischen Übungen. Für den praktischen Anteil steht eine WordPress-Website (www.w-i-f.de) zur Verfügung, sodass der Unterricht als praxisnahes Webprojekt mit diversen Online-Diensten durchgeführt werden kann.

Der Kurs wird im Team (Journalist:in und Fotojournalist:in) gehalten.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Smartphone oder Digitalkamera bitte mitbringen

5490-21  Ulla Schmitz; Andreas Mann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 270

Webdesign und Webentwicklung

Webseiten erstellen mit HTML, CSS und WordPress

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen.


Wir erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS, Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows, in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Wir verwenden für die Webseiten-Erstellung ausschließlich lizenzfreie „Open Source“ Software.

Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen das Blog-System WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress Themes nach Wunsch anpassen und mit Plugins die WordPress-Funktionalität erweitern.


Sie erhalten außerdem einen kurzen Einstieg in das Marketing Ihrer Webseite und die Optimierung für Suchmaschinen.

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

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5503-22  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Sep. – 22. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5503-24  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5503-26  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Grafisch gestaltete Webseiten mit Photoshop und Dreamweaver

Lernen Sie Ihre eigene schöne Website gestalten für Ihren Betrieb, einen Verein oder private Projekte, ganz ohne Programmierkenntnisse. Sie erfahren wie man digitale Bilder bearbeitet, ein Layout erstellt und alles zu einer funktionierenden Website für Desktop und Mobile Rechner verbindet.

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Einführung in die digitale Bildbearbeitung
- Einbindung von eigenen Bildern und Texten
- interaktive Navigation, Hyperlinks und Animationen
- Einführung in CSS

- Einführung in Bootstrap (Responsive Webdesign)
- Verwaltung und Veröffentlichung einer Website

Sie erstellen eine einfache (Test-)Webseite. Dabei arbeiten Sie mit Adobe Photoshop und Dreamweaver CC auf dem PC. Dieser Kurs ist nicht als eine Photoshop- oder Dreamweaver-Schulung zu verstehen.

Voraussetzung: Gute Computerkenntnisse

5504-02  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

WordPress – Webseiten erstellen

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plugins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

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

5507-92 Nord  Carolyn Krüger

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

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 260

DRUPAL

Drupal ist ein kostenloses open source Content-Management-System. Das Kern-Modul von Drupal kann als einfache Webseite verwendet werden, als Forum und für eine Gruppe, bei der die Benutzer eigene Blogs anlegen und selbst Inhalte erzeugen. Die Layout-Vorlagen sind vom Content-Management-System getrennt und lassen sich mit CSS bearbeiten.

Im Kurs installieren Sie das Kern-Modul von Drupal. Sie lernen die grundlegenden Module kennen für Text- und Bildbearbeitung, für die Benutzerverwaltung und für die Vergabe von Schlagwörtern. Sie erfahren, wie Sie Layout-Vorlagen ändern und erhalten einen Überblick über die verfügbaren weiteren Module. Datenschutz und Datensicherheit sind weitere Themen

Voraussetzung: PC-Erfahrung, gute Internetkenntnisse

5512-22  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Webseiten-Gestaltung mit HTML und CSS

HTML (Hypertext Markup Language) und CSS (Cascading Style Sheets) gehören nach wie vor zu den wichtigsten Sprachen des Internets und sind weiterhin der Einstieg in die Welt der Webprogrammierung. Auch wenn es heutzutage schon hervorragende Editoren, wie Dreamweaver gibt, lohnt es sich immer noch, HTML und CSS zu beherrschen. Kleine Änderungen sind so viel schneller durchführbar. Der Code wird sauberer und W3C (World Wide Web Consortium) konform.

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

5515-22  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und sehr verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten. Sie wird direkt in den HTML-Code eingebunden. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL, die für dynamisch gestaltete Webseiten sehr wichtig ist, lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben und Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern (z.B. GIF- oder PNG-Format), sowie von PDF Dokumenten, mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

- Editoren und Entwicklungsumgebungen für PHP
- Das Zusammenspiel zwischen HTML, PHP, MySQL und Apache
- PHP Grundlagen (Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten)
- Schreiben und Lesen von Dateien aus PHP
- Nützliche Funktionen (datum-, mail-, mathematische Funktionen usw.)
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formulare und Interaktion mit dem Benutzer
- Erstellen von Bildern mit PHP
- Datenbankfunktionen und Anbindung an MySQL
- Anwendungsbeispiele (Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten, Erstellen von PDF Dokumenten aus PHP)

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5517-22  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5517-24  Claus Grund

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Programmieren

Programmiersprachen – Einführung und Überblick

Es gibt viele moderne Programmiersprachen: Visual Basic.net., Java, C++, PHP, C# ...

Für Anfänger/-innen ist es schwer zu entscheiden, welche Programmiersprache geeignet ist. Dabei basieren diese Sprachen oft auf den gleichen Prinzipien und unterscheiden sich meist nur in Feinheiten. Eine Programmiersprache zu lernen heißt die Grundstrukturen der Sprache – Variablen, Datentypen, Operatoren, Kontrollstrukturen, Klassen, etc. – kennen und anwenden zu lernen. Erfahrungsgemäß haben AnfängerInnen aber gerade mit diesen Konzepten Schwierigkeiten, die anhand von praktischen Beispielen und geeigneten Übungen minimiert werden. Es wird ein Überblick über moderne Programmiersprachen und deren Anwendungsgebiete gegeben.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5530-22  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Visual C#.net

Mit Visual C#.net (gesprochen: C sharp dot net) steht 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 – nicht nur für Windows Programmierer.

Themen: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung, graphische Oberflächen, Ereignisse ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5532-22  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5533-22  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5533-26  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

PHP-Programmierung

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

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

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

5535-24  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Betriebssysteme, Netze

Windows Server 2016

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

Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung.

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2016.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10

5543-22  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5543-24  Wolfgang Weirich

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260


Linux – Ubuntu


Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative.

Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Admi-

nistration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-22  *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

5546-24  *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Rhetorik, Kommunikation

Meisterklasse Rhetorik

100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie in diesem intensiven Workshop an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Wir frischen in diesem Kurs zunächst die Basics auf, einschließlich Körpersprache. Dann üben wir ganz praxisnah, wie Sie mit dem richtigen Schaubild Ihre Botschaft auf den Punkt bringen und geschickt visualisieren. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis für die häufigsten Präsentationsthemen in Beruf, Marketing, Management.

Themen:

- Besser motivieren und informieren
- Souveräne Ausstrahlung auf der Bühne
- Sag es mit einem Bild
- Emotionale Rhetorik mit Geschichten
- Praxisnahe Übungen mit Kamera-Feedback
- Der gekonnte Pitch
- Originelle Ideen aus TED Talks

5555-20  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

5555-22  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

NEU im Programm

Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

Möchten Sie souveräner im Gespräch mit Kunden und Mitarbeitern werden? Würden Sie gerne Ihr sicheres Auftreten im Rahmen von Verhandlungen ausbauen? Wollen Sie frei vor Publikum reden und dabei nachhaltig überzeugen?

Gute Rhetorik kann so einfach sein! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung. Trainieren Sie Ihre Fertigkeiten gemeinsam mit einem Ex PR und Lobbying Profi. Sie werden einerseits

- Basis-Handwerkszeug wie z.B. einen sauberen Argumentationsaufbau, den konsequenten Einsatz von Kernbotschaften und souveränes Auftreten
- und andererseits fortgeschrittene Techniken für Bereiche wie Taktik für öffentliche Diskussionen,
- schwierige (Team-)Gespräche,
- Verhandlungen unter Druck,
- manipulative Rhetorik sowie faire Einwandbehandlung

aus diesem Bildungsurlaub mitnehmen. Sie werden am Ende des Seminars sowohl typische Situationen als auch schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

5556-20  *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

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? Dieser Bildungsurlaub beinhaltet eine ganze Reihe hochwertige Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten deutlich zu stärken und Ihnen ermöglichen, Ihren Berufsalltag im Umgang mit anderen kooperativer und mit innerer Leichtigkeit zu meistern.

Themen:

- Integrität und Authentizität als Schlüssel zum Erfolg
- 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 des Konfliktmanagements
- Stressmanagement und Umgang mit Emotionen
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

5560-20 Nord  *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

5560-22  *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

5560-24  *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Professionelle Gesprächsführung

Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management

Ein „gutes Gespräch“, wer schätzt es nicht? Beide Gesprächspartner drücken sich klar und deutlich aus, haben ein offenes Ohr für die Wünsche des Anderen und finden gemeinsam Lösungen zu Problemen, die beiden Seiten gerecht werden. Leider bleibt diese Form des Dialogs oft eine Wunschvorstellung. In diesem praxisnahen Kurs können Sie Techniken der Gesprächsführung lernen, wie sie Berater und Führungskräfte einsetzen, um Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Dies gelingt am besten mit sanften Mitteln, etwa dem „Führen durch Fragen“, damit am Ende beide Gesprächspartner vom Ergebnis überzeugt sind. Üben Sie die Formen der harten und weichen Verhandlung, lernen Sie die Erfolgsrezepte guten Coachings und erfahren Sie, wie sie sich vor Bluffs und Machtspielen wirksam schützen.

5564-20  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Sep. – 22. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

5564-22 Nord  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Jan. – 19. Jan., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

Besprechungen und Workshops leiten

Einführung in die Techniken der Moderation

Die Aufgaben drängen und die Zeit ist knapp, doch in Sitzungen bekommen Sie oft nicht die gewünschten Ergebnisse. Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdross. Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Dieses Seminar zeigt Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert

am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen, die mit dem richtigen Follow-up auch umgesetzt werden. Lernen Sie auch, wie man kreative Workshops führt, damit neue Ideen und Strategien entstehen.

Themen

- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung
- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5576-24 Nord  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Nov. – 17. Nov., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

5576-26  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **08. Jan. – 12. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Handgemachte Visualisierungen liegen im Trend. Dieser Kurs stellt verschiedene Methoden vor, wie man Themen aus dem beruflichen Alltag in ansprechende Schaubilder übersetzt. Sketchnotes zum Beispiel ist eine Technik für visuelle Notizen, mit der Sie Sitzungen oder Vorträge dokumentieren. Linien und Rahmen schaffen Übersichtlichkeit, einfache Symbole bringen die Botschaft auf den Punkt. Diese Art des Protokolls macht Spaß und lässt die Inhalte glänzen. Beim Präsentieren mit Flipchart oder Whiteboard lernen Sie Zeichnen im großen Format. Nehmen Sie Ihr Publikum mit auf eine Reise und erzählen ihm eine Geschichte in Bildern. Auch wer nach kreativen Lösungen sucht, kann zum Stift greifen. Mit der richtigen Methode benötigen Sie in Zukunft nicht mehr als eine Serviette, um Ihr Konzept mit ein paar Strichen zu skizzieren.

Themen

- Grundformen des Zeichnens
- Grafische Protokolle mit Sketchnotes
- Visual Storytelling mit Flipchart und Whiteboard
- Das richtige Diagramm für jede Aussage
- Effektives Lernen und Lehren

Geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse.
Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 20 (im Kurs zu zahlen)

5580-20  *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. Okt. – 20. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

5580-22 Nord  Dirk Hannemann
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Jan. – 26. Jan., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

Train the Trainer

In diesem praxisorientierten Workshop erwerben Sie das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und selbst zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt. Sie lernen, wie man Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Dieser Kurs orientiert sich an den Bedürfnissen von Anfänger(innen) ohne jede Vorkenntnisse. Studierende können den Kurs zur Berufsvorbereitung nutzen und aktive Weiterbildner(innen) ihre Methoden auffrischen. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören, Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht.

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5596-20  Dirk Hannemann
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

5596-22 Nord  Dirk Hannemann
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Nov. – 24. Nov., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240


NLP

Einführung in das NLP

Das Bildungsurlaubs-Seminar lehrt und trainiert einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschafft dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Andererseits wird dabei aber auch durchgehend eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP vermittelt und gleichsam gegenüber verschiedenen gesellschaftspolitischen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Darüber hinaus verschafft das Seminar zur inhaltlichen Abrundung auch einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“

und „Paraphrasieren“ nach Carl Rogers, „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg und die „Transaktionsanalyse“ nach Eric Berne

Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5597-22 Nord  Dr. Dennis Teschner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**
Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240



5597-24  Dr. Dennis Teschner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Jan. – 12. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Management

Erfolgreich führen – Ein Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungserkenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den 5 Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es u.a. um die Themen Kommunikation, Mitarbeiterführung sowie um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, anhand von Fallbeispielen, Einzelübungen, Gruppenarbeit und Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit zusätzlichen Anregungen und Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen guten Einstieg in die berufliche Karriere bzw. deren Weiterentwicklung geschaffen.

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

5601-20   Regina Siepelmeyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Okt. – 13. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Führung und Kommunikation

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

NEU im Programm

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

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation und Ihr Lieblingsbuch mit.

5601-24  *Claus Weyers*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. – 01. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

BWL, VWL, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

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

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

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

5701-20  *Fritz Reidenbach*

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:

- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen- / Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)

- Verhalten und Kommunikation in Projekten

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

5721-20  *Dr. Silvia Schäfer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. – 27. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

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 Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden. Weiterhin erhalten Sie Informationen zu den Zertifizierungsmöglichkeiten.

Themen

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung: Projekte im Kontext verschiedener Einflussgrößen: Zeit, Geld, Qualität, Umfang, Risiken, Leistungen
- Projektdurchführung, Projektcontrolling und -steuerung
- Change Management und Qualitätsmanagement
- Ausnahmen: Was tun wenn Toleranzen überschritten werden?
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Führungsthemen im Projekt und Tools für die Projektarbeit

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

5721-22 Nord  *Volkward Schmid*

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

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

5721-24 Nord  *Volkward Schmid*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Feb., 5x**

Nordwestzentrum Frankfurt a.M.; € 240

Projekte planen mit MS-Project

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

5725-22  *Fritz Reidenbach*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 260

Office-Training

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz: Mach es gleich, was bedeutet das für mich und meinen Büroalltag oder meine Organisations- und Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro, auch für eine berufliche Veränderung, eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur und wollen die notwendigen Techniken erlernen. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen/Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Erstellen einer Dokumentvorlage nach DIN 5008: Geschäftsbrief
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-20  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. – 15. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 240

Soziale und pädagogische Berufe

Die eigenen Kraftquellen entdecken.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag üben

Erzieher/-innen und Lehrer/-innen sind heute in immer stärkerem Maße gefordert, sei es durch die Größe der Gruppen, die Unterschiedlichkeit der Kinder in Bezug auf familiären Hintergrund, Motivation, sprachlichen Fähigkeiten, und durch die gestiegenen Anforderungen der Verwaltungsaufgaben.

Wie kann man sich den Enthusiasmus für die erzieherische Arbeit bewahren, ohne in die Überforderung und Burnout zu geraten?

In diesem Seminar geht es um die Erforschung der eigenen Bedürfnisse an die Zufriedenheit in der Arbeit, die eigenen Kraftquellen und Erholungsmöglichkeiten.

Eine vertiefte Selbstwahrnehmung ebenso wie die Achtsamkeit für ver-

deckte Körpersignale sowie die Einübung stärkender und ausgleichender Verhaltensweisen (Stichwort: innere Ruhe, „gesunde“ Lebensweise, kreative Lösungsfindung, Abbau von Stress).

Wir erarbeiten in der Gruppe Vorschläge, die sowohl für die eigene Regenerierung eingesetzt werden können wie auch auf die Arbeit mit Kindern zu übertragen sind.

Sie können sich mit Kolleginnen austauschen, wie man innere Stärke und Resilienz bei Kindern durch gezielte Übungen und Spiele fördern kann.

5981-01  Jutta Gerstadt

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 220, Mat. Kosten € 5

Kinderyoga – Kraftquelle im pädagogischen Alltag

Durch den Einsatz des Kinderyogas ist bei den Kindern eine Verbesserung des Körpergefühls, der Körperwahrnehmung sowie der Motorik zu beobachten. Lernen Sie den Kinder-Sonnengruß sowie 24 einfache Asanas (Yogastellungen) und verschiedene Geschichten und Spiele mit möglichen Korrekturen, Wirkungsweisen und Affirmationen kennen. Atem-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen kindgerecht anzuleiten sind weitere Inhalte der Fortbildung. Praxisnah wird der Aufbau von verschiedenen Yogastunden vermittelt. Sie lernen einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag einfließen zu lassen. Ihr Repertoire reicht nach Teilnahme am Kurs mindestens für ein 10 – 12-stündiges Kinderyoga-Seminar, das den Kindern auch Spaß macht. Erfahrungen mit Yoga oder anderen Entspannungstechniken sind erwünscht, aber keine Bedingung.

5982-01  Nicole Kirchmann

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 220, Mat. Kosten € 8

Gesundheit und Gesundheitskultur für pädagogische Fachkräfte

Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des täglichen Lebens: Wie gesund leben, lernen und arbeiten wir? Was schadet oder fördert unsere Gesundheit und Wohlbefinden?

Gesundheitsförderung stellt aktuell eine der wesentlichen Herausforderung für pädagogische Einrichtungen dar. Dies betrifft sowohl Arbeit mit Kindern und Eltern, als auch die (häufig belastende) Arbeitssituation für das pädagogische Fachpersonal selbst.

Gesundheitsförderung in Kindertageseinrichtungen ist ein Handlungsfeld mit erweiterten Aufgaben, wie z.B. gesundheitsfördernde Lebens-, Lern- und Arbeitsbedingungen in den Kindertageseinrichtungen für alle Beteiligten zu gestalten. Dazu gehört die Förderung von Fähigkeiten, insbesondere Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit Konflikten und Krisen sowie Haltungen, die Erkrankungen vorbeugen und Resilienz fördern.

Resiliente Menschen werden weniger krank, sind eher in der Lage, Krisen zu meistern oder sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Im Seminar geht es um Fragen, wie der Aufbau von Resilienz unterstützt werden kann und wie gesundheitsfördernde Aspekte in Kindertageseinrichtungen praktisch umgesetzt werden.

Im Seminar werden u.a. Praxisbeispiele, Umsetzungsideen und gesundheitsfördernde Konzepte vorgestellt. Im Mittelpunkt stehen die eigenen Erfahrungen im Alltag und deren Reflexion, sowie die Erarbeitung konkreter persönlicher und berufspraktischer Handlungsmöglichkeiten zur Gesundheitsförderung.

5983-01  Anette Seelinger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. – 29. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 220, Mat. Kosten € 10

Berufsbezogenes Englisch für sozialpädagogische Fachkräfte

Immer häufiger haben Sie es in der Kita mit Eltern zu tun, die der deutschen Sprache (noch) nicht mächtig sind? Die aber, unabhängig vom jeweiligen Herkunftsland, gute englische Sprachkenntnisse besitzen? Sie wollen diesen Eltern gerne zeigen wie willkommen sie und ihre Kinder sind, ihnen die täglichen Abläufe in der Kita erläutern, mit ihnen über die Entwicklungsprozesse ihrer Kinder sprechen und schwierige Situationen sprachlich angemessen meistern?

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs erwerben Sie sprachliche Standards, entsprechende Fachtermini und mehr Sicherheit im Sprechen.

Voraussetzung: Grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache, möglichst sechs Jahre Schulenglisch

5988-01  Doris Santifaller

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

VHS Sonnemannstr. 13, Frankfurt a.M.; € 220, Mat. Kosten € 5

VHS-Newsletter

Aktuelle und ausführliche Informationen rund ums VHS-Programm.

Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter

www.vhs.frankfurt.de

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet www.vhs.frankfurt.de

