

Beruf Aktuell

Herbst/Winter 2021/22

Individuelle
Weiterbildungen
in Präsenz und
Online!

Inhalt

Ansprechpartner/-innen	4	Management, Kommunikation ... 48
Wir setzen auf Qualität!	6	Rhetorik
Das Microsoft Office Specialist Programm	7	Konfliktmanagement
Kursanmeldung und Information	68	Präsentation
Anmeldeformular	69	Körpersprache und Sprache vor Publikum
Sprachen..... 9		Argumentieren und Verhandeln
Englisch	10	NLP.....
		Management
Computer und Internet..... 11		Buchhaltung, BWL, Office-Training 55
Vorträge.....	11	Wirtschaft, Ratgeber.....
Windows 10 – Basics	12	Xpert – Business
Tipps für den Alltag	13	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis.....
Smartphones und Tablets.....	14	Office-Training.....
Textverarbeitung mit Word 2019.....	16	Bewerbung, Berufsorientierung.....
Tabellenkalkulation mit Excel 2019.....	17	Psychologie 64
Datenbanken – Access 2019.....	21	Gesund am Arbeitsplatz 66
Präsentation mit PowerPoint 2019.....	22	
Bürokommunikation mit Outlook 2019 und OneNote 2019	24	
Microsoft Teams	24	
Kombinationskurse – MS Office	25	
Bild- und Fotobearbeitung	26	
Design, Grafik, Layout	29	
Audio, Video, Animation, 3D	33	
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing.....	35	
Webdesign und Webentwicklung	42	
Programmieren	45	
Betriebssysteme, Netze	47	

Symbole im Programm

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

Vorwort

Liebe Bildungsinteressierte,

mit dieser Broschüre möchte die Volkshochschule Frankfurt am Main Ihnen eine Auswahl berufsorientierter Fortbildungsangebote anbieten.

Das Angebotsspektrum reicht von Kursen zum Thema EDV, über Sprachen und Rhetorik/Kommunikation bis hin zu Management und Rückentraining. Bei uns finden Sie Aktuelles und Interessantes zu relevanten Themen aus dem Bereich Arbeit und Beruf. Ihr Vorteil: Alles aus einer Hand!

Für Ihr Unternehmen planen und organisieren wir Schulungen, die Ihre Mitarbeitenden bedarfsgerecht weiterbilden. Sie können präzise die Fortbildung wählen, die Sie brauchen. Alle Kurse aus der beiliegenden Broschüre sind in unserem offenen Angebot buchbar. Darüber hinaus machen wir Ihnen aber auch maßgeschneiderte Angebote für Ihre Organisation, sei es in der freien Wirtschaft, im sozialen oder kulturellen Bereich. Die Weiterbildungen können in den Schulungsräumen der VHS, in Ihren Räumen oder auch online durchgeführt werden.

Sie können präzise die Fortbildung wählen, die Sie vor dem Hintergrund der gegenwärtigen Herausforderungen brauchen. Wir berücksichtigen Ihr individuelles Zeitmanagement: Sie können die Termine und Dauer der Fortbildungen individuell mit uns vereinbaren.

Unsere Angebote orientieren sich an den konkreten Anforderungen der Arbeitswelt, die Dozentinnen und Dozenten sind fachlich und pädagogisch qualifiziert und erfahren.

Wenn Sie eine fachlich kompetente Fortbildung suchen, dann entscheiden Sie sich für ein Angebot der Volkshochschule Frankfurt am Main.

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

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

Wir wünschen Ihnen für Ihre betriebliche Zukunft viel Erfolg.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

Wir fördern Ihre berufliche Power!

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

Computer und Internet

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an IT-Kursen. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Unsere Abend- und Wochenendkurse haben wir ergänzt durch kompakte Vorträge und Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Ein besonderer Tipp: Bildungsurlaube sind ein Klassiker und äußerst beliebt!

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

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

MOS-Zertifikate

Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 7.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

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

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen, wie Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne, Handwerkszeug zum Erstellen von Content und/oder Blogs oder Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Kontakt

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

Claudia Maier

Telefon: 069 212-34855
E-Mail: claudia.maier.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis

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

Buchhaltung, BWL, Office-Training

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

Management, Kommunikation

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

Kontakt

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

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

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

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

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

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

Begleitende Kursunterlagen

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



Bildungsurlaub

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

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

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.).

Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Kontakt

Das Jahresprogramm für dieses Weiterbildungsangebot können Sie anfordern bei

Nedica Divac

Telefon: 069 212-38329

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

Martina Köbberich

Telefon: 069 212-73677

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

Sprachen

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

Kontakt

Englisch

Liliya Karpynska

Telefon: 069 212-38384

E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Psychologie

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

Kontakt

Christine Göllner

Telefon: 069 212-39837

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

Gesund am Arbeitsplatz

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

Kontakt

Bildungsurlaube, Rund um die Gesundheit,

Entspannung und Körpererfahrung, Yoga

Yusuf Evyapan

Telefon: 069 212-39808

E-Mail: yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness

Eva Zimmermann

Telefon: 069 212-35453

E-Mail: eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

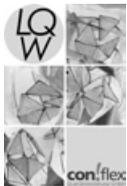
- entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter
- erwerben Sie Qualifikationsnachweise
- können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen
- erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz
- lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien

Wir setzen auf Qualität!

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

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

Lernerorientiert



Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2017 zum vierten Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen. Zurzeit befinden wir uns in der fünfjährigen Retestierungsphase.

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

Seriös und solide



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

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

Ressourcenbewusst



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

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

Autorisiertes Testcenter

Microsoft

Office Specialist
Authorized Testing Center

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 7.

Beratungsservice



Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

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

Arbeitsmarktorientiert



Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

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

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

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

Das Microsoft Office Specialist Programm

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

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

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

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

MOS Associate

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

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

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

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

MOS Expert

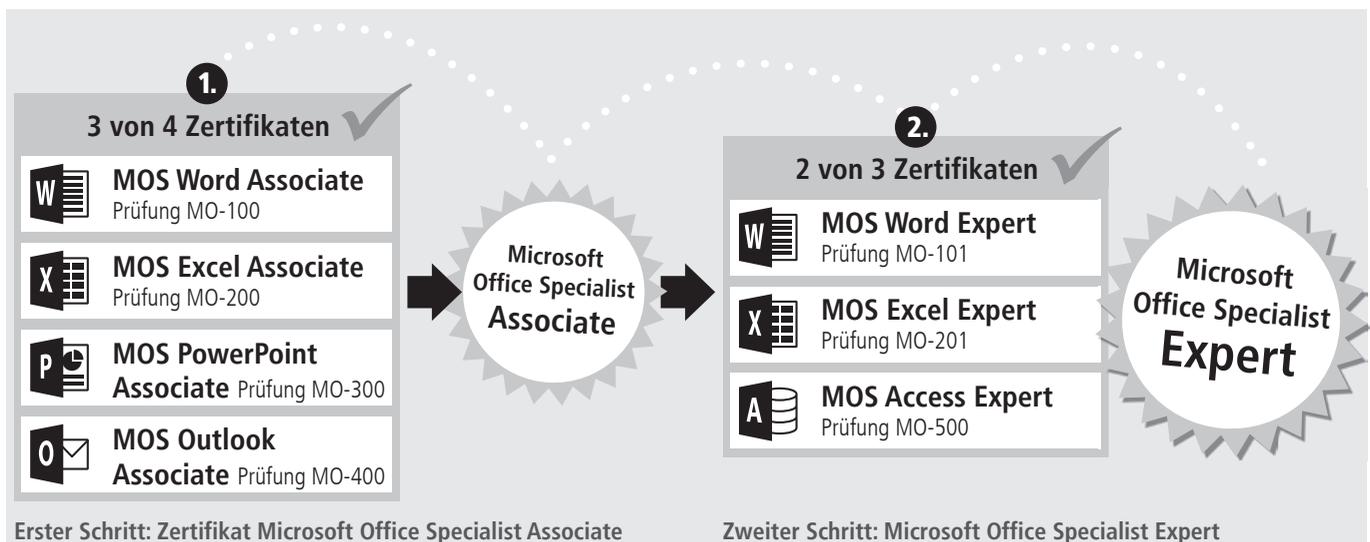
Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

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

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



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



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

MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2021/22

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016, 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

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

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

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

Prüfungsort

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

Kosten

Retake-Prüfung: € 120

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

Abmeldefristen

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

Beratung und Anmeldung

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

Charoula Tzoumis

Telefon: 069 212-48706

E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Selma Bronja

Telefon: 069 212-37661

E-Mail: selma.bronja.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltung

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

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt.

Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-21: Do, 30. Sep. 2021, 17.00 – 18.00 Uhr



Prüfungsauswahl und -termine für: Microsoft Office 2016

- MOS Word 2016 (77-725)
- MOS Excel 2016 (77-727)
- MOS PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

9091-17: Fr, 10. Sep. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-19: Fr, 08. Okt. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-21: Fr, 05. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-23: Fr, 26. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-25: Fr, 17. Dez. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-27: Fr, 14. Jan. 2022, 09.00 – 10.30 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine für: Microsoft Office 365 und 2019

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

9091-18: Fr, 10. Sep. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-20: Fr, 08. Okt. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-22: Fr, 05. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-24: Fr, 26. Nov. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-26: Fr, 17. Dez. 2021, 09.00 – 10.30 Uhr

9091-28: Fr, 14. Jan. 2022, 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

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

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

- Word I + II, siehe Seite 16
- Excel I + II + III, siehe Seite 17
- PowerPoint I + II, siehe Seite 22
- Outlook I + II, siehe Seite 24

MOS-Prüfungsvorbereitung

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

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

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

Sprachen

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

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

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

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

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

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Prüfungen und Zertifikate

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

Italienisch: CELI-Prüfungen

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

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

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

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?

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

Wo finde ich den Onlinetest?

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

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



Englisch

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

Material wird von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-62 Nord ☒ Dr. Julian Namé;

Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Material wird von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-71 Nord ☒ Dr. Julian Namé;

Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

English Business Conversation B2

Kenntnisse ab Stufe 10

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

4285-60 ☒ N.N.

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 01. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

English for Banking and Finance B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Do you want to polish your Business English? Are you ready to practice your reading, listening, writing and especially your speaking skills? Are you interested in the world of banking and finance? This Business English class will present the language of email, presentations, meetings etc. in a banking and finance environment. It will include a wide range of topics. Some authentic reading material, e.g. from Financial Times and The Economist, will be discussed.

It will be helpful for anyone on a B2 or higher level who uses English at work, but is a must-have for those of you with an interest in banking and international finance.

4285-65 ☒ Jens Fröhling

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Okt. – 16. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Cambridge Business English

Certificate: BEC Vantage B2

Preparation for the exam on 2 June 2022

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment.

Course payment in two instalments is possible on request.

The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).
Lehrwerk: Success with BEC Vantage, National Geographic Learning, 2nd edition, Cornelsen Verlag

4282-93 ☒ Carolyn Roether

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 16. Mai, 25x**
Bethmannschule; € 475

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

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

4205-72 ☒ Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
15. Nov. – 19. Nov., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-74 ☒ Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Communicator

Advanced C1/C2

This course is intended for those English speakers of C1 level or higher who work in an international environment and need to positively influence others they interact with in order to achieve goals. By the end of the seminar the participant will learn the specific skills necessary for affecting positive change and gain the competence and confidence to successfully employ these skills in English.

4205-90 ☒ Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Cambridge Business English

Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 21 May 2022

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

Course payment in two instalments is possible on request.

The exam is organised by Provalids Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

4282-98 ☒ Martina Weyreter

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 19. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

NEU im
Programm

Weitere Sprachen

Diese Broschüre enthält nur einen kleinen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Sprachenangebot. Die genannten Kurse sind besonders auf berufliche Belange zugeschnitten. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 31 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu unterschiedlichen Themen.

Alle Sprachkurse unter vhs.frankfurt.de

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Welt. Wir greifen insbesondere Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Online-Vortrag: Microsoft Teams (Microsoft 365)

Erfahren Sie in diesem Online-Vortrag, wie mit Hilfe von Microsoft Teams, einer Online-Plattform in Microsoft 365, Besprechungen durchgeführt werden können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Abgerundet wird die Vorführung mit Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Dokumentbibliotheken.

5001-21 Dr. Jürgen Riehl
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **01. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 14

siehe auch: Online-Kurs: Microsoft Teams – Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365, 5257-21

Online-Vortrag: Online-Meeting Tools Einführung und Überblick

Spätestens seit Corona sind Online-Meetings aus dem (Berufs-)Leben nicht mehr wegzudenken. Aber welches Tool eignet sich für wen? Im Vortrag werden für Einsteiger/-innen verschiedene Tools (u.a. Zoom, Jitsi, Teams, Google Hangouts, Blue Button, GoToMeeting, Skype) in ihrem Funktionsumfang und unter Datenschutzaspekten vorgestellt.

5001-31 Frank Thies
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Sep., 1x**
Online-Vortrag; € 18

Online-Vortrag: Hardware für Online-Meetings Einführung und Überblick

Spätestens seit Corona sind Online-Meetings und -Konferenzen aus dem Berufsalltag nicht

mehr wegzudenken. Aber worauf sollte man bei der Anschaffung von Technik für Webmeetings achten? Im Vortrag wird für Einsteiger/-innen erklärt, was man im kleinen und größeren Kontext braucht. Themen sind: Kamera, Mikrofon, Stativ, Endgerät, aber auch Aspekte wie bspw. Internetzugang und Aufzeichnung von Meetings werden berücksichtigt.

5003-31 Frank Thies
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep., 1x**
Online-Vortrag; € 18

Online-Vortrag: Smart Home und Sprachassistenten

Smart Home ist die Zukunft des Wohnens. Per Knopfdruck ist es möglich, etwa Heizung, Lichter und Elektrogeräte fernzusteuern, ohne dabei zu Hause zu sein oder auch diese vollautomatisiert zeitlich zu programmieren. Das hilft nicht nur beim Energiesparen, sondern bietet auch Komfort. Im Vortrag werden grundlegende Fragen geklärt, bspw. was mit welchem Gerät möglich ist. Ein besonderes Augenmerk liegt auf Sprachassistenten. Neben Datenschutzaspekten werden auch gerne Ihre individuellen Fragen berücksichtigt.

5005-31 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online-Vortrag; € 18

Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen

Von „Künstlicher Intelligenz“ (KI) hört man tagtäglich in den Nachrichten und schon heute kommt man im Alltag mit funktionierenden KI-Tools wie bsp. Alexa, Schachprogrammen oder Gesichtsscannern am Flughafen in Berührung. Mögliche Folgen dieser Technologie für die (Arbeits-)Gesellschaft werden emotional diskutiert. Die Grundideen hinter den KI-Methoden sind einfach; mathematisches oder technisches Spezialwissen ist nicht erforderlich. Das Ziel des Vortrages ist, eine kurze, aber nachvollziehbare Einführung in die Geschichte, Methoden und Probleme der KI zu geben und somit das Grundverständnis zu vermitteln.

Inhalte:

- Kurze Geschichte der Künstlichen Intelligenz
- Die häufigsten Anwendungen
- Wie lernen Maschinen?
- Grundideen des Machine Learning: Ähnlichkeiten, Grenzen und Distanzen
- Overfitting und Bias

NEU im
Programm

- Datenmusik
- Grenzen der Methoden

5007-31 Dr. Denis Krutikov
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Kaufen und Verkaufen im Internet

Heutzutage können Sie im Internet alles kaufen, egal ob Lebensmittel, Fahrzeuge oder Dienstleistungen. Umso wichtiger ist es, sich folgende Fragen zu stellen: Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online Shop? Wie ermittle ich den günstigsten Preis und wie zahle ich im Internet? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme und sind meine Daten sicher? Im Vortrag werden verschiedene Online Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) vorgestellt und anhand sämtlicher Aspekte des Kaufprozesses erläutert. Sie erfahren, wie Sie Online-Zahlssysteme sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in (Fernabsatzgeschäft) haben. Zusätzlich werden Vergleichsportale, Apps und der Verkauf bei eBay thematisiert.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5009-31 Frank Thies
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

siehe auch: Rund um Daten, Internet und Sicherheit – Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern! 5034-31 und 5034-33

Online-Vortrag: Bildrechte im Internet Worauf muss ich achten?

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

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

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzern und Berufsfotografen.

5012-31 Sabine Pallaste
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
Online-Vortrag; € 25

Online-Vortrag: Blogs und Internetseiten mit WordPress

Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten

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

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

5011-31 Carolyn Krüger

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Dez., 1x**
Online-Vortrag; € 18

siehe auch:

- Achtung, fertig, Blog! Workshop: Bloggen mit WordPress von Anfang an, 5402-31 und 5402-33
- Erste Webseiten mit WordPress (5452-22), WordPress II (5455-22), BU WordPress (5454-22, 5454-24), CSS mit WordPress (5456-22)

Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?!

Google, Facebook, Amazon und andere Online-Unternehmen speichern personenbezogene Daten von Kunden aus Deutschland weltweit, meist jedoch in den USA. Tägliche Aktualisierungen von Facebook-Einträgen, Einkaufen und Bezahlen bei Amazon, Nutzen eines E-Mail Accounts und Kommunizieren über Google sind zum Alltag geworden. Scheinbar kostenlos, bezahlen wir mit unseren Daten. Da diese Unternehmen milliardenstark sind, sind auch sie viel wertvoller, als die meisten wissen. Ist all dies die erhaltene Bequemlichkeit wert?

Inhalte:

- Entscheidungshilfe beim Nutzen internationaler Dienstleistungen
- Welche Versprechen sind vertrauenswürdig?
- Übertragbarkeit auf andere internationale Dienste, die weniger bekannt sind
- Wie schütze ich mich vor dem Missbrauch?

5013-31 Roland Schäfer

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Windows 10 – Basics

Windows 10 Grundlagen

Computer und Internet

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-21 Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Sep. – 16. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-23 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-24 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110,
Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

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

Inhalte:

- Mein PC und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

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

5015-21 BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-23 Nord BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

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

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10 Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern und Suchmaschinen
- Word und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen

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

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-21 Nord BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-23 Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger/-innen

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-21 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Okt. + 06. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 55

5018-23 Lutz Kotthoff

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

In diesem Kurs lernen Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einzusetzen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5019-21 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-23 West Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-25 Klaus-Dieter Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Tipps für den Alltag

Das Angebot in der Kategorie „Tipps für den Alltag“ richtet sich an alle, die nahezu tagtäglich mit Computer und Internet umgehen, sich aber bei bestimmten Themen mehr Sicherheit wünschen. Die Kurse sind auf max. 6 bis 8 Teilnehmende ausgelegt, so dass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt.

E-Mail Knigge: Tipps für den richtigen Ton

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

5030-31 Alexander Harth

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kleine Alltagshelfer fürs Büro

Tipps und Tricks für den Computeraltag

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

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

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

5032-31 Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov. + 24. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Troubleshooting für Laien – Hilfe zur Selbsthilfe!

Computer-Probleme selbst beheben

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

Inhalte:

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

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

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

5033-31 Frank Thies

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. + 04. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Rund um Daten, Internet und Sicherheit

Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern!

Viele verwenden täglich unzählige Dienste und Programme auf ihren Endgeräten und fragen sich, ob ihre Daten gut genug gegen Manipulation, Ausspähung oder Verlust gesichert sind. Geht es Ihnen genauso? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, Sicherheitsrisiken im Internet einzuschätzen, diesen mittels Verhaltensregeln und Programmen zu begegnen und so Ihre Daten zu schützen. Zweites Kursthema ist die Datenverwaltung und -sicherung sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten. Wir beschäftigen uns mit entsprechender Software und Hardware, inkl. Cloudlösungen. Der Spagat zwischen Sicherheit und Bequemlichkeit ist nicht einfach – unabhängig ob Sie Ihre Daten lokal oder online bearbeiten wollen, dieser Kurs hilft Ihnen, die richtige Mischung für sich zu finden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

5034-31 Frank Thies

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. + 05. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5034-33 Frank Thies

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Rund um Google

Überblick und Tipps zu ausgewählten Google-Diensten

Das wohl meist bekannte Produkt von Google ist die Suche. Darüber hinaus bietet Google jedoch viele weitere digitale Hilfsmittel. Für diesen Kurs haben wir Apps (Gmail, Drive, Docs, Tabellen, Präsentationen, Kalender, Kontakte, Maps) zusammengestellt, die uns für den digitalen (Berufs-)Alltag interessant erscheinen. Themen sind auch: Konten synchronisieren, Backups (Fotos, Videos und sonstige Dateien sichern), Einstellungen, Datenschutz.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

5035-31 Stefan Heinrich

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 45

NEU im Programm

Smartphones und Tablets

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

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

In unseren Kursen arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Ein kostenfreies WLAN stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Vorträge

Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien (bspw. Nutzertyp, Betriebssystem, technische Ausstattung wie Prozessor, Akku und Speicher, nachhaltige Produktion) und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5060-31 Frank Thies
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Smartphone – Verträge und Tarife im Vergleich

Durchblick im Tarife-Dschungel

Was ist besser: ein Mobilfunk-Vertrag oder eine Prepaid-Karte? Auf welche Kriterien sollte ich achten? Wann lohnt sich die Verlängerung des Mobilfunkvertrages und wie lassen sich Kosten sparen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu relevanten Eckdaten (wie z.B. Vertragsdauer, Telefon- und

SMS-Flat, Datenvolumen, mit/ohne Gerät, Wechsel von Tarifen und Anbietern, Netzanbieter und LTE) Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen (z.B. Vergleichsportale). Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5061-31 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Workshops

Android-Smartphone für Einsteiger/-innen

Endlich mehr Sicherheit im Umgang mit dem Touchscreen und den Wischtechniken!

Sie nutzen ein Android-Smartphone, fühlen sich aber noch unsicher in der Handhabung? Die Bedienung des Touch-Displays und die erforderliche Wischtechnik führt Sie nicht immer ans Ziel? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Grundlagen zur souveränen Bedienung Ihres Android-Smartphones vermittelt. Kursinhalte sind: Funktion und Bedienung des Touchscreens, Wischtechnik und Gesteuerung, wichtige Tasten und Schaltflächen, Nutzung von Sperr-/ und Startbildschirm, Sortierung vorinstallierter Apps, Bedienung der Tastatur, Töne und Displaybeleuchtung einstellen.

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Anfänger/-innen oder Umsteiger/-innen mit keinen oder nur geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Android-Betriebssystem.
Bitte mitbringen: eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel

5064-31 Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5064-33 Nord Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5064-37 West Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35



Smartphone Android I – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-31 Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5065-33 Nord Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5065-35 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5065-37 West Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone Android II – Apps Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen

Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-31 Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-33 Nord Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5066-35 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-37 West Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
BILKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse „Smartphone Android I – Grundfunktionen“ und „Smartphone Android II – Apps“ wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

Voraussetzung: Teilnahme an den Kursen „Smartphone Android I – Grundfunktionen“ (5065) und „Smartphone Android II – Apps“ (5066)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5067-31 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

5069-31 Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5069-33 Nord Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Mobiles Lernen

(Kostenfreie) Lern-Apps für unterwegs

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig. Doch welche App passt zu mir? Wie kann ich die richtige App finden, sicher installieren und sinnvoll nutzen? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:

- Sprachen- und Mathelernen,
- Gedächtnis- und Fitnessstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement.

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps. Datenschutzrechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel
Bei Bedarf wird ein PC zur Verfügung gestellt.

5076-31 Biljana Varzic
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Hinweis: Sie möchten mit Ihrem Smartphone hochwertige Fotos und Videos erstellen? Dann besuchen Sie den Bildungsurlaub „Content-Produktion für Social Media“ (5435-31 und 5435-35) bzw. den Wochenendkurs (5435-33) oder den Kurs „Erklärvideos mit Smartphone erstellen“ (5436-31).

iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen

Lernen Sie die Möglichkeiten kennen, die Ihnen Ihr iPhone/iPad bietet

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

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladegerät
Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden und Sie arbeiten mit einem iPad-Leihgerät der VHS

5080-22 Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Okt. + 28. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

5080-24 Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Jan. + 20. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Textverarbeitung

Word 2019

Word 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

5100-21 Nord Biljana Varzic

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

5100-23 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-25 Eva-Hermine Duhr

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. – 16. Dez., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 I + II

Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken?

Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u.a.:

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

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

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

5102-21 Anja Geiling

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

Word 2019 II

Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

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

5103-21 Nord Biljana Varzic

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

5103-23 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-25 Eva-Hermine Duhr

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 20. Jan., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Lange Texte mit Word

Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automa-

tisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u.a.:

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

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

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

5104-21 Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x** Online-Kurs; € 120, Mat. Kosten € 12

Online-Kurs: Word für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie möchten sich fit für's Büro machen? Oder Sie üben bereits Büroaktivitäten aus, möchten aber effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen und die Serienbrief-/Etikettendruckfunktion einzusetzen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5108-21 Heidi Katting

Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **14. Jan., 1x** Online-Kurs; € 45

Word 2019 Formulare

Effektiveres Arbeiten im Büro gewünscht?

In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von Formularen in Word 2019. Sie nutzen dazu u.a. Kontrollkästchen, Datums-, Text- und Dropdownfelder und können dadurch Texte immer an definierten Positionen platzieren. Falscheingaben können durch Felddefinitionen vermieden werden, Formularfelder können Berechnungen enthalten. Die Formulare können beliebig oft am Bildschirm ausgefüllt, ausgedruckt und versendet werden.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5110-21 Heidi Katting

Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **19. Nov., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 45

Tabellenkalkulation

Excel 2019

Excel 2019 I

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

Inhalte u.a.:

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

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

5140-21 Nord Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 09. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-23 Klaus-Dieter Schmidt

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

5140-25 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. – 22. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-27 West Claus Grund

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5140-29 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-31 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 11. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-33 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-35 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5140-37 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-39 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Dez. – 15. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

● Online-Kurs: Excel I für Mac-Nutzer/-innen

5140-41 Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
15. Jan. + 16. Jan., 2x
Online-Kurs; € 120

NEU im Programm

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (5140) und II (5142).

Inhalte u.a.:

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

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

5141-21 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-23 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-25 Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-27 Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-29 West Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280,
Mat. Kosten € 18

5141-31 Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-21 Klaus-Dieter Schmidt

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

5142-23 Nord Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Sep. – 23. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-25 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep. – 06. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-27 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-29 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-31 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Nov. – 25. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-33 Anja Geiling

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

5142-35 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5142-37 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 26. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III**Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)**

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (5142) und III (5144).

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-21 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-23 BU Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-25 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-27 Nord BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-29 BU Anja Geiling

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

Excel 2019 III

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

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z.B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) und Excel 2019 II (5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-21 Klaus-Dieter Schmidt

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

5144-23 Anja Geiling

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-25 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-27 Anja Geiling

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

Excel spezial**Online-Kurs: Neuerungen in Microsoft Excel 365**

Erhalten Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kleinen Übungen einen Überblick über die spannenden neuen Möglichkeiten in Excel für Microsoft 365. Lernen Sie sowohl die neue XVERWEIS-Funktion als auch weitere neue Funktionen, wie die LET-Funktion, die dynamische Arrayformel und auch die künstliche Intelligenz in Microsoft Excel mit der Ideen-Funktion kennen. Die in diesem Kurs vorgestellten Funktionen sind nur in Microsoft 365 verfügbar. Einige Funktionen sind noch in der Vorschau und werden erst später von Microsoft an alle Anwender/-innen verteilt.

Inhalte u.a.:

- XVERWEIS (Nachfolger des SVERWEIS)
- Ideen-Funktion
- Dynamische Arrays: EINDEUTIG, SORTIEREN und FILTER
- Weitere neue Funktionen: LET-Funktion, SEQUENZ und TEXTVERKETTEN

Voraussetzung: Gute Excel Grundkenntnisse aus Vorgängerversionen

5145-21 Oliver Ochssner

Mo + Mi, 17.00 – 19.15 Uhr, **27. Sep. + 29. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 45

Pivot Tabellen in Excel 2019

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-21 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-25 Lutz Kotthoff

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

5146-27 Oliver Ochssner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Online-Kurs**5146-23 Oliver Ochssner**

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-21 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-23 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2019: Know-how für Fortgeschrittene

Ein kompaktes Wochenende für Excel-Benutzer/-innen, die noch mehr von ihrer Software wollen. Mehr Arbeitstempo, wertvolle Tipps und clevere Tricks helfen dabei, vom Fortgeschrittenen zum richtigen Insider zu werden. Wir machen Sie mit Funktionen und Tipps vertraut, die nicht jede/-r kennt.

Inhalte u.a.:

- Umgang mit „intelligenten“ Tabellen
- Gruppieren und Gliedern mit Teilergebnissen
- Erstellen von abhängigen Dropdown-Auswahllisten
- Verwenden von Formularsteuerelementen
- Ausgewählte Funktionen aus den Kategorien Text, Datum, Mathematik, Nachschlagen und Verweisen, Statistik

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse

Zusatzkosten: Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 9 zu erhalten.

5148-21 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Online-Kurs: Excel 2019 – Formeln und Funktionen

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

Inhalte u.a.:

- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen
- Zell- und Bereichsnamen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik-, Informations- und Konstruktionsfunktionen,

Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

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

5150-01 Maria Lytek-Ott
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **11. Sep. + 18. Sep., 2x**
Online-Sprechstunde: Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **25. Sep.**
Online-Kurs; € 76, Mat. Kosten € 5

Online-Kurs: Excel 2019 – Formulare erstellen

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

Inhalte u.a.:

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

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

5154-01 Maria Lytek-Ott
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **09. Okt. + 16. Okt., 2x**
Online-Sprechstunde: Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **23. Okt.**
Online-Kurs; € 76

Online-Kurs: Alles über Excel-Tabellen

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

Inhalte u.a.:

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

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

5156-21 Oliver Ochssner
Di + Do, 17.30 – 20.00 Uhr, **07. Dez. + 09. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 49

Online-Kurs: Excel-Fehler vermeiden und erkennen

Immer wieder hört man in der Presse von fatalen Excel-Fehlern, die teilweise viele Millionen Euro an Schaden verursachen. Anhand von mehreren Fallbeispielen begeben wir uns im Online-Kurs auf die Fehlersuche in Excel und wie diese erkennbar und vermeidbar sind.

Inhalte u.a.:

- Excel-Fehlermeldungen und deren Bedeutung: Tabellen, XVERWEIS, SVERWEIS und weitere Funktionen
- Überstundenauswertung prüfen mit PivotTables
- Fehleingaben mit der Excel-Datenüberprüfung vermeiden
- Tabellen richtig verknüpfen
- Relationen im Datenmodell mit Abrufen und Transformieren
- Falschen MwSt.-Satz mit Excel-Inquire finden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5157-21 Oliver Ochssner
So, 10.00 – 15.15 Uhr, **21. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 49

VBA-Programmierung in Excel

Online-Kurs: Excel-Automatisierung mit Makros

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

Inhalte u.a.:

- Excel-Makros aufzeichnen, benutzen und verfügbar machen

NEU im Programm

NEU im Programm

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5159-21 Dr. Jürgen Riehl
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **04. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 49

VBA mit Excel I

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

Inhalte u.a.:

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

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

5160-21 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-23 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-25 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

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

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

5162-21  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. – 24. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-25  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-27  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-29  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

• Online-Bildungsurlaub

Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

5162-23  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
Online-Kurs; € 280, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Die Kenntnisse aus dem Kurs VBA mit Excel I werden umfassend erweitert. Insbesondere der systematische Zugriff auf Excel-Objekte (Arbeitsmappen, Tabellenblätter, Zellbereiche etc.) wird intensiv angewendet und geübt. Auf typische Anfängerfehler wird ebenfalls eingegangen.

Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden

- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
 - Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
 - Programmierhilfen und Fehlerbehandlung
- Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2019 sowie 365 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-21 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-23 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5166-21 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

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

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken

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

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

5167-21 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5170-21  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

**Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um die
Uhr im Internet unter:
vhs.frankfurt.de**



Datenbanken

Access 2019

Online-Vortrag: Verwendung von Access oder Excel

Entscheidungshilfe der Datenverwaltung

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

5179-21 Oliver Ochssner
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **08. Nov., 1x**
Online-Vortrag; € 14

Access 2019 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

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

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

5180-21  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-23  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortge-

schriftliche Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Access I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-21  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Access 2019 SQL I – III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit Structured Query Language (SQL) in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt. Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:

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

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie

Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-21  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Präsentation

PowerPoint 2019

PowerPoint 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

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

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

5230-21 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Sep. + 15. Sep., 2x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-23 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60,
Mat. Kosten € 10

5230-25 *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 I + II

Intensivkurs Präsentation

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

Inhalte u.a.:

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

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (5232).

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

5231-21  *Anja Geiling*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5231-23  *Biljana Varzic*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

PowerPoint 2019 II

Professionell Visualisieren

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

Inhalte u.a.:

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

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

5232-21 Nord Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. – 11. Nov., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-23 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5232-25 Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechen der Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzung: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-21 Biljana Varzic
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 24

Online-Kurs: Neue Animationseffekte in PowerPoint

Präsentationsabläufe dynamischer und lebendiger gestalten

Sie möchten Ihre Präsentationsabläufe dynamischer gestalten? Und Ihre inhaltlichen Zusammenhänge noch lebendiger visualisieren? Lernen Sie die neuen Animationseffekte „Zoom“ und „Morphen“ kennen und anzuwenden. Erstellen Sie mit „Zoom“ interaktive Übersichtsfolien, die Sie zum Wechseln von Abschnitten verwenden und ergänzen Sie Präsentationen mit optionalen Zusatzinformationen. Erwecken Sie darüber hinaus mit dem neuen Übergangseffekt „Morphen“ den Eindruck von Bewegungen in Ihren Folienelementen. Beide Animationseffekte können miteinander kombiniert werden. Im Online-Workshop erhalten Sie eine Live-Demonstration der beiden Effekte und gewinnen einen Überblick über

mögliche Einsatzszenarien. Anhand vorbereiteter Präsentationsfolien üben Sie die Verwendung dieser Animationseffekte und können sich mit anderen Teilnehmenden über geeignete Kombinationen austauschen.

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5230) oder vergleichbare Kenntnisse und PowerPoint Version 2019 oder 365

5236-21 Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **01. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 24

Online-Kurs: PowerPoint-Folienmaster Vorteile, Tipps und Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen! In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

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

5238-21 Biljana Varzic
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 33



Anzeige



Microsoft 365 als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:



Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

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

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

Bürokommunikation

Outlook 2019

Outlook 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-23 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov. + 10. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-25 Nord Heidi Katting

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez., 1x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Alles rund um den Outlook-Kalender

Der Outlook-Kalender ist eine anwendungsorientierte Organisationshilfe und im Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Erwerben Sie in diesem Online-Kurs alle wichtigen Funktionen und Kenntnisse, um Ihre Termine besser zu erstellen und zu koordinieren.

Inhalte u.a.:

- Kalenderansicht
- Termin und Terminserie
- Besprechungen
- Kalender freigeben
- Terminabsagen oder -zusagen anfordern und Antworten einsehen
- Feiertage und Wochennummern anzeigen
- Arbeitszeit einstellen
- Abgrenzung zu Aufgaben
- Abstimmungen durchführen

- Arbeit mit Kategorien
- Weitere Kalender anlegen (z.B. geschäftlich/privat)

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5251-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **29. Jan., 1x**

Online-Kurs; € 49

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

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

Inhalte u.a.:

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

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

5252-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-23 Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 01. Dez., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-25 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote 2019

OneNote 2019

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die

Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

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

5255-21 Nord Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Okt. + 07. Okt., 2x**

Nordwestzentrum; € 60

5255-23 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. + 09. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Microsoft Teams

Online-Kurs: Microsoft Teams

Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365

Microsoft Teams ist eine Online-Plattform in Microsoft 365, wo Sie Besprechungen durchführen können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Abgerundet wird die Vorführung mit Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Teams (Arbeitsgruppen) und Dokumentbibliotheken.

Inhalte u.a.:

- Kosten und Nutzen
- Aufbau der App
- Wichtige Funktionen: Chat, Anruf, Besprechung
- Bedeutung, Einrichtung und Nutzung von Teams (Arbeitsgruppen)
- Nutzungsszenarien: Meeting, Arbeiten von unterwegs oder von zu Hause, Teamworking, Ressourcenverwaltung

Es wird Gelegenheit zu ausführlichen Übungen geboten.

5257-21 Dr. Jürgen Riehl

Sa, 14.00 – 18.30 Uhr, **13. Nov., 1x**

Online-Kurs; € 45

Kombinationskurse – MS Office

Office 2019

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

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

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

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

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

5272-21  *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Sep. – 17. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-23  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-25 West  *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280,
Mat. Kosten € 26

5272-27  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-29 Nord  *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

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

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

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

5274-21  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-23  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-25  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word und Outlook 2019 Grundlagen professioneller Bürokommunikation

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

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

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

5281-21  *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routearbeiten

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-21  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In passenden Kursen für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen (kostenfreien und kostenpflichtigen) Programmen und Entwicklungen. Hierbei bieten wir unterschiedliche Niveau-Stufen und verschiedene Kursformate an (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen). Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer kostenpflichtigen Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online-Kurs: Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-22 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Affinity Photo

Affinity Photo I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen „nach Fahrplan“ vornehmen

- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben

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

5301-22 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für Website, Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Sie werden darüber hinaus einfache Bildmontagen erstellen. Für stimmige Ergebnisse sind ein Grundverständnis rund um die Bildgröße und Druckauflösung entscheidend. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen helfen bei der bewussten Bildgestaltung.

Inhalte:

- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z“
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

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

5302-22 Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses: Beispielsweise Compositing oder die Portrait- und Beauty-Retusche. Auch Photoshop-Anwender/-innen können sich von den Stärken von Affinity Photo überzeugen. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass mit Affinity Photo bearbeitetes Bildmaterial im Photoshop-Format gespeichert werden kann; umgekehrt lassen sich mit Photoshop bearbeitete Dateien mit allen Ebenen in Affinity Photo öffnen und weiterbearbeiten.

Inhalte:

- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten mit der Develop-Persona
- Composing und Collage
- Erstellen von Text-Bild-Layouts (z.B. für einen Bucheinband, einen Fotokalender)
- Fortgeschrittene Retusche-Techniken
- Makro-Funktionen u.a.m.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse, gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5303-22 Helge Neubauer

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5304-22 Anja Peschke

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. – 30. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop Elements I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: falls vorhanden Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5305-22  *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I

Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5309-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-how für die Ausgabe von Bildern (Druck und Web).

Inhalt:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-22  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-24  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial

- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5311-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurse: Photoshop Spezial

● Cinemagramm/Cinemagraph

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

5312-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. + 03. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

● Animiertes GIF

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

5313-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Okt. + 13. Okt., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

Digitale Collage in Photoshop Ein Mix aus handmade und digital

NEU im Programm

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

Tricks zur technischen und konzeptionellen Erstellung von Collagen sowie zum richtigen Export für Print und Digital.

5314-22 Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe Lightroom

Bildoptimierung mit Lightroom

Einstieg in die Bildverwaltung und -bearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5315-24 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Online-Kurs

5315-22 Tillman Suhr

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Lightroom Classic und Photoshop CC

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierte/r Einsteiger/-in und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt. Der Schwerpunkt ist hier das Arbeiten mit Lightroom.

Inhalte – Lightroom Classic:

- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- ausführliche RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:

- Dateiaustausch
- Arbeitsoberfläche und Grundlagenwissen
- Textbearbeitung
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computerkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-22 Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografie und Bildbearbeitung

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

Intensivkurs

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien. Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte (Fotografie):

- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungs-korrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte (Bildbearbeitung):

- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku und leerer Speicher-Karte, USB-Stick und Kamerahandbuch

5317-22 Anja Peschke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mein eigenes Fotobuch erstellen Einstieg in die Welt der Fotobücher

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-22 Anja Peschke

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

RAW-Fotografie: Die Rohdaten der Kamera

Mit dem Fotografieren im RAW-Format wird im Gegensatz zur jpg-Datei das volle Potenzial der Kamera ausgenutzt, etwa bei schwierigen Kontrasten, Lichtverhältnissen, Farben oder Darstellung von Details. Und der Weißabgleich ist dann auch kein Thema mehr. Mit dem Kurs erhalten Sie Hintergrundwissen und einen Überblick über die Möglichkeiten des RAW-Formats, dass auch als elektronisches Negativ bezeichnet wird. Der praktische Teil besteht aus einer Einführung in Lightroom.

Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit Akkus und Speicherkarte

5321-50 Detlef Sundermann

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der neuen Affinity-Suite von Serif oder auch mit Open-Source-Software. In den Kombi-Kursen, u.a. zum „Grafischen Gestalten“ und den „Creative Cloud-Workshops“, werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen. Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer kostenpflichtigen Lizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Affinity Publisher

Online-Kurs: Affinity Publisher I

Einstieg in Layout und Design

Sie möchten beispielsweise Plakate, Flyer, Bücher, Anzeigen oder Broschüren erstellen und als PDF ausgeben? Dann bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs gehen wir auf die umfangreichen Funktionen und Features des Publishers für Layout und Satz ein und darauf, wie Sie überzeugende Layouts für Druck, Web oder digitale Publikationen gestalten können.

Inhalte:

- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Umgang mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Ausgabe und Druckvorstufe

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5330-22 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Online-Kurs: Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

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

der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

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

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den ■ Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

5331-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 280

Online-Kurs: Affinity Publisher II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Affinity Publisher (Hersteller Serif) und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:

- Broschüren- und Magazin-Layout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung
- Profi-Funktionen für die Makro- und Mikrotypografie
- Funktionen für die Anpassung von Foto- und Grafikmaterial
- Dateixport für Print und Web

Voraussetzung: Affinity Publisher I, InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, gute Computer Grundkenntnisse mit Ihrem Computer (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5332-22 Helge Neubauer

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 26. Jan., 4x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Dabei erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die zu einem professionellen Erscheinungsbild Ihrer Printmedien verhelfen.

Inhalte:

- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- Persönlichen Arbeitsbereich einrichten
- Dokumente anlegen
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für den professionellen Druck

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-22 Helge Neubauer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. – 24. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-24  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: InDesign II Aufbaukurs Layout und Design

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

Inhalte:

- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Arbeiten mit Snippets
- Umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Dateixport für Print und Web

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, gute Computer Grundkenntnisse mit Ihrem Computer (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5335-22 *Helge Neubauer*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Nov. + 12. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Online-Kurse: InDesign Spezial

● Datenzusammenführung

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

5336-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. Sep. + 08. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

● Buch-Funktion

Die Buchfunktion erleichtert den Umgang mit umfangreichen Dokumenten. Als Verwaltungsfunktion ermöglicht sie als Einzelanwendung oder in Teams das Bearbeiten großer InDesign-Dokumente. Besonders bei umfangreichen Projekten arbeiten teilweise mehrere Personen an verschiedenen Kapiteln. Auch deren Reihenfolge ergibt sich oft erst im Verlauf

der Arbeit. So entstehen zunächst verschiedene Einzeldokumente, die es am Ende zu einem Gesamtdokument zusammenzufassen gilt. Für genau diesen Zweck stellt InDesign die Buchfunktion zur Verfügung.

5337-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Okt. + 27. Okt., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

Affinity Designer

Affinity Designer I Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich professionelle Grafiken und Vektorillustrationen wie Logos, technische Zeichnungen, Infografiken, Visitenkarten, Anzeigen und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie an diesen zwei Kurstagen alle wichtigen Grundlagen, damit Sie selbstständig Ihre Ideen digital umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie sich in der Software zurechtfinden sowie Ihr Grafikvorhaben sinnvoll aufbauen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5340-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Affinity Designer I + II Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen

- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

5341-22  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**
Online-Kurs (Zoom); € 280

Online-Kurs: Affinity Designer II

Aufbauend auf den bereits geübten Techniken mit Formen, Farben, Zeichenstift und Ebenen werden Sie in diesen Kurs mit Pinseltechniken arbeiten. Mit pixel-basierten Rasterpinseln lassen sich lebendige Texturen und Flächen erzeugen. Hierzu dient auch das Erstellen eigener digitaler Pinsel. Sollten Sie bereits eigene Ideen oder Vorlagen (bsp. eine einfache Zeichnung/Illustration, ein Logo o. ä. in Form eines Scans) erstellt haben, die Sie mit Affinity Designer umsetzen möchten, können Sie diese mit in den Kurs bringen.

Inhalte:

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

■ Hinweis für „Maus-Nutzer“: Eine Investition in ein Grafiktablett ist nicht zwingend. Damit die Arbeit mit Pinseln funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt arbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Affinity Designer (Arbeiten mit Formen, Zeichenstift, Ebenen-Panel), Windows oder MacOS: Sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder (Ordnerstruktur, Archive entpacken etc.)

5342-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

NEU im Programm

Adobe Illustrator

Online-Kurs: Illustrator I

Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

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

Inhalte:

- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5344-22 *Thomas Niederhaus*

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Okt. – 27. Okt., 4x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

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

Inhalte:

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

- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5345-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Illustration und Vectorart in Adobe Illustrator

Mit der Hand skizziert, am Computer illustriert

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

Inhalte:

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

5346-22 *Mikhail Svyatskiy*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurse: Illustrator Spezial

• Infografik

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

5349-22 *Tillman Suhr*

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **03. Jan. + 05. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

• SVG-Animation

Scalable Vector Graphics (SVG) ist eine empfohlene Spezifikation zur Beschreibung zweidimensionaler Vektorgrafiken. SVGs, welche auf XML basieren, können in praktisch allen relevanten Webbrowsern dargestellt werden und sind frei skalierbar. Das Vektor Grafik Format SVG kann mit den Webtechno-

logien CSS, SMIL oder JavaScript animiert werden. Im Vordergrund steht das Anlegen von geeigneten Vektorgrafiken und das Animieren mit kostenlosen Onlinediensten.

5350-22 *Tillman Suhr*

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **29. Nov. + 01. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 49

NEU im Programm

Kombi-Kurse: Grafik-Design

Grafisches Gestalten mit Open Source Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-22  *Tillman Suhr*

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

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

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-22  *Tillman Suhr*

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

Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in den drei Programmen, die diese verbreitern und vertiefen wollen, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und erstellen.

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografiereregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

5353-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x** Online-Kurs (Zoom); € 280

Online-Kurs: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mind. einem der Programme der Creative Cloud

5354-22 *Tillman Suhr*

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x** Online-Kurs (Zoom); € 130

Intensivkurs Adobe Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für überzeugende Layouts Ihrer Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder einer Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo professionell umsetzen können.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5355-22  *Helge Neubauer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity

Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Intensivkurs Affinity Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial und nutzen Sie effiziente

Werkzeuge für Ihr Layout. Der Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o.a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte). Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen aussagestarke Layouts zu schaffen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend zu gestalten und einzusetzen. Mit den Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo umzusetzen.

Inhalte:

- Grundlegende Anwendungskennnisse von Affinity Publisher
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit den Werkzeugen von Affinity Photo optimieren
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzung: Gute Computer-Grundkenntnisse (Datei- und Ordnerverwaltung sowie Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm)

■ Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

5359-22  *Helge Neubauer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x** Online-Kurs (Zoom); € 280

PDF

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

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

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur

- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC-3)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5363-22 Tillman Suhr
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
Online-Kurs (Zoom); € 65

Audio, Video, Animation, 3D

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten. Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten.

Audio

Audacity

Einstieg in die Audiotbearbeitung

Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Musik und Sprache und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Weitere Inhalte sind unterschiedliche Audioformate und Export der Audioodateien für Videofilme, Hörspiele und Podcasts.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-22 Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Video und Film

Online-Kurs: Möglichkeiten der Videobearbeitung

Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die wunderbare Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. In unserem Online-Kurs erhalten Sie eine besondere Einführung in die Möglichkeiten der Videotechnik. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird sowohl auf Adobe Premiere Pro als auch auf Open Source-Software eingegan-

gen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick verschaffen wollen, wie der Arbeitsablauf ist, wie der Computer ausgestattet sein sollte und welche Programme sich für welche Art der Videobearbeitung anbieten (kostenlose bis teure, aber professionelle). Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-22 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov. + 10. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 65

Premiere Elements I + II

Intensivkurs Videoschnitt und -bearbeitung

Sie möchten eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

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

5372-22  Stefan Seibert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: ShotCut (Open Source) Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

Shotcut ist Open Source und steht für Windows, Mac und Linux kostenlos zur Verfügung. Es bringt leistungsstarke Editing-Features, Filter und Effekte für Video und Audio mit, kann HD und 4K, erlaubt die Nutzung verschiedener Hardware von Drittanbietern und unterstützt diverse Dateiformate und

Codecs. Mit der Trimm-Funktion kann man Videos am Anfang sowie Ende beschneiden. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen für andere Videos bereitstehen. Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5373-22 Thomas Niederhaus

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Dez. + 21. Dez., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

Premiere Pro I

Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

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

Inhalte:

- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5374-22 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

iPad-Videos selbst erstellen

Einführung in die Konzeption und Produktion

Videos sind der Renner. Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte oder auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem iPad. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:

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

- Planungstools: Drehbuch und Storyboard
- Equipment/Software

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.

Bitte mitbringen: Kopfhörer

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad

5378-22 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Pro und After Effects Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

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

Inhalte (Adobe Premiere CC):

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

Inhalte (Adobe After Effects CC):

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

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-22  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Animation und 3D

After Effects

Einstieg in Compositing und Animation

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte

Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen oder -effekte, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterte ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

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

5387-22 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Okt., 09. Okt., 10. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Blender (Open Source)

Einstieg in die 3D-Grafiksuite

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-22 Artur Kazun

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

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



Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Kostenloser Online-Infonachmittag rund um die Themen Bloggen und Social Media

Der Nachmittag richtet sich an alle, die sich privat oder professionell fürs Bloggen und/oder für Social Media interessieren und ihr Wissen erweitern möchten. In Kurzvorträgen beschäftigen wir uns mit strategischen, inhaltlichen, technischen und rechtlichen Aspekten. Wir geben Ihnen einen Überblick zu unserem aktuellen Kursangebot. Nutzen Sie den Nachmittag zum Netzwerken und lernen Sie unsere Kursleiter/-innen kennen. Wir beraten Sie gerne.

Das ausführliche Programm wird rechtzeitig unter vhs.frankfurt.de („Aktuelles“) bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist erforderlich.

5400-31 Kursleiter/-innen Team
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
Online-Kurs (Zoom); Entgeltfrei

Online-Infoabend zum Zertifikat Social Media Manager/-in (BVCM)

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

5444-01 Katja Evertz; Christian Korte
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Bloggen

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

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

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

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail.

5401-33 Ulrike Schmid
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Jan. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

• Online-Kurs

5401-31 Barbara Riedel
Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Okt. – 04. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 65

Achtung, fertig, Blog!

Workshop: Bloggen mit WordPress von Anfang an

Selten waren die digitalen Möglichkeiten leichter zugänglich, um als Chefredakteur/-in in eigener Sache zu publizieren: ob aus privatem Interesse oder beruflicher Ambition. Ein Blog erhöht die Online-Sichtbarkeit und zwingt liebevoll dazu, Software und Digitalthemen kennenzulernen und zu verstehen. Wer sich als Blogger/-in attraktiv darstellt, gewinnt Reichweite und kann sich als Experte/-in positionieren.

Für die praktische Umsetzung in WordPress steht eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS zur Verfügung.

Inhalte:

- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Menü und Beiträge anlegen
- Einbinden von Medieninhalten
- Verwendung von Plugins, Datensicherung, DSGVO Basics
- Tipps und Tricks für einen ausdrucksstarken Blog
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-31 Anja Zörner
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 02. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

• Online-Kurs

5402-33 Barbara Riedel
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Nov. – 27. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 130

Blog-Werkstatt

Workshop für WordPress-Blogger/-innen

Braucht Ihr Blog einen neuen Anstrich? Oder möchten Sie ihn grundsätzlich überprüfen und optimieren? Egal wie lange es her ist, dass Sie zuletzt an Ihrem Blog getüftelt haben: Hier tanken Sie neue Motivation und Sie werden inspiriert, um effektiv daran weiterzuarbeiten. Der Workshop setzt erste praktischen Erfahrungen mit einem eigenen Blogprojekt voraus. Er vermittelt fortgeschrittene WordPress-Kenntnisse und gibt Tipps, Tricks und wertvolles Feedback einer erfahrenen Bloggerin. Die Gruppengröße ist auf max. 6 Teilnehmende begrenzt, um bedarfsgerecht auf die einzelnen Blogprojekte der Teilnehmer/-innen eingehen zu können.

Voraussetzung: Ein eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5403-31 Anja Zörner
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Online-Kurs: Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

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

Inhalte:

- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

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

5407-31 Barbara Riedel
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Nov. – 13. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Fit für die DSGVO Machen Sie Ihren WordPress-Blog datenschutzkonform!

Seit dem 25. Mai 2018 gibt es die DSGVO – die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat in den Reihen von Websitebetreibern und Bloggern für einiges an Aufruhr gesorgt. Die Anpassungen waren vielfältig und neue Plugins sind als schnelle Hilfen wie Pilze aus dem Boden geschossen. In diesem Kurs lernen Sie die besten Lösungen kennen, mit denen Sie Ihre Website oder Ihren Blog innerhalb weniger Stunden datenschutzkonform machen können.

5408-31 Barbara Riedel
Mo + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Dez. + 09. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Marketing

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

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

Inhalte:

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

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

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-31  Katja Evertz
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Google my Business

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen ihr Google My Business-Profil wichtiger als ihre eigene Website. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Inhalte:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google My Business (GMB)
- Google-Konto und GMB-Inhaberschaft
- GMB: Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung
- GMB-Unternehmensprofil per App unterwegs verwalten

5413-31 Ulla Schmitz
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: SEO für WordPress-Nutzer/-innen

So gelingen On- und Off-Page-SEO!

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

Inhalte:

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

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

5414-31 Barbara Riedel
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Dez. – 16. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 65

Netzwerken

Online-Kurs: Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer/-innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5416-31 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

5416-33 Alexander Witt
Mo, 15.00 – 18.15 Uhr, **17. Jan. + 24. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

NEU im Programm

LinkedIn ist eines der wichtigsten Social Networks und eine wirkungsvolle Plattform für die berufliche Positionierung und Vernetzung. In diesem Kurs lernen Sie, mit welchen Methoden und Kniffen Sie sich auf LinkedIn besser positionieren können, um damit Ihr Netzwerk qualifiziert auszubauen, als Expert/-in sichtbarer und von Auftrag- oder Arbeitgeber/-innen besser gefunden zu werden. Darüber hinaus bietet der Kurs einen Überblick über die Möglichkeiten, die LinkedIn für Unternehmen bietet. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, mit welchen LinkedIn-Strategien Unternehmen ihre Kund/-innen, Bewerber/-innen und Mitarbeitende ideal erreichen können.

Voraussetzung: idealerweise Teilnahme am Kurs „Professionelles Netzwerken mit LinkedIn“

5416-51 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Online-Kurs: Social Media Crashkurs

NEU im Programm

Die Welt der Social Media ist vielfältig und komplex. Der Kurs vermittelt Grundlagen, ordnet ein und bietet einen einfachen Einstieg. Sie erhalten einen Überblick über derzeit relevante Plattformen und ihre Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag. Besonders im Fokus stehen Facebook, Twitter, Instagram sowie Xing und LinkedIn. Ebenfalls Thema sind: Blogs, Podcasts, Video, Pinterest, Snapchat und TikTok. Die zwei Wochen zwischen den beiden Kurs-Blöcken sollen Raum für eigene Übungen geben, die dann im zweiten Block aufgegriffen und weitergeführt werden können.

5417-01 Katja Evertz; Stefan Evertz
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Sep. – 18. Sep., 4x
Online-Kurs; € 195

Social Media Management Von Anfang an, umfassend und praxisorientiert

In drei Wochenend-Workshops führen wir Sie umfassend in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis.

Inhalte:

- Social Media Plattformen, Trends, Chancen, Einsatzfelder und Einbindung im Unternehmen
- Social Media Management: Wie entwickle ich eine Content-Marketing-Strategie? Und wie messe ich den Erfolg einer Kampagne? – Konzepte, Tools und Hilfsmittel
- Community Management: Wie baue ich eine Community auf und wie aktiviere ich sie? – Nutzeransprache und Krisenkommunikation
- Content Factory: Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Erstellen von Inhalten
- Rechtliche Grundlagen für Social Media

Angesprochen sind Agenturmitarbeiter/-innen, Kommunikationsprofis in Unternehmen, Quereinsteiger/-innen und Selbstständige, die strategisch und operativ Social Media beruflich nutzen möchten.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung mind. einer gängigen Social Media Plattformen (privat oder beruflich)

5418-31 Tom Noeding; Christian Korte
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Okt. + 31. Okt., 13. Nov. + 14. Nov., 27. Nov. + 28. Nov., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 350

Facebook-Marketing Kompakter Workshop für Unternehmer/-innen und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie – bei Bedarf – mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Inhalte:

- Strategisches Konzept: Ziele und Zielgruppe
- Redaktions-/Kommunikationsplan
- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-) Zahlen?
- Advertising: bezahlte Werbung

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5419-31 Tom Noeding
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Instagram Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 700 Mio. aktiven Nutzern nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:

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

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

5420-31 Alexander Witt
Mo, 15.00 – 18.15 Uhr, **01. Nov. + 15. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Instagram fürs Business

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

Inhalte:

- Erstellung von „gutem“ Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: idealerweise eigenes Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5421-31 Barbara Riedel
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 13. Sep., 3x**
Online-Kurs; € 90

5421-33 Barbara Riedel

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 24. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 90

Online-Kurs: Instagram Follow-Up

Sie haben am Kurs Instagram fürs Business teilgenommen, möchten sich auf den neuesten Stand bringen und Ihr Profil weiterentwickeln? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Follow-Up Workshop werden Neuerungen des Netzwerkes Instagram besprochen und die Themen des ersten Kurses aufgegriffen, weitergeführt und vertieft. Außerdem haben Sie die Gelegenheit offene oder neu entstandene Fragen zu Ihrem Instagram-Profil einzubringen.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Instagram fürs Business“ (5421)

5421-51 Barbara Riedel

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 35

Online-Kurs: Pinterest fürs Business Mehr Reichweite und Sichtbarkeit durch Pinterest

Reichweite und Zugriffszahlen auf dem Blog verdoppeln geht nicht, ohne Geld in die Hand zu nehmen? Falsch! Mit Pinterest können auch Sie den Traffic auf Ihrem Blog vervielfachen und auf Autopilot neue Leser gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop:

- wie ein erfolgreiches Pinterest-Profil aufgebaut ist
- wie Sie Pins designen und hochladen
- wie Sie den Autopiloten anschalten
- Suchmaschinenoptimierung für Pinterest

Voraussetzung: Ein Blog oder Business, bei dem mit Bildsprache bzw. Bildern gearbeitet werden kann.

5422-31 Barbara Riedel

Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Nov. – 02. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen. Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktisch Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit

und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

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

5424-31 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Nov. + 03. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing**Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget**

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

Inhalte:

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

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

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5425-31  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-33 Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Dez. – 05. Dez., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

5425-35  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Community Management und Reputation in der Kommunikation**Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen – für Unternehmen, Verbände und Behörden**

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Ma-

nagement oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community“ (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms).

Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander.

Inhalte:

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

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

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

5426-31  Stefan Evertz;  Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Online-Kurs: Social Media Analytics und Monitoring**Wie messe ich den Erfolg meiner Social Media-Strategie?**

Social Media hat sich zum festen Bestandteil jeder Marketingstrategie entwickelt. Ob Facebook, Twitter oder Instagram – mit der richtigen Vorgehensweise können Sie als Unternehmer/in oder Selbstständige/r Kunden gewinnen und binden. Um längerfristig erfolgreich zu sein, sollten folgende Fragen regelmäßig beantwortet werden: Was machen meine Wettbewerber? Wie entwickelt sich der Markt? Wie bewerten die Kunden unsere Produkte? Wo und wie wird über uns geredet? Die Basis jeder Erfolgsmessung sind dabei natürlich Ihre Ziele und Strategien, die es zunächst zu identifizieren gilt. Im Kurs legen Sie Ihre eigenen Ziele fest und setzen dafür ein eigenes Monitoring auf, das Sie nach dem Workshop nutzen können.

Voraussetzung: (Fortgeschrittene) Erfahrungen im Umgang mit Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5429-31 Stefan Evertz

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2022

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in“ des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM vertritt als Berufsverband der Social Media-Professionals in Deutschland die Interessen von Community-/Social Media Managern, Social Media-Beratern und -Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten.

Online-Format

Der Online-Lehrgang besteht aus vier Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Prüfungstraining (Gesamtumfang 64 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Lehrgangs.

Online-Lehrgang, Kurs-Nr. 5445-03

- **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**
09. + 10. Okt. 2021, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**
06. + 07. Nov. 2021, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools**
04. + 05. Dez. 2021, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 4: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**
15. Jan. 2022, Sa 10 – 17 Uhr
- **Prüfungstraining**
16. Jan. 2022, So 10 – 17 Uhr

Vorbereitender Online-Kurs

Wenn Sie keine Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext haben, empfehlen wir Ihnen folgenden vorbereitenden Online-Kurs:

Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5417-01
03. + 04. Sep. und 17. + 18. Sep. 2021,
Fr 18.00 – 21.15 Uhr, Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Online-Kurs (Zoom); € 195

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext (u.a. Marketing, Öffentlichkeitsarbeit) oder Teilnahme an einem Social Media Crashkurs
- Bereitschaft zur eigenständigen Bearbeitung von Online-Aufgaben zwischen den Modultermen

Kosten

€ 600 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

Lehrwerk

„Social Media Manager. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf“ von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 4. Auflage 2020, ca. € 35.

Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Lehrgang ist ausschließlich nach einer vorherigen Beratung möglich.

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

Online-Infoabend zum Zertifikat und Lehrgang

Wir informieren Sie über das BVCM-Zertifikat, die Prüfung und wie Sie sich anhand unseres Lehrgangs darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldungen wird gebeten.

5444-23: Fr, 02. Juli 2021, 18.00 – 19.30 Uhr

5444-01: Fr, 28. Jan. 2022, 18.00 – 19.30 Uhr

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/(Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin

Sa, 29. Januar 2022, 9 – 16 Uhr

Prüfungsgebühr

€ 499

Prüfungsort

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

Veranstalter

Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung

Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:

bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung



Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Social Media Content Produktion

Content-Marketing und Storytelling Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

Schon gemerkt? Google und Facebook haben neue Regeln. Webseiten und Social Media Kanäle brauchen individuellen und aktuellen Content. Nur nutzerrelevante Inhalte werden geteilt, kommentiert, verlinkt und verbreitet. Doch wie entsteht Content, der funktioniert? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, zielgerichtet Themen mit Mehrwert zu generieren und darauf aufbauend Ihre eigene Content Strategie abzuleiten, die schließlich in einen konkreten Redaktionsplan mündet. Zweites Kursthema ist das Storytelling in der Unternehmenskommunikation. Spannende Geschichten transportieren Botschaften, vermitteln Werte und stärken die positive Wahrnehmung im Dialog mit Freunden, Followern und Kunden. Wir besprechen Best Practice Beispiele, analysieren die Baupläne und entwickeln daraus Mustervorlagen für Ihre eigenen Storys.

5430-31 Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,

05. Nov. – 07. Nov., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 160

Texten für Internet und Social Media Professioneller Content für Menschen und Suchmaschinen

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

Inhalte:

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

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum

für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5431-31 Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,

10. Sep. – 12. Sep., 3x

VHS Sonnemannstraße; € 160

5431-33  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

5431-35  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

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

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können? Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzteres gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet

und Smartphone

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

5435-31  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

5435-33 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-35  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Erklärvideos mit dem Smartphone erstellen

Einführung in die Konzeption und Produktion

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiter weiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation – mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr eigenes Smartphone professionell zu nutzen, d.h. Videos aufzunehmen und zu schneiden. Theoretische Inhalte zu Gestaltungs- wie Didaktik-Grundlagen wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Methoden zur Umsetzung und haben zwei Videos selbst produziert.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone

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

5436-31 Thomas Niederhaus

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Design mit Canva Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto „Content is King“ brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte aus Fotos und Videos erstellen – auch wenn Sie kein Design-Experte sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-31 Barbara Riedel

Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Sep. – 30. Sep., 3x**

Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Daten in einer Präsentation, Facharbeit oder einer Grafik in Social Media so zu visualisieren, dass sie schnell verstanden wird. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als „Grafiken“. Weiterhin schauen wir uns neben konkreten

Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:

- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

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

5438-31 Stefan Evertz

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov., 1x**

Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

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

Inhalte:

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

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

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

5439-31 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Okt. + 06. Okt., 2x**

Online-Kurs; € 65

5439-33 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Dez. + 08. Dez., 2x**

Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Live Video Streaming

Einführung und erste Schritte

Livestreams haben Eventcharakter. Mit entsprechender Kommentarfunktion sind Zuschauer/-innen ganz nah dran. Als Veranstalter/-in gilt es

locker, spontan und authentisch zu bleiben. Aber wie gehe ich live online? Ihr Smartphone, eine App und eine stabile Internetverbindung – schon können Sie Ihr Live-Streaming starten. Welche Peripheriegeräte Sie benötigen um professionell aufzutreten und worauf Sie noch achten müssen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Inhalte:

- Live Content als Marketing-Instrument
- Welche Inhalte eignen sich besonders?
- Smartphone und weiteres technisches Equipment
- Wo und wie streamen? – OBS, YouTube, Periscope, Live-Funktion von Facebook und Instagram
- Rechtliche Aspekte, Tipps und Tricks aus der Praxis

Vorkenntnisse: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

5440-31 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Nov. + 17. Nov., 2x**

Online-Kurs; € 65



Grimme
Preis

Der Grimme-Preis
ist der Fernsehpreis
des deutschen
Volkshochschul-
verbandes.

Der Grimme-
Online-Award
steht für Qualität
im Netz.

Jeder
Zuschauer/User
kann eine oder
mehrere Fernseh-
sendungen oder
Webseiten für
den Grimme-Preis
und den
Online-Award
vorschlagen –
per Formular
oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

NEU im
Programm

Webdesign und Webentwicklung

Möchten Sie auch Ihre Website realisieren oder verbessern? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, einen Webauftritt umzusetzen und zu gestalten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt und erhalten Sie Einblicke in moderne Content- sowie Learning-Management-Systeme (CMS und LMS).

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Ein ganzheitlicher Ansatz

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website. Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe“, die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

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

5450-22 Thomas Bode

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. – 19. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

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

Online-Kurs: Adobe Animate Kreatives Webdesign

Lernen Sie Websites mit kreativen Animationen und Interaktionen effektiv und wirkungsvoll zu gestalten. Früher gab es den Flash-Hype, heute nutzen wir Adobe Animate mit HTML5/Canvas, um frei, kreativ und interaktiv Webinhalte zu erzeugen. Diese sind kompatibel mit den neuen, auch mobilen, Web-Standards. In diesem Kursangebot beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Erstellen von Grafiken, Symbolen, Zeitleisten, Tweens, Bones, Masken, Java-Script, und vielem mehr. Wir fokussieren die Praxis und konzentrieren uns auf das wirk-

lich Wichtige, damit Sie danach sofort selbstständig erste kleine Projekte umsetzen zu können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5451-22 Thomas Bode

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 130

WordPress (CMS)

Erste Webseite mit WordPress

Einstieg in das CMS

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein freies Content-Management-System (CMS). Es wird als Open-Source-Projekt ständig weiterentwickelt und ist eines der am weitesten verbreiteten Systeme zum Betrieb von Webseiten. Ziel des Kurses ist es, eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plug-ins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5452-22 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. – 27. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

WordPress I

Einstieg in das CMS

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

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

5453-22 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5453-24 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen“, 5450-22

WordPress/Webseiten erstellen I + II Intensivkurs CMS

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 Plug-Ins 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: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten

5454-22 BU Carolyn Krüger

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

• Online-Kurs

Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

5454-24 BU Carolyn Krüger

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

Online-Kurs: WordPress II Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre WordPress-Seite zielgerichtet zu gestalten und die vorgefertigten Templates nach

Ihren Wünschen anzupassen. Ein Kursziel ist die Gestaltung Ihrer WordPress-Instanz mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:

- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plug-ins/Widgets für WordPress anpassen, Plug-in-Empfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5455-22 Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Nov. – 24. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 140

Online-Kurs: WordPress (Spezial)

Webseitendesign mit CSS individualisieren und optimieren

Um Details im Design und individuelle Wünsche in WordPress anzupassen, lohnt es sich, Grundkenntnisse in den dafür verwendeten Skriptsprachen zu haben. Im Kurs wird vor allem die Formatierungssprache CSS vorgestellt und deren Verwendung anhand von praktischen Beispielen gezeigt. Diese sind auch auf jedes andere CMS und auf Webbaukästen übertragbar.

Inhalte:

- Einführung in CSS und Aufbau einer Webseite
- Analyse der HTML und CSS-Eigenschaften
- An welchen Stellen der Webseite wirkt CSS und wo sind die CSS Skripte abgelegt?
- CSS-Beispiele: Änderung von Schriftart, -größen, -farben, Einbinden eigener Fonts, Designelemente, Mobilmodus
- Theme in WordPress und seine Struktur
- PHP-Programmierung als Grundlage von WordPress: Erstellen eines „Child Themes“

Eine eigene WordPress Installation steht für den Kurs zur Verfügung.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem CMS oder Webbaukästen und Interesse an Webprogrammierung. Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig.

5456-22 Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Jan. – 20. Jan., 6x**
Online-Kurs; € 195

Weitere Content Management Systeme (CMS)

Typo3

Tipps und Tricks für Redakteurinnen und Redakteure

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse

5458-22 Joachim Seiter

So, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Drupal – Einstieg in das CMS

Mit Drupal können Sie schnell Inhalte im Internet präsentieren. Die Installation ist äußerst schlank und bietet nur die notwendigsten Funktionen. Diese können über Module, die genau so frei erhältlich sind wie Drupal selbst, erweitert werden. Das System wächst also mit Ihren Anforderungen und zeigt sich äußerst flexibel.

Inhalte:

- Installation von Drupal 8
- Inhaltstypen
- Themes
- Blöcke und Module
- Ansichten
- Benutzergruppen und Berechtigungen
- Datenschutz und Datensicherheit

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und gute Internetkenntnisse

5459-22 Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Kombinationskurse

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen im Bildungs-

urlaub eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

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

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

5460-22 Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Nov. – 05. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-24 Barbara Funke

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

5460-26 Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

HTML und CSS

Webseiten gestalten und anpassen

HTML- und CSS-Grundlagen

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Mit HTML und CSS können Sie das Layout von mit WordPress oder Drupal erstellten Webseiten beliebig anpassen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-22 Nord Barbara Funke

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 11. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5466-24 West Claus Grund

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

HTML und CSS Intensivkurs

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5468-22  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Weboptimierung/-anpassung

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

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

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

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5480-22 Carolyn Krüger

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● Online-Kurs

5480-24 Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Sep. + 30. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: JavaScript Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler, und einiges mehr

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5493-22 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

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



Dynamische Webseiten

Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

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

Inhalte:

- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache

- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5495-22 Claus Grund

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Nov. – 22. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Dynamische Webseiten I + II Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5497-22  Claus Grund

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

Learning Management System (LMS)

Moodle

Einstieg in das Lernmanagement-system

Moodle ist die weltweit meist verbreitete lizenzfreie Lernplattform und wird von zahlreichen Schulen, Fachhochschulen, Universitäten und Unternehmen verwendet. Sie können mit Moodle ein vollständiges Schulungskonzept umsetzen, z.B. einzelne Kursräume anlegen, Nutzer/-innen registrieren, Un-

NEU im
Programm

terrichtsmaterial und Lernkontrollen einstellen sowie per Forum oder Chat kommunizieren. Es gibt zudem eine Moodle App für mobile Endgeräte. Im Kurs lernen Sie die Funktionalität eines vorinstallierten Standardsystems kennen und erproben sich in den Rollen Administrator/-in, Kursleiter/-in und Teilnehmer/in. Sie diskutieren, wie Moodle durch vielfältige Funktionen auf sehr unterschiedliche Weise genutzt werden kann sowie die Einsatzmöglichkeiten für den jeweiligen Bedarf.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5499-22 Nord Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x** Nordwestzentrum; € 130

Programmieren

Programmiersprachen Einführung und Überblick

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-20  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmieren 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. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-20  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:

- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-22 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 140

Webseiten und Sprachen

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

5506-20  Joachim Seiter

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

5506-22  Joachim Seiter

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280

• Online-Kurs

5506-24 Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. – 28. Feb., 8x** Online-Kurs; € 220

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell

setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-20 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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 ...

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

5510-20 Joachim Seiter

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

Python-Programmierung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-20 Joachim Seiter

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

5512-22 Alexander Harth

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. – 06. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5512-24 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-26 Joachim Seiter

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

5512-28 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:

- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz)
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:

- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-20 Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5513-22 Roland Michelmann

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Jan. – 07. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und viersicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:

- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5516-20 Joachim Seiter

So, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz mit dem Raspberry Pi

Nach einigen Grundlagen zur künstlichen Intelligenz setzen wir auf einem Raspberry Pi (Model 4, 4GB RAM) eine visuelle Objekterkennung auf und trainieren diese. Wir verwenden TensorFlow einer offenen Plattform für maschinelles Lernen von

Google. Da das Trainieren eines neuronalen Netzes sehr rechenintensiv ist, benutzen wir dafür einen PC. Die nötigen Skripte sind in Python geschrieben.

Inhalte:

- Theoretische Grundlagen zu KI, künstlichen neuronalen Netzen und maschinellem Lernen
- Installation der nötigen Software auf dem Raspberry Pi und dem PC (unter Ubuntu)
- Aufnahme von Trainingsdaten, erstellen eines Modells auf dem PC
- Test des Modells auf dem Pi

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit dem Pi und Linux, Python-Grundkenntnisse sind von Vorteil

5517-20 Roland Michelmann

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Okt. – 21. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Apps-Programmierung für Android Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-20 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbanknutzer: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5525-20 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-22 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-24 Joachim Seiter

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen, Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche, Geräte-Manager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-20 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Mit Office 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:

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

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-20 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-22 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-24  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Nov. – 12. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows Server

Windows Server 2019

Anhand einer Beispielinstallation 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 2019.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-20  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender/-innen

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten, Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:

- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-20 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-20 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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 Administration (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

5546-20  Wolfgang Weirich

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

5550-22 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5550-26 Dr. Silvia Schäfer

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● Online-Kurs

Hinweis: bequeme Kleidung bereitlegen

5550-20 Dr. Silvia Schäfer

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 99

Der Ton macht die Musik

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

NEU im Programm

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung, bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-24 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5550-26 Dr. Silvia Schäfer

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

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

5551-20 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
12. Nov. + 13. Nov., 2x
Online-Kurs; € 84

5551-22 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
21. Jan. + 22. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton“ zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:

- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse

- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
 - Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)
- Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5552-20 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
04. Dez. + 05. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

● Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger über. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Bspw. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern. Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5552-22 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
11. Dez. + 12. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Manipulative Rhetorik

Miese sprachliche Tricks erkennen und abwehren

NEU im Programm

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf. Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs wie unfaire Zeitgenossen manipulative Rhetorik einsetzen und wie Sie sich schlagfertig und nachhaltig gegen diese miesen Tricks der Sprache wehren können.

5553-19 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Online-Kurs**

5553-20 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:

- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

5559-22 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Die Magie der Kommunikation

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

Themen:

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

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

5560-24  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5560-26  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks“, denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:

- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-20  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der „Wertschätzenden Kommunikation“ (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:

- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.

- Mit den vier Schritten die Kollegin/den Kollegen, die Chefin/den Chef empathisch hören

5562-22 Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Online-Kurs**

5562-20 Jeannette Werner

Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 99

● **Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg**

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

5563-20  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-22  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **29. Nov. – 03. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-24  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kommunikation auf Augenhöhe

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

gungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

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

5563-28  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

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

5564-20  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan. – 28. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5564-22  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Online-Kurs: Storytelling Mit spannenden Geschichten erfolgreich

NEU im Programm

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept „Storytelling“ – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/-innen nicht nur spielend von

Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5568-20 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Intensivkurs Coaching

Ein Coach hilft anderen Menschen, eigene Lösungen für persönliche wie berufliche Herausforderungen zu entwickeln und umzusetzen. Erfahren Sie, wie sich das sehr ergebnisorientierte Coaching von Beratung oder Therapie unterscheidet, mit welchen Klienten und mit welchen Methoden Coaches arbeiten, und welche Erkenntnisse aus der Psychologie sie dabei nutzen. Sie lernen also die wissenschaftlichen Grundlagen des Coachings und deren Anwendung ausführlich kennen, werden aber auch viel Zeit haben ausprobieren, wie es sich anfühlt, zu coachen und gecoacht zu werden. Sie erkunden das Berufsbild des Coaches und lernen weiterführende Ausbildungswege kennen.

5569-22 Dr. Martin Bickl
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. Okt. – 24. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Kreativitätstechniken

Kann man Kreativität lernen? Zumindest kann man sich Methoden erarbeiten, mit denen kreatives Denken und das Finden neuer Ideen unterstützt werden. Und diese Methoden machen Spaß! Wir schauen uns einige dieser Methoden an und praktizieren sie. Im Gegensatz zur Innovation, die technischen und gesellschaftlichen Wandel beschreibt, steht Kreativität für die Fähigkeit, in phantasievoller und gestaltender Weise zu denken und zu handeln. Es gibt auch Innovation ohne Kreativität und Kreativität ohne Innovation. Meist sind es die kreativen Ideen mit Innovationspotential, die von besonderem Interesse sind.

NEU im Programm

- Kreativität vs. Innovation – Zusammenhänge und Unterschiede
- Wie kann Kreativität angeregt und unterstützt werden?
- Praktische und spielerische Einübung ausgewählter Kreativitätstechniken.

5579-20 Dr. Margit Sarstedt
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Okt. + 24. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konfliktmanagement

Konfliktmanagement und Mediation

NEU im Programm

Ob privat innerhalb der Familie, inner- bzw. zwischenbetrieblich im Business oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Effektives Konfliktmanagement bzw. das Verfahren der Mediation stellen darauf ab, beim Konfliktgeschehen auftretende Emotionen zu katalysieren und hinter wechselseitig vorgetragene Standpunkten liegenden Interessen und Bedürfnisse zu dekodieren. Dadurch werden regelmäßig inhaltliche Schnittmengen und übergeordnete kreative Lösungsansätze erkennbar. Ein kooperatives Verhandeln im Sinne des Harvard-Konzepts rundet eine Konfliktbearbeitung in angemessener Weise ab und sorgt gleichsam dafür, dass die jeweiligen Interessen konsequent gewahrt bleiben. Der Kurs bietet ein gut sortiertes Methoden-Repertoire aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Konflikt- und Verhandlungsmanagement und gewährt einen Einblick in die Mediation als modernes außergerichtliches Streitbeilegungsverfahren.

Schwerpunkte:

- Konfliktdefinition/Konfliktmechanismen/ Eskalationsdynamik
- Tools zur Konfliktanalyse und zur Konfliktbewältigung
- Das Verhandlungsdilemma/Tit-for-Tat-Strategie
- Das Harvard-Konzept/Verhandlungsmanagement
- Mediation – Grundsätze, Ablauf und Grenzen

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

5570-20  Dr. Dennis Teschner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5570-24 Nord  Dr. Dennis Teschner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Einführung in die Mediation

NEU im Programm

Die Aufgabe, mit zwei Konfliktparteien konstruktive Lösungen zu erarbeiten, stellt die Vermittler vor besondere Herausforderungen: einerseits erfordert sie eine klare Haltung als neutraler Gesprächspartner und andererseits vielseitige Kompetenzen hinsichtlich sowohl emphatischer als auch lösungsorientierter Kommunikation. Wir trainieren und vertiefen diese Interventions-Kompetenzen.

Themen

- Aufgabe und Rollenverständnis in der vermittelnden Gesprächsführung

- Phasen im Vermittlungsgespräch mit den jeweiligen Inhaltsaspekten
- neutrale Haltung als Vermittler zwischen zwei Fronten
- Sach- und Beziehungsebene in Gesprächen nach dem Eisberg-Modell
- Emotionen und ihre Bedeutung in der Kommunikation
- Interpretationsformen nach dem Kommunikationsquadrat von Schulz-von-Thun
- Stufen der Konflikteskalation nach Glasl
- Konstruktive und vermittelnde Gesprächsführung mit den Elementen des Aktiven Hinhörens

5571-20 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

12. Nov. + 13. Nov., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 84

Online-Kurs: Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:

- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

5572-20 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Dez. + 19. Dez., 2x**

Online-Kurs (Zoom); € 90

Präsentation

Visualisierung für Talente

Visualisierung ist ein mächtiges und äußerst wirkungsvolles Tool in Moderations-, Beratungssituationen, im Unterricht, im Alltag. Komplexität reduzieren, sich und die Inhalte strukturieren, ein visuelles Kommunikationsangebot machen, Denkstrukturen sichtbar machen, Teilhabe erzeugen, Informationen effektiver verarbeiten – dies sind nur einige Aspekte, wozu

NEU im Programm

Visualisierung hilfreich sein kann. Wir möchten Sie ermutigen, Visualisierungen in Ihrem professionellen Kontext einzusetzen. Inhalte visuell ansprechend aufzubereiten, kreative Gestaltungselemente zu nutzen und vorbereitete oder spontane Visualisierungen wirkungsvoll in Ihrer Arbeit einsetzen zu können sind Zielsetzungen dieser beiden Tage. Es wird praktisch: Sie lernen die Gestaltungselementen (Schrift, Symbole Figuren) und die Strukturierungselemente (Textcontainer, Farbe, Layouts) kennen. Sie erstellen Visualisierungen für Ihren Arbeitskontext und visualisieren live.

Bitte mitbringen: 1–2 schwarze Filzliner bzw. Filzstifte in unterschiedlicher Stärke, 3 farbige Pinselstifte, ein roter Filzstift oder Pinselstift, weißes Papier

5578-20 N.N.

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Körpersprache und Sprache vor Publikum

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts“-Situationen durchspielen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5583-20 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,

16. Okt. + 17. Okt., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-22 Patricia Leinhos

Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,

15. Jan. + 16. Jan., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 69

Online-Kurs: Körpersprache

Wie wirke ich auf andere? Und was sagen andere nonverbal über sich aus?

Zusammen mit unserer Stimme und Stimmung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Wir wirken immer und überall über unsere Körpersprache: „Der Körper lügt nie“. Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik geben wichtige Signale über die innere Einstellung. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und bewusst einsetzbar. Im Kurs setzen wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre persönliche Wirkung und Ausdrucksstärke steigern.

5584-20 Dr. Silvia Schäfer

Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **16. Okt., 1x**

Online-Kurs (Zoom); € 56

Argumentieren und Verhandeln

Networking

Networking kann der entscheidende Aspekt sein, um eine Stelle im Unternehmen in einer schwierigen Zeit zu sichern, eine neue, um befördert zu werden oder um eine neue Stelle in einem anderen Unternehmen zu erhalten. Sie lernen die Techniken erfolgreicher Networker, die psychologischen Hintergründe und wie sie mit Ihrem Networking erfolgreich sind.

Themen:

- Networking Ziele und Networking-Partner/-innen
- Grundregeln des erfolgreichen, nachhaltigen Networkings
- Typen-Analyse
- Was kann ich beim Networking „anbieten“?
- Konkrete Ablaufplanung – Terminvereinbarung
- Networking Meetings per Skype oder Zoom machen

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

5588-20 Jörg Schuler

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

5588-22 Jörg Schuler

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas Anderes. Die englische Tradition des Debattierens trainiert die rhetorische Ausdruckskraft genau für solche Auseinandersetzungen: Argumentieren, Akzeptanz gewinnen, Einwände entkräften, Körpersprache einsetzen, Begeisterung wecken und Entscheidungen herbeiführen. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugelost. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Feedback hinsichtlich Auftreten und Argumentation.

Themen:

- Aufbereiten der Argumente unter Zeitdruck
- Kreativität und Teamwork
- Ausdruck und Körpersprache: Zwischen Sympathie und Respekt
- Einsatz rhetorischer Mittel
- Umgang mit Widerständen und Einwänden

5589-20 Dirk Engel

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs: Erfolgreich verhandeln

In Ihrem Beruf und in Ihrem Alltag verhandeln Sie häufiger als Sie denken. Dabei bekommen Sie aber stets nicht das, was Sie verdienen, sondern das, was Sie aushandeln. Verhandlungen sind ein allgegenwärtiges und gesellschaftlich anerkanntes Mittel, um divergierende Interessen aufeinander abzustimmen, Vereinbarungen zu erreichen und dabei eine höhere Wertschöpfung zu erzielen. Das gilt bei Vertragsverhandlungen ebenso wie im alltäglichen Miteinander. Die meisten Verhandlungen werden dabei aber eher unreflektiert, unvorbereitet und völlig unsystematisch geführt. Lernen Sie in diesem zweitägigen Kompaktkurs anhand des Harvard-Konzepts die Grundlagen professionellen und effektiven Verhandeln kennen. Als Negotiator befinden Sie sich dabei stets im Spannungsfeld zwischen Empathie und Selbstbehauptung, integrativem und distributivem Verhandlungsstil, um letztendlich zu fairen, kreativen und nachhaltigen Ergebnissen zu gelangen.

Schwerpunkte:

- Rapport erzeugen
- Den „Kuchen“ vergrößern
- Spieltheorie/Tit-for-Tat-Strategie
- Verhandlungsmacht – Ihr BATNA

NEU im Programm

NEU im Programm

- Einsatz psychologischer Techniken

5590-20 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Sep. + 05. Sep.**, 2x
Online-Kurs; € 90

5590-22 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan.**, 2x
Online-Kurs; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-20 Michael Gottaut

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez.**, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs:

Selbst.Bewusst.Sein

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anderen gegenüber selbstbewusst, klar und wirksam auftreten. Raus aus der Komfortzone – hinein in neue Perspektiven.

Inhalte:

- mehr über sich selbst (Glaubenssätze und Motive)
- wie Sie wirken und andere Sie wahrnehmen
- Klarheit zu Ihren Zielen und Stärken

5593-20 Christiane Leonhardt

Di + Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.30 – 13.00 Uhr,
09. Nov. – 13. Nov., 3x
Online-Kurs (Zoom); € 45

5593-22 Christiane Leonhardt

Di + Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.30 – 12.30 Uhr,
11. Jan. – 15. Jan., 3x
Online-Kurs (Zoom); € 45

NLP

Online-Kurs: Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP.

5597-20 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan.**, 2x
Online-Kurs (Zoom); € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“, „Gewaltfreie Kommunikation“ und die „Transaktionsanalyse“. Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5597-22  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

5597-24  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez.**, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Management

Erfolgreich führen

● Special für Frauen

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

5601-20 ☒ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Sep. + 12. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● Bildungsurlaub für Frauen

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

Themen u.a.:

- Kommunikation
- Führung von Mitarbeiter/-innen
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-22 ☒ ☒ *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Okt. – 15. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz

und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte mitbringen: eine eigene Präsentation
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-20 ☒ *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Okt. – 22. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Coaching als Instrument der Führung

Mit Coaching versetzen Sie Ihre Mitarbeitenden in die Lage, Chancen zu erkennen, ihre eigenen fundierten Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen. Als Vorgesetzter, der als Coach handelt, setzen Sie also nicht nur Ziele, sondern helfen Ihren Mitarbeitenden dabei, den Weg zum Ziel selbst zu formulieren und zu gehen. Dies stärkt die Eigenverantwortlichkeit und Motivation Ihrer Teammitglieder; sie sind zufriedener und produktiver. In diesem Kurs lernen Sie die wissenschaftlichen Grundlagen des Coachings in der Führung kennen, seine Einsatzmöglichkeiten und Grenzen, die wichtigsten Instrumente, und was Sie tun können, um Ihre eigenen Fähigkeiten als Coach zu stärken. In Rollenspielen erfahren Sie am eigenen Leib, wie es sich anfühlt zu coachen und gecoacht zu werden.

5603-20 *Dr. Martin Bickl*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Teamführung über Online-Medien

Das Arbeiten aus dem Homeoffice bringt viele Herausforderungen, sowohl persönlicher als auch arbeitsorganisatorischer Natur mit sich. Zu letzterer Gruppe gehört die Frage, wie das Team inhaltlich effizient und gleichzeitig persönlich befriedigend miteinander arbeiten kann und wie der Teamleiter die Zusammenarbeit unter den neuen Bedingungen steuern kann. Wir betrachten zunächst die Rahmenbedingungen des online Arbeitens, sowie die Vor- und Nachteile, die sich daraus für jeden einzelnen ergeben. Mit dieser rein sachlichen Analyse ist das Thema jedoch lange nicht abgedeckt. Führungskräfte und Mitarbeitende befinden sich in einem Spannungsfeld der Emotionen, Ängste

und Hoffnungen vermischen sich mit der professionellen Erwartung an eine gute Arbeitsleistung. Im Zusammenwirken der handelnden Personen spielen – auch und vielleicht insbesondere im online Team – die Sach- und die Beziehungsebene eine Rolle.

5603-22 *Dr. Margit Sarstedt*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Online-Kurs: So werden Ihre virtuellen Meetings erfolgreich

NEU im Programm

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

5603-24 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
24. Sep. + 25. Sep., 2x
Online-Kurs; € 84

Souverän ans Ziel Kommunikation, Grenzen, Embodiment

NEU im Programm

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

tisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

5604-20   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Dez. – 17. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Knigge

● Grundlagen

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:

- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, E-Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein

- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-22 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS) Theorie:

- Literarische „Vorspeise“
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (Im Restaurant) Praxis:

- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang“
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise“
- Dos and Don'ts zur „Nachspeise“

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. € 30–50

5611-24 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen

- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-20 Gabriele Endisch

So, 09.30 – 17.15 Uhr, **17. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Selbstmanagement mit System

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:

- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5624-20 Dr. Dennis Teschner

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 21. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Wirtschaft, Ratgeber

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung ist immer wieder eine Herausforderung. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

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

5653-20 Werner Rittershofer
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Nov. – 02. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

5653-22 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
26. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

5653-24 Werner Rittershofer
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
14. Jan. + 15. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre

Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-20 Jan Neynaber; Sven Jochim
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-22 Jan Neynaber; Sven Jochim
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen in Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Was sind die Alternativen? Erfahren Sie im Kurs, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-20 Dieter Kern
Sa, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

5659-22 Dieter Kern
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24



Aktuelle
Informationen
zu allen Kursen finden
Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.

Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen

Hans-Peter Matthias

Telefon: 069 212-39996

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

oder im Internet: www.business-zertifikate.de

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II“ und „Finanzbuchführung EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“.

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I“ abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in“ ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“. Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

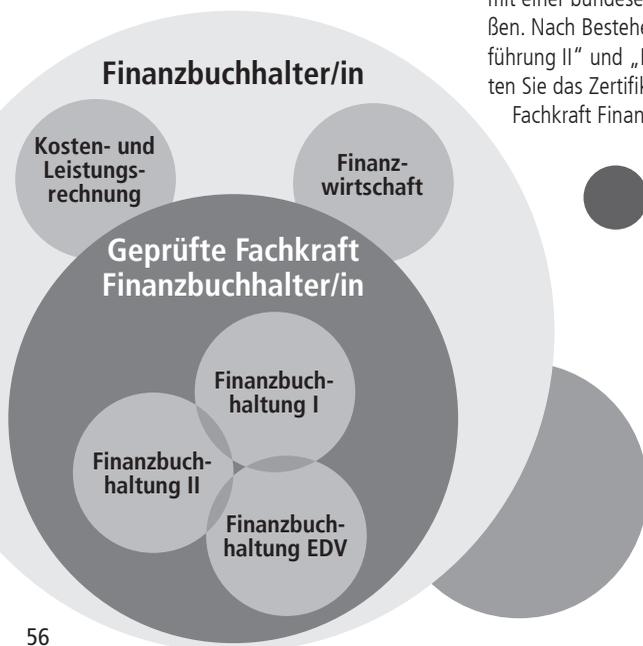
Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftigte im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II“ und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV“ erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“.

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I“ abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in“ ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung“. Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.



Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-20 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Okt. – 02. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-20 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 01. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Vorbereitung auf die Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung I

Der Hessische Volkshochschulverband führt diese Prüfung jedes Jahr im Februar und im Juni durch. Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen:

Hans-Peter Matthias

Telefon: 069 212-39996

Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II

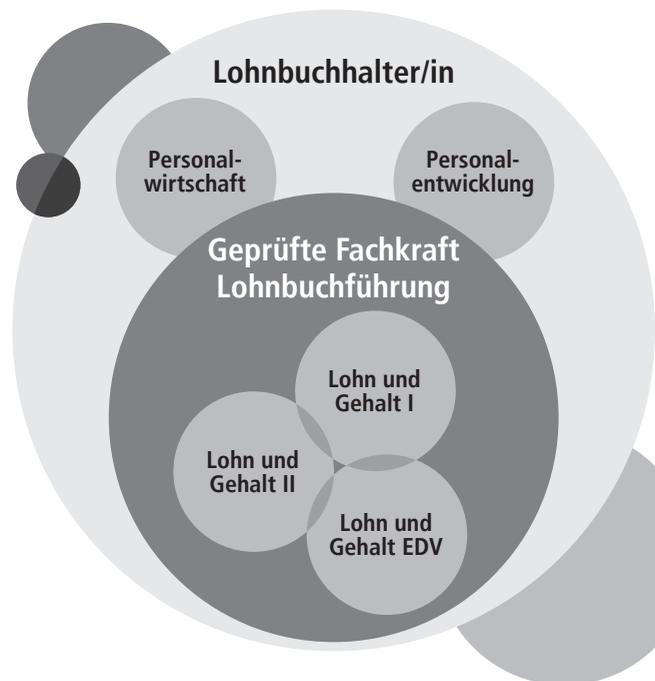
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5744-20 Rocco Zunic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,

07. Dez. – 16. Dez., 4x

VHS Sonnemannstraße; € 80



BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

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

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

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

5701-20 Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **15. Sep. – 19. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5701-22 Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Buchführung für Kleinbetriebe Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von € 60.000 Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn € 60.000 nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:

- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und Tacker
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-20 Fritz Reidenbach

Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Nov. – 04. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Solides wirtschaftliches Fundament für kleine und mittlere Betriebe

Wir richten uns an alle Selbstständigen und Handwerker, die im Stress des Tagesgeschäfts die langfristige Absicherung Ihrer Unternehmertätigkeit und das Thema Altersvorsorge aus dem Blick verloren haben. Von der Auswahl der richtigen Hausbank, über die Bildung von angemessenen Rücklagen bis hin zu dem sehr umfassenden Thema Altersvorsorge, das von Selbstständigen fast immer massiv unterschätzt wird, bietet dieser Kurs profunde Handlungsempfehlungen. Des Weiteren wird das Thema Betriebsstätte(n) bearbeitet. Mieten oder Kaufen, was gilt es bei dieser Langfristentscheidung zu beachten? Und was bringt die Mitgliedschaft in Unternehmerverbänden tatsächlich für Ihr Geschäft?

5703-20 Dipl.-Kfm. Kai Habeth

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Marketing und Kundenbindung für Handwerksbetriebe und Selbstständige

Wir richten uns an alle Selbstständigen sowie Inhaber von kleinen und mittleren Handwerksbetrieben, die sich eine professionelle Außendarstellung wünschen und Instrumente zur Kundenbindung benötigen. Im hektischen Arbeitsalltags eines Selbstständigen oder Handwerkers fehlt vor allem eines: Zeit. Wir bieten praktische Handlungsempfehlungen von der Wichtigkeit einer guten Visitenkarte und eines sauberen Webauftritts, über die Kunst des richtigen Telefonierens mit der Kundschaft und den Geschäftspartnern und Lieferanten bis hin zu einer profunden ABC-Kunden-Analyse.

5703-22 Dipl.-Kfm. Kai Habeth

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Corona – Was nun?

Strategien zum Umgang mit der aktuellen Krise für Handwerker, Dienstleister, KmU

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Folgen der Pandemie valide analysieren können und dann, durch profunde Handlungsempfehlungen, der finanziellen Krise Ihrer Unternehmung entgegenreten.

Themen:

- Solide Kostenanalyse – Wo stehe ich als Unternehmer mit meinem Fixkostenblock und meinen variablen Kosten
- Wie kann ich meine Kundenbindung in Krisenzeiten erhöhen
- Marketing, Werbung, Telefonakquise – Basics in der Krisenbewältigung
- Langfristige Unternehmensplanung: Ziele und Strategien zur Neuausrichtung in der digitalen Welt

5703-24 Dipl.-Kfm. Kai Habeth

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Okt. + 10. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs: Kaufmännisches Rechnen

NEU im Programm

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie für das Lösen von Aufgaben im kaufmännischen Bereich benötigen. Neben einer Einführung werden in den Unterrichtseinheiten Beispiele, Sachaufgaben, Übungen und Anwendungen angeboten. Damit werden vorhandene Grundlagen vertieft und bilden so die Basis für komplexe weiterführende Anwendungen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Übungen und weiterführende Aufgaben per Internet als Lektionen abzurufen.

Themen:

- Grundlagen des Rechnens
- Zins- und Prozentrechnung
- Dreisatz
- Termumformungen

5704-20 Dieter Becker

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Sep. – 01. Okt., 3x**
Online-Kurs; € 70

Online-Kurs: Zinsrechnung

NEU im Programm

Einführung in die Zins- und Zinseszinsrechnung. Anhand von Aufgaben aus verschiedenen IHK-Prüfungen üben wir prüfungsnah die Anwendung der Formeln und deren Umstellung.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder inhaltliche Kenntnisse der Themen

5704-22 Dieter Becker

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Okt. + 15. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 45

Online-Kurs: Kaufmännische Kalkulation

NEU im Programm

Wir beschäftigen uns mit der kaufmännischen Vorwärts-, Rückwärts- und Differenzkalkulation. Über die Bestandteile der einzelnen Stufen, sowie über die Rechenwege werden wir, mit vielen praktischen Übungen, hoffentlich alle Fragen klären.

Voraussetzung: Basic-Kurs oder inhaltliche Kenntnisse der Themen

5704-24 Dieter Becker

Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Okt. + 22. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 45

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-20 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt. + 17. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-22 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:

- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends

- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-24 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-26 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan. + 23. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-28 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep. + 26. Sep., 2x**
Ort auf Anfrage; € 90

5709-30 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez. + 05. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-20  Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5710-22 Fritz Reidenbach

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Jan. – 16. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Kapitalertragsteuer für Privatanleger

Wir zeigen Ihnen das Wesen der Kapitalertragsteuer und wie sie sich, auch bei Privatanlegern, als wichtige Größe für die Kalkulation der Anlagewerte auswirkt.

5712-20 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:

- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

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

5714-20 Rocco Zunic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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, Sprintplanung)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

5720-20  Dr. Silvia Schäfer

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die 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, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung
- Projektdurchführung
- Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeit

5721-20 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Sep. – 01. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-24 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Nov. – 26. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Projekt- und Change-management

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen

NEU im Programm

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



Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:

- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

5721-26 Rüdiger Fecher
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
05. Nov. + 06. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Softwaregestütztes Projektmanagement

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile“ Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzen möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagements sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagements und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5724-20 Fritz Reidenbach
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Okt. – 28. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 208

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 Grafiken.

5725-20 Fritz Reidenbach
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Jan. – 06. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 192

● Bildungsurlaub

5725-22  Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Jan. – 21. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:

- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-20 Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5775-20 Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine

bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

5776-20  Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Okt. – 08. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastensystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler. Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastensystems

5790-20 Vivian Endisch-Kocyba

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Sep. – 07. Okt., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-22 Vivian Endisch-Kocyba

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Okt. – 11. Nov., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-24 Vivian Endisch-Kocyba

Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Nov. – 16. Dez., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?“ und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?“ einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-20 Gabriele Endisch
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **24. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenaussagen

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-22 Gabriele Endisch
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **07. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgesprächs erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:

- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.

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

5803-24 Gabriele Endisch
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Dez. + 12. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Nina-Laura Thamm, Bildungsberaterin

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutagekommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-20 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
29. Okt. + 30. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-22 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
21. Jan. + 22. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Online-Kurs: Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Wir geben Ihnen hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse, um dann mit ihnen eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Themen:

- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Vorhandenes Potenzial
- Strategien zur Umsetzung
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

5824-20 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **27. Nov. + 28. Nov., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 90

Online-Kurs: Einstellungstestvorbereitung für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst

Wenn Sie genauer wissen wollen, was in dem Einstellungstest für den mittleren feuerwehrtechnischen Dienst der Branddirektion Frankfurt auf Sie zukommt, bieten wir Ihnen eine gute Gelegenheit, sich vorzubereiten. Wir vermitteln Ihnen die Geheimnisse der deutschen Rechtschreibung und machen Sie mit dem Zeitfaktor der Testverfahren vertraut. In Mathematik besprechen wir das Rechnen mit Größen, Dreisatz und Textaufgaben. Außerdem erhalten Sie Informationen zur persönlichen Vorbereitung auf Einstellungstests sowie zur Entwicklung individueller Teststrategien. Natürlich werden Ihre Fragen und Wünsche berücksichtigt. Sie

erhalten Material, mit dem Sie auch zu Hause noch einmal in aller Ruhe den Stoff nacharbeiten können. Die Inhalte sind auf das Frankfurter Testverfahren zugeschnitten.

Beratung und Information:
Hans-Peter Matthias, Telefon: 069 212-39996
Nada Latincic, Telefon: 069 212-39990
Die Skripte werden per Post verschickt.

5835-20 *Dieter Becker; N.N.*
Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **08. Jan. + 09. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 99, Mat. Kosten € 10

5835-22 *Dieter Becker; N.N.*
Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Online-Kurs (Zoom); € 99, Mat. Kosten € 10

Psychologie

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 Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-56 Nord  Sabine Pütz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Sep. – 10. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

1003-57  Sabine Pütz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Okt. – 29. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1003-58 Nord  Sabine Pütz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Nov. – 19. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

1003-59 Nord  Sabine Pütz
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Dez. – 10. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung mit

- Ihrer Persönlichkeit,
- Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben,
- den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen

zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-56  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Sep. + 19. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

1006-57  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Kreatives Selbst-Coaching

Hier können Sie neue Perspektiven auf Ihr persönliches Thema gewinnen. Beim individuellen Erforschen üben Sie den gelassen-kreativen Umgang mit äußeren und inneren Veränderungen. Der Fokus auf die drei mentalen „Vitamine“ Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit unterstützt dabei Ihre Selbststeuerung und führt wie ein innerer roter Faden aus dem Labyrinth. Einbezogen werden Grundlagenwissen zu den „Vitaminen“ und die Körperintelligenz in Visualisierungs-Übungen. Wir laden den „inneren Schweinehund“ neugierig als Teampartner ein und entdecken, dass er unersetzlich ist! Mit Humor und Kreativität verankern wir die gewonnen Erkenntnisse für den Alltag, zudem wird Zeit für bereichernden Austausch sein.

1006-62 Annette Elm
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Online-Kurs: Gelassenheit hilft

Leicht gesagt! Gelassenheit ist der Schlüssel, um in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben oder wieder zu werden. Das gilt für wiederkehrende Konflikte genauso wie für einen Gedanken, der dauerhaft in uns rumort und Energie raubt. Aber wie gelingt das? Introvision ist eine Methode, die hilft, uns aus solchen Fallen zu befreien. Sie wurde an der Universität Hamburg über Jahrzehnte entwickelt, beforscht und in ihrer Wirksamkeit empirisch bestätigt. An drei Abenden befassen wir uns mit dieser Methode und arbeiten daran, sie für Sie wirksam zu machen. Sie erhalten praktischen Einblick, wie innere Konflikte, Stress und mentale Blockaden entstehen und wie sie aufgelöst werden können, manchmal ad hoc, manchmal Schritt für Schritt. Auch zwischen den Kurseinheiten üben Sie bereits. Auf diesem Weg können wir dauerhaft gelassener werden.

1006-70 Antje Weidling
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Nov. – 16. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 60

Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen

Wundern Sie sich manchmal darüber, dass Dinge die Sie sich vornehmen, nicht gelingen? Sie fragen sich, wieso kriege ich das nicht hin? Oft steckt dahinter ein in der Kindheit erlernter Glaubenssatz: „Das kannst du nicht!“, „Das lernst du nie!“, „Nimm Dich nicht so wichtig!“. Diese Bewertungen haben wir verinnerlicht und danach wieder vergessen. Doch sie haben sich tief in unser Selbstwertgefühl eingegraben. Diese Glaubenssätze blockieren und steuern uns in vielen Lebensbereichen durch unser Unterbewusstsein. Das können Sie ändern! Lernen Sie Ihre Glaubenssätze zu erkennen und ins Bewusstsein zu holen. So verlieren diese Blockaden langsam ihre heimliche Macht.

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

1006-71 Ilse Eichler
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
12. Nov. + 13. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Mein Leben verändern

Innehalten und die innere Ausrichtung klären

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohl-Seins, der Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu manifestieren. Über die Zugänge Körper, Seele, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

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

1006-77 Norbert A. Büth
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
26. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 73

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um

- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● **Miteinander statt Gegeneinander**

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

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

1010-52 Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

04. Sep. + 05. Sep., 2x

VHS Sonnemannstraße; € 99

1010-53 West Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

27. Nov. + 28. Nov., 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

Online-Kurs

1010-54 Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, **30. Okt., 1x**

Online-Kurs; € 51

● **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

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

1010-60 Beate Oelkers

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-61 Elke Wilhelm

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-62 Elke Wilhelm

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg. Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

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

1010-73 West Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

05. Nov. + 06. Nov., 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Lern- und Gedächtnistraining

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen die Grundlagen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der ausgewählten Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik, werden hier zahlreiche praktische Anregungen geboten. Es werden Ihnen effektive Strategien vorgestellt, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim individuellen Lernen zielbezogen und realistisch verändern zu können.

1302-52 Doris Geis

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Nov. + 07. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 95

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo hab' ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde- Erlebnisse, die uns den Schweiß aus

den Poren treiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-54 Ute Fey

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Das merk ich mir!

Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

Konzentration, Wahrnehmung, Denkflexibilität und Wortfindung sind Gedächtnisleistungen, die Sie täglich benötigen. Wenn wir diese kognitiven Fähigkeiten nicht regelmäßig im Alltag oder bei der Arbeit trainieren, können sie verloren gehen. Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich wichtige Informationen, z.B. Namen und Zahlen, besser merken und im richtigen Moment abrufen können, um in Beruf und Alltag aktiv und fit dabei zu sein. Sie erhalten viele Tipps und Übungen, mit denen Sie im Alltag Ihre geistige Fitness und Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Gedächtnistraining verbessert nachweislich die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der Lernfähigkeit führt. Erleben Sie ein effektives Wochenende „rund um das Gehirn“.

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

1302-56 Ute Fey

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Jan. + 16. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 76

Gesund am Arbeitsplatz

Online-Kurs: MBSR light

Anhand der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3234-51 West *Frank Cibulski*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Okt. – 13. Dez., 8x**
Online-Kurs; € 69

Rundum-Entspannung

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3235-51 West *Gisela Krug*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Die Welt der Entspannungsmethoden

Üben Sie verschiedene Entspannungsmethoden und finden Sie heraus, welche zu Ihnen passt. Es kommen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra, Fantasiereisen und bei Bedarf weitere Entspannungsmethoden zur Anwendung. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie Stress und Anspannung in einem fordernden Alltag rechtzeitig erkennen und mit Ihrem persönlichen Methodenmix angemessen darauf reagieren können. Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nichts Schweres mehr essen.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

3237-51 West *Liane Velten*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Sep. – 02. Dez., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba

Unser gesamtes Angebot im Gesundheitsbereich finden Sie unter vhs.frankfurt.de

Feldenkrais®

● Workshop für mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3256-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

● Workshop für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt sehr langsam und ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3257-51 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **11. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Alexander-Technik

Workshop: Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3258-51 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Online-Kurs: Acem-Meditation Achtsam die Woche beginnen

NEU im
Programm

Montagsmorgens sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt.

Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3260-50 West *Frank Cibulski*
Mo, 06.30 – 07.00 Uhr, **08. Sep. – 13. Dez., 13x**
Online-Kurs; € 38

Online-Kurs: Mittagsyoga

NEU im
Programm

In einer Mittagsyoga-Sequenz werden Haltungen aus der Hatha-Yoga-Tradition in Einklang mit einer fließenden Atmung durchgeführt. Intention der Sequenz ist, neue Energie in der Mittagspause zu tanken, zu entspannen und somit einen freien Kopf für den Nachmittag zu bekommen.

Es wird nur eine Matte und Sportkleidung benötigt.

3335-51 West  *Solene Juillet*
Fr, 12.00 – 12.45 Uhr, **10. Sep. – 03. Dez., 10x**
Online-Kurs; € 44

Workshop: Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt.

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

3354-51 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Online-Kurs: Fit in den Tag starten

NEU im
Programm

In diesem Kurs bringen Sie gleich früh morgens Ihren Kreislauf auf Touren und beginnen den Tag mit einem angenehmen Workout und positiver Energie. Sie trainieren mit einfachen und effektiven Übungen die Bewegungsabläufe

Ihres Körpers, damit Sie mit einem starken Rücken im Alltag zur Hochform auflaufen können.

3401-51 West *Claudia Zutavern*
Mi, 07.30 – 08.30 Uhr, **08. Sep. – 08. Dez., 12x**
Online-Kurs; € 69

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, um denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3403-51 *Heidi Gumbert*
So, 10.15 – 15.30 Uhr, **31. Okt., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3404-51  *Heidi Gumbert*
So, 10.15 – 15.30 Uhr, **21. Nov., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Abend.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3422-53 West *Elena Bauer*
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **13. Sep. – 29. Nov., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80 /
max. 6 TN

Fit in Alltag und Beruf

Wir bieten im Programmbereich Gesundheit auch ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot für die erfolgreiche Bewältigung von Stress, Förderung des Wohlbefindens und Stärkung der Körperfitness und -wahrnehmung.

Die aktuellen Kurse finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Kursanmeldung und Information

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

Persönlich

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr

Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

Do 14.00 – 19.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12.00 – 18.00 Uhr

Fr 11.00 – 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13.00 – 18.00 Uhr

Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet: vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei. (Siehe auch Anmeldeformular rechts.)

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500



Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Die AGB, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber/-innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger/-innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber/-innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer/-in

Frau | Mrs. Herr | Mr.

Kundenummer | Customer number

*Nachname/Familienname | Surname/Family Name

*Vorname | First Name

c/o (wohnhaft bei)

*Straße, Hausnummer | Street, House No.

*PLZ | Postcode *Ort | Town

Telefon | Telephone Geburtsdatum | Date of birth

*E-Mail

Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich habe meinen Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

- Frankfurt-Pass-Inhaber/-in **50%**
- Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r **50%**
- Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r **20%**
- Jugendleitercard-Inhaber/-in** **20%**
- Ehrenamts-card-Inhaber/-in** **20%**
- Schwerbehinderte/-r (mind. 50%) **20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

*Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in
Date, Signature


Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Kreditinstitut | Bank

*BIC/SWIFT

*IBAN

Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:

Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer/-in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 0000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

*Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature


→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an Volkshochschule Frankfurt am Main**
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder per E-Mail an vhs@frankfurt.de

↘ Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.

Anspruch auf Ermäßigung: Ja Nein
 Frankfurt-Pass-Nr. Datum/Unterschrift

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung in der jeweils gültigen Fassung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt am Main kostenfrei anfordern.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

