

Beruf Aktuell

Herbst/Winter 2022/23

Individuelle
Weiterbildungen
in Präsenz und
Online!



vhs.frankfurt.de



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

Inhalt

Ansprechpartner/-innen.....	5	Management, Kommunikation ...	50
Wir setzen auf Qualität!	7	Rhetorik.....	50
Das Microsoft Office Specialist Programm	8	Kommunikation.....	51
Kursanmeldung und Information.....	68	Konfliktmanagement.....	53
Anmeldeformular	69	Argumentieren und Verhandeln	53
Sprachen.....	10	Moderieren und Präsentieren.....	53
Englisch	11	NLP.....	54
		Management	55
Computer und Internet.....	12	Buchhaltung, BWL, Office-Training	57
Windows 10 – Basics	12	Wirtschaft, Ratgeber.....	57
Tipps für den Alltag	13	Xpert – Business	58
Smartphones und Tablets.....	15	BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis ...	60
Textverarbeitung mit Word 2019.....	17	Office-Training.....	62
Tabellenkalkulation mit Excel 2019.....	18	Bewerbung, Berufsorientierung.....	63
Datenbanken – Access 2019.....	21	Psychologie	64
Präsentation mit PowerPoint 2019.....	22	Gesund am Arbeitsplatz	66
Bürokommunikation mit Outlook 2019 und OneNote 2019.....	23		
Microsoft Teams	24		
Kombinationskurse – MS Office	24		
Bild- und Fotobearbeitung	25		
Design, Grafik, Layout	29		
Audio, Video, Animation, 3D	34		
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing.....	37		
Webdesign und Webentwicklung.....	44		
Programmieren	47		
Betriebssysteme, Netze	49		

Wir fördern Ihre berufliche Power!

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

Digitale Kompetenz für Alle

Fit im Umgang mit Computer, Tablet und Smartphone

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

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

Modularisierte Microsoft Office-Kurse

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

MOS-Zertifikate

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

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

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

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

KI, Robotik, Programmierung

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

Kontakt

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

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

Buchhaltung, BWL, Office-Training

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

Management, Kommunikation

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

Kontakt

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

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

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

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

Soziale und pädagogische Berufe

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

Kontakt

Das Jahresprogramm für dieses Weiterbildungsangebot können Sie anfordern bei

Nedica Divac
Telefon: 069 212-38329
E-Mail: nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich
Telefon: 069 212-73677
E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Sprachen

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

Kontakt

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
Charoula Tzoumis
Telefon: 069 212-35453
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

Dr. Barbara Dietsche
barbara.dietsche.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen

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

Teilnahmevoraussetzung und Beratung

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

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

Begleitende Kursunterlagen

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

✓ 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



Qualitätstestiert bis 26.08.2025

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

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

Seriös und solide



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

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

Ressourcenbewusst



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

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

Autorisiertes Testcenter

Microsoft Office Specialist

Authorized Testing Center

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 8.

Beratungsservice



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

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

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

Arbeitsmarktorientiert



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

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

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

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

Das Microsoft Office Specialist Programm

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

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

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

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

MOS Associate

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

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

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

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

MOS Expert

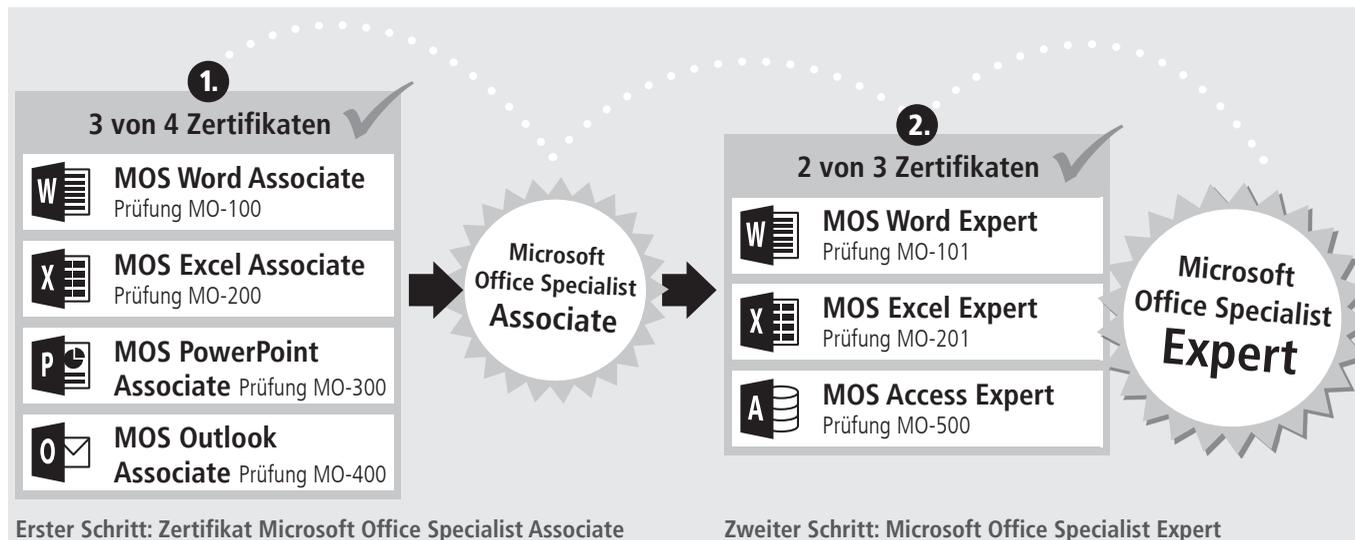
Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

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

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



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



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

MOS-Prüfungen Herbst/Winter 2022/23

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

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

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

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

Prüfungsort

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

Kosten

Retake-Prüfung: € 120

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

Abmeldefristen

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

Beratung und Anmeldung

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

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

Caterina Magliarisi, Verwaltung
Telefon: 069 212-35713

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

MOS-Infoveranstaltung

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatssystem, 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.

9090-20: Fr, 07. Okt., 18.00 – 19.00 Uhr

9090-22: Fr, 02. Dez., 18.00 – 19.00 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine Microsoft Office 365 und 2019

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

9091-40: 16. Sep., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-42: 14. Okt., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-44: 18. Nov., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-46: 16. Dez., 09.00 – 10.30 Uhr

9091-48: 13. Jan., 09.00 – 10.30 Uhr



Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

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

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

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

MOS-Prüfungsvorbereitung

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

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

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

Sprachen

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

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER, Infos unter vhs.frankfurt.de/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.

Kontakt:

Tiziana Raimondo

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

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

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

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?

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

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

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

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?

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

Wo finde ich den Onlinetest?

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

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren: vhs.frankfurt.de/Beratung



Englisch

Business English Week

• B1+, Kenntnisse ab Stufe 7

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. Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-34 Nord Dr. Julian Namé;

Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt., 5x** Nordwestzentrum; € 260

• 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. Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-44 Nord Dr. Julian Namé;

Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x** Nordwestzentrum; € 260

• C1

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

4205-90 Nord Dr. Julian Namé;

Rosanna Maccarone

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x** Nordwestzentrum; € 260

The Business Communicator

• B2+, Kenntnisse ab Stufe 12

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

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings

- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite AND persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-87 Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 260

• 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.

4205-93 Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 260

English Business Conversation B1

Kenntnisse ab Stufe 6

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself in English through conversation and discussion of a wide variety of current business-related topics.

4285-80 N.N.

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Sep. – 02. Feb., 15x** VHS Sonnemannstraße; € 195

English Business Vocabulary B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

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

4285-86 Martina Weyreter

Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Sep. – 17. Jan., 15x** VHS Sonnemannstraße; € 195

Online-Kurs: English Business Vocabulary C1/C2

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

4285-88 Sam Martin Seyedkalal

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Nov. – 19. Dez., 7x** Online-Kurs; € 115

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 20 May

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

Course payment in two instalments is possible on request.

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

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

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

4282-73 Martina Weyreter

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 11. Mai, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 300

Sprachenlernen öffnet Welten!

Wir bieten Ihnen 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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

Alle Kurse unter vhs.frankfurt.de

NEU im Programm

Computer und Internet

Windows 10 – Basics

Fit am Computer

Windows 10 und Internet

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-22 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-24 Nord Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 01. Dez., 4x** Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-26 Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Jan. + 08. Jan., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 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 und speichern sowie einen Einstieg ins Internet erhalten.

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern

- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

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

5015-22 Nord BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt., 5x** Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-24 BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-26 BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internet-recherche, Word und Outlook 2019

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-22 BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x** VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-24 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 15

5016-26 Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 26. Jan., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

Online-Meetings erfolgreich planen und umsetzen Sicher im Umgang mit Windows und Zoom

NEU im Programm

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

Inhalte:

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

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

5017-22 Nord BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt., 5x** Nordwestzentrum; € 280

Souverän an Online-Meetings teilnehmen

PC-Technik sicher im Griff!

Ob für den Beruf oder für die Freizeit – Sie möchten lernen, wie Sie in Zukunft mit Ihrem eigenen Gerät souverän an Videokonferenzen teilnehmen und mit funktionierender Technik glänzen? Das Beherrschen der einzelnen Laptop-/Tablet-Komponenten und das Zusammenspiel dieser stehen im Zentrum des Kurses.

Inhalte:

- relevante Betriebssystem-Einstellungen
- sichere Verwaltung unterschiedlicher Dateitypen
- datenschutzrelevante Browsereinstellungen
- sichere Browsernutzung
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom“
- relevante Hardware-Komponenten im Technik-Check
- Online-Netiquette

Der Kurs findet im Wechsel in der VHS sowie zuhause statt: Am ersten und dritten Termin treffen wir uns in der VHS, um neue Inhalte vor Ort zu erlernen. Der zweite und vierte Termin findet online statt und wir wiederholen gemeinsam die Übungen am heimischen PC/Tablet. Lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten des Online-Lernens inspirieren!

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Laptop/Tablet mit Ladekabel

5017-24 Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Nov. – 30. Nov., 4x** VHS Sonnemannstraße; € 110

5017-26 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110

Windows 11 für Umsteiger/-innen

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet.

5018-22 Lutz Kotthoff

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Okt. + 06. Okt., 2x** VHS Sonnemannstraße; € 55

5018-24 West Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Jan., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

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

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/ Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden

und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet oder vergleichbare Kenntnisse

5019-22 West Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Sep., 1x** BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-24 Klaus-Dieter Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. 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 teils auf max. 6 Teilnehmende ausgelegt, sodass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt.

IT-Sicherheit im Alltag

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs, Tablets etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch vermehrt Kriminelle und nutzen das zu ihrem Vorteil.

In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der „digitalen Hygiene“ näher bringen.

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

Voraussetzung: grundlegende Computerkenntnisse

5030-54 Frank Thies

Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Jan., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 25

• Online-Kurs

5030-50 Frank Thies
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **29. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 25

5030-52 Ulf Klose

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 25

Online-Vortrag: Kaufen 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 sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in (Fernabsatzgeschäft) haben. Zusätzlich werden Vergleichsportale und Apps thematisiert.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Internet

5032-50 Frank Thies

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 18

Online-Vortrag: eBay & eBay Kleinanzeigen

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

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Internet

5033-50 Frank Thies

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

Kleine Alltagshelfer

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder

Anzeige



Microsoft 365 als Vorteilsangebot für KursteilnehmerInnen:



Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste
Office inkl. Outlook für
Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

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

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

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

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

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden. Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5034-50 Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Online-Kurs: E-Mail Knigge Tipps für den richtigen Ton

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

5035-50 Alexander Harth
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 45

Datensicherung und -verwaltung zwischen ver- schiedenen Geräten

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern und Internet

5036-50 Frank Thies
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Online-Kurs: Troubleshooting für Laien: Hilfe zur Selbsthilfe

Computer-Probleme selbst beheben

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

Inhalte:

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

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

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

5038-50 Frank Thies
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. + 03. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 60

Online-Vortrag: Digitales Erbe

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

5039-50 Sabine Pallaska
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 18

NEU im
Programm

Smartphones und Tablets

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

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

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

Android

Smartphone Android: Grundfunktionen Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

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

Bitte beachten: Senioren-Handy und „einfacher Modus“ sind kein Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-50 Stefan Heinrich
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Sep. + 22. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-52 Nord Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. + 13. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 65

5065-54 Stefan Heinrich
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov. + 10. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5065-56 West Biljana Varzic
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Dez. + 14. Dez., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

5065-58 Nord Stefan Heinrich
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Jan. + 18. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 65

Smartphone Android: Apps installieren und sicher nutzen Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-50 Stefan Heinrich
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-52 Nord Biljana Varzic
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5066-54 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-56 West Biljana Varzic
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Dez., 1x**
BIKUZ – 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: Grundfunktionen“ und „Smartphone Android: 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: Grundfunktionen und Smartphone Android: Apps
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5067-50 Stefan Heinrich
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov., 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 zum 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

5069-50 Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5069-52 Nord Stefan Heinrich
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

iPhone und iPad

iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen Einsatzmöglichkeiten im Überblick

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

Inhalte:

- 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 Ladekabel

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

5080-22 West Biljana Varzic
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

5080-24 Biljana Varzic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Apps, Apps, Apps

Kursreihe und kostenfreie Sprechstunde

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

- Apps als Alltagshelfer (09. Nov., Kursnr. 5085-51)
- Praktische Smartphone-Funktionen: Sprachsteuerung, Übersetzung, Navigation (15. Nov., Kursnr. 5085-52)
- Sicher mit Browser-Apps im Internet surfen (21. Dez., Kursnr. 5085-53)
- Daten in der Cloud synchronisieren, sichern und übertragen (30. Jan., Kursnr. 5085-54)

NEU im
Programm

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

Bitte mitbringen: Smartphone/Tablet, Ladekabel
Kostenfreie Sprechstunde: Weitere Fragen können Sie in der Sprechstunde zur Kursreihe direkt mit unserer Kursleiterin klären.

■ Wenn Sie drei Kurse aus der Reihe buchen, ist die Sprechstunde am 1. Februar für Sie kostenfrei (Kursnr. 5085-55).

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

Apps als Alltagshelfer

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

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

5085-51 Nord Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Praktische Smartphone-Funktionen

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

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

5085-52 Nord Biljana Varzic
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Smart surfen mit Browser-Apps

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

Wie gelingt es die Internetsuche effizienter und zielführender zu gestalten? Wie werden Downloads richtig durchgeführt und interessante Webseiten gespeichert? Welche Möglichkeiten gibt es, um die Privatsphäre im Internet zu wahren? Und wie ge-

lingt ein datensparsamer Umgang mit „Cookies“? Welche Methoden gibt es, um sich vor Online-Betrug zu schützen? Diese Fragen wollen wir im Kurs gemeinsam klären.

5085-53 Nord Biljana Varzic
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Dez., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Clouddienste clever nutzen

App-Special 4: Daten mit dem Smartphone synchronisieren, sichern und übertragen

Irgendwann ist der interne Smartphone-Speicher voll oder die Daten müssen von einem alten Gerät auf ein Neues übertragen werden. Doch wie funktioniert die Synchronisierung und Übertragung der Daten? Welche Vorteile bieten Clouddienste und wie können sie sicher genutzt werden? Lernen Sie die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Synchronisierung, Speicherung und Übertragung von Daten kennen. Erhalten Sie Hinweise zum Vorgehen und Tipps für ein sicheres Backup.

5085-54 Nord Biljana Varzic
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

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



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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5100-20 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5100-22 Nord N.N.
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-24 Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-26 Eva-Hermine Duhr
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Dez. – 14. 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 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 und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5102-20 N.N.
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5103-20 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120,
Mat. Kosten € 10

5103-22 Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-24 Eva-Hermine Duhr
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 25. 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 automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u.a.:

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

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

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

5104-20 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

5104-22 Biljana Varzic
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 22. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus und möchten effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen, die Serienbrief-/Etikettendruckfunktion einzusetzen, die Gestaltung von Privatbriefen und Einladungen.

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

5108-20 Nord Heidi Katting
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **21. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 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
- Druckvorbereitung

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5140-20 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Sep. + 04. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-22 Nord Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Sep. – 15. Sep., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-24 West Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-26 Nord Lutz Kotthoff
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-28 Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt. – 19. Okt., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-30 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov. – 17. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-32 Peter Specht
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-34 Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Jan. – 18. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

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 und II.

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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5141-20 Nord  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-22  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-24  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-26  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-28 Nord  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-30  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Dez. – 23. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-32  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb., 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 erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

5142-20 Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-22 West Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-24 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 100

5142-26 Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Okt. – 09. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-28 Nord Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov. + 13. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-30 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. – 01. Dez., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-32 Peter Specht
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-34 Lutz Kotthoff
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Jan. – 01. Feb., 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 und III.

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5143-20  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-22  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-24  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-26  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-28  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Okt. – 21. Okt., 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 und Excel 2019 II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-20 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov. + 13. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-22 Peter Specht
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-24 Nord Klaus-Dieter Schmidt
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Pivot Tabellen in Excel 2019

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

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-20 Nord Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-24 Anja Geiling
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Online-Kurs

5146-22 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt. + 23. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

5146-28 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbankanlösung 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

5147-20 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

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 Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u.a.:

- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen, Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik, Information, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung, Excel 2019 I, Excel 2019 II und Excel 2019 III oder vergleichbare Kenntnisse

5150-20 Maria Lytek-Ott
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **26. Nov. + 03. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 76, Mat. Kosten € 7

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, Excel 2019 I, Excel 2019 II und Excel 2019 III oder vergleichbare Kenntnisse

5154-20 Maria Lytek-Ott
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **14. Jan. + 21. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 76, Mat. Kosten € 6

VBA-Programmierung in Excel

VBA mit Excel I

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

Inhalte u.a.:

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

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

5160-20 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-22 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Okt. + 30. Okt., 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 layouts und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

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

5162-20  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-22  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-24  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-26  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5164-22 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Online-Kurs

5164-20 Oliver Ochssner
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 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 und VBA mit Excel II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-20 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Jan. + 15. Jan., 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 und VBA mit Excel II oder VBA mit Excel I + II oder vergleichbare Kenntnisse

5167-20 Dr. Jürgen Riehl
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 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 und VBA mit Excel II oder vergleichbare Kenntnisse

5170-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Datenbanken

Access 2019

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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5180-20  Oliver Ochssner
Mo – Fr, 00.00 – 01.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-22  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

- Daten aus anderen Programmen importieren
- Daten zu anderen Programmen exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros

- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5185-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Präsentation

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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5230-20 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-22 *Anja Geiling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-24 *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

● Online-Kurs

5230-26 *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 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 kön-

nen eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u.a.:

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

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5231-20  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5231-22 Nord  *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5231-24  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5232-20 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Sep. – 11. Okt., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-22 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt. + 23. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-24 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 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 ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzung: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-20 *Biljana Varzic*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 24

5234-22 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **05. Jan., 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.

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

5236-20 *Biljana Varzic*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **20. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 24

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5250-20 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-22 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-24 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. + 12. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Alles rund um den Outlook-Kalender 2019

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 oder vergleichbare Kenntnisse

5251-20 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **13. Nov., 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 oder vergleichbare Kenntnisse

5252-20 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-22 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Jan. – 02. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote

OneNote Notizbuchverwaltung

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

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

5255-20 Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Okt. + 13. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-22 Nord Lutz Kotthoff
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. + 12. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 60

Microsoft Teams

Microsoft Teams Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365

Microsoft Teams ist eine Online-Plattform in Microsoft 365, mit der 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. Nach einer Vorführung innerhalb von MS Teams selbst werden Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Teams (Arbeitsgruppen) und Dokumentbibliotheken erläutert.

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

Es gibt Gelegenheit zu ausführlichen Übungen.

5257-22 Dr. Jürgen Riehl
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **12. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

• Online-Kurs

5257-20 Dr. Jürgen Riehl
So, 13.00 – 18.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 49

Kombinationskurse – MS Office

Office 2019

Word, Excel und PowerPoint 2019 I Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellen- kalkulation, 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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5272-20  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-22  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-24  Heidi Katting
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-26  West Claus Grund
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-28  Heidi Katting
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-30  West Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellen- kalkulation, 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 VVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

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

Voraussetzung: Word 2019 I, Excel 2019 I, PowerPoint 2019 I oder vergleichbare Kenntnisse

5274-20  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. – 16. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-22  Nord Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-24  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-26  Anja Geiling
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word und Outlook 2019

Grundlagen professioneller Büro- kommunikation

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 und Windows 10 Dateiverwaltung oder vergleichbare Kenntnisse

5281-20  Heidi Katting
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

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

5282-20  Dr. Jürgen Riehl
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

Bild- und Fotobearbeitung

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

kostenpflichtige Programme

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

kostenfreie Programme

- Gimp

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

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

Online-Kurs: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) – die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren? In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

5300-10 Tillman Suhr
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Sep., 1x**
Online-Kurs; € 49

Zeichnen und Animieren am iPad mit Procreate

Animierte Clips erstellen Step by Step

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

Inhalte:

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

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

5300-22 Mikhail Svyatskiy
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Okt. + 30. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-30 Nord Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Affinity Photo

Online-Kurs: 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 Hilfsfunktionen.

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, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

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, **17. Okt. – 21. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

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

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 Retuschetechniken
- Makro-Funktionen u.v.m.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse, sicheres Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5303-22 Helge Neubauer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

• Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5304-22 Anja Peschke
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov. – 29. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

• Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

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

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop Elements auf dem PC.

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

5305-22 Stefan Seibert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 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 Bearbeitungsfahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln

- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5308-22 Artur Kazun
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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, Farb Räume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-22 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-24 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)

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

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

5311-22 Artur Kazun
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Okt. + 23. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: 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 – 20.30 Uhr, **07. Nov. + 09. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 49

• Animiertes GIF

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

5313-22 Tillman Suhr
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **17. Okt. + 19. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 49

Digitale Collage in Photoshop

Ein Mix aus handmade und digital

Jetzt wird's kreativ! Collagen sind zeitlos, einzigartig und immer ein Hingucker. Digital erstellt, lassen sie sich beliebig verändern und vervielfältigen – für die eigene Webseite, einen Flyer, eine Einladung

Anzeige



Adobe-Vorteilsangebote für Kurs- teilnehmerInnen



Bis zu 67 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

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

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

www.cobra-shop.de/adobe-vhs

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

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 einig 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
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov. + 27. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe Lightroom

Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

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

Inhalte:

- Fotos importieren, synchronisieren und in 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: sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5315-24 Tillman Suhr
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● Online-Kurs

5315-22 Tillman Suhr
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Nov. + 19. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 130

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung mit Lightroom Classic

Sie fotografieren gerne und möchten jetzt erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Fotos herausholen können und endlich Ordnung in Ihren Fotodschungel bekommen? Auch engagierte Fotoeinsteiger/-innen sind hier herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic. Im Handumdrehen verbessert, vereinfacht und beschleunigt der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten! Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

- Inhalte:
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
 - Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
 - Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
 - Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen sowie Suchen, Schlagworte und Karte
 - RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
 - Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
 - Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web, sowie grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen
 - Mobile Apps für iOS und Android

Wir arbeiten mit Adobe Lightroom Classic CC auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-22 Stefan Seibert
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 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

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, **31. Okt. – 04. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps und Tricks für eine gelungene Gestaltung

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

Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-22 West Anja Peschke
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Design, Grafik, Layout

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

kostenpflichtige Programme

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

kostenfreie Programme

- Inkscape
- Scribus
- Adobe Illustrator App

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

Ihr Vorteil: Kursbesucher/-innen profitieren beim Kauf einer Adobe CC-Jahreslizenz oder einer Affinity-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 für den Druck oder die Anzeige im Web 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: sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5330-22 Helge Neubauer
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Nov. + 16. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

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

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

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

5331-22 Tillman Suhr
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

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

- Funktionen für die Anpassung von Foto- und Grafikmaterial
- Dateixport für Print und Web

Voraussetzung: Affinity Publisher I, InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5332-22 Helge Neubauer
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 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, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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, **19. Sep. – 23. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-24  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: InDesign kompakt

Layout und Design professionell gestalten

Sie erlernen die grundlegenden Funktionen von InDesign, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltpblättern und Broschüren an. Ob für den Druck und die Verwendung im Netz – essentielle Kenntnisse zu Dateiformaten und Exporteinstellungen runden den Kurs ab.

Inhalte:

- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- Persönlichen Arbeitsbereich einrichten
- Dokumente anlegen
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- PDF-Dateiexport für den professionellen Druck

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

5334-26 *Helge Neubauer*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Nov. – 11. Nov., 3x**
Online-Kurs; € 195

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, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows/Mac)

5335-22 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: 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 anderen Datenquellen in ein InDesign-Layout übertragen. So können individualisierte Druckdaten oder PDFs generiert werden.

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

5336-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Dez. + 21. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 49

• Buch-Funktion

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

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

5337-22 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **26. Sep. + 28. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 49

Affinity Designer

Affinity Designer I

Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Ansprechende Grafiken und Vektorillustrationen wie Logos, technische Zeichnungen, Infografiken, Visitenkarten, Anzeigen und vieles mehr lassen sich mit dem Programm Affinity Designer gestalten. Erlernen Sie an diesen zwei Tagen 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*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

5341-22  *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

Online-Kurs: Affinity Designer II

Fortgeschrittene Techniken der Vektorillustration

Aufbauend auf den bereits geübten Techniken mit Formen, Farben, Zeichenstift und Ebenen werden Sie in diesen Kurs mit Pinseltechniken arbeiten. Denn 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

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

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

Adobe Illustrator

Illustrator I

Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

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

Inhalte:

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

- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

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

5344-22 *Thomas Niederhaus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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, **17. Okt. – 21. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Illustrator II

für Fortgeschrittene

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

Inhalte:

- Fortgeschrittene Ebenentechniken
- Diagramme erstellen
- Pinsel und Symbole
- Digitales Malen, Vektorisieren von Fotos
- Transparenz und Verlaufsgitter

Ein Hinweis für Mausnutzer/-innen

Die Investition in ein Grafiktablett ist nicht unbedingt erforderlich. Damit das Arbeiten mit z.B. Pinseln in Grafikprogrammen aber gut funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt sein.

- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate
- Kollaboration mit Photoshop und InDesign

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

5346-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 130

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

Inhalte:

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

5347-22 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Illustration mit der Adobe Illustrator App

Kreatives Arbeiten am iPad

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

Inhalte:

- Überblick über alle Kreativtools der Vector App
- spannende Übungen auf dem iPad
- analoge Skizzen mit dem iPad abfotografieren und digitalisieren
- Zeichnen und colorieren in der App
- Tipps und Tricks mit Umgang digitaler brushes
- Erstellung komplett individueller und einzigartiger Illustrationen

5347-24 Mikhail Svyatskiy

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Illustrator Spezial

• Infografik

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

5348-22 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **02. Jan. + 04. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 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 Webtechnologien CSS, SMIL oder JavaScript animiert werden. Im Vordergrund steht das Anlegen von geeigneten Vektorgrafiken in Adobe Illustrator CC und das Animieren mit kostenlosen Onlinediensten.

5349-22 Tillman Suhr

Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **31. Okt. + 02. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 49

Kombi-Kurse – Grafik-Design

Grundkurs Grafik und Gestaltung Umgang mit Schrift, Farbe und Layout

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5350-22 Mikhail Svyatskiy

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. – 26. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

Grafisches Gestalten mit Open Source Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden. 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, **21. Nov. – 25. Nov., 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. 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, **14. Nov. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in Photoshop, InDesign und Illustrator, erlernen Sie praxistaugliche Lösungen und verbessern Sie Ihren Workflow.

Inhalte:

- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in InDesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografierregeln
- 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, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5353-22 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. – 16. Sep., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

Online-Kurs: Adobe Creative Cloud Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht

die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für Print und Web. Schwerpunkt sind gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

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

5354-22 Tillman Suhr

Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Okt. – 07. Okt., 3x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: Intensivkurs Adobe Print Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Gestaltung – Flyer & Co. überzeugend gestalten

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

Inhalte:

- Erste Schritte in InDesign CC
- Grundlagen, Regeln sowie Dos und Don'ts der Gestaltung
- Spannende Layouts erschaffen: Arbeit mit Farbe, Fläche und Raum; Text- und Bildkomposition, Gestaltung eines Blickfangs
- Typografie-Basics: Schriften wählen und kombinieren
- Photoshop CC-Basics: Bildmaterial verbessern
- Dokumente für den Druck vorbereiten und exportieren

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5355-22 Helge Neubauer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

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

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-22 Tillman Suhr

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

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

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundlagen in Affinity Photo, Publisher und Designer, sicherer Umgang mit dem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5359-22 Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

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

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

Anzeige



Affinity-Vorteilsangebote für Kurs-TeilnehmerInnen



Bis zu 29 % Bildungsrabatt!

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/affinity

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

www.cobra-shop.de/affinity

Tel.: 07531/892360

Email: info@cobra-shop.de

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5360-22  *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

PDF

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

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

Inhalte:

- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC-3)

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

5363-22 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 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. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme

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

kostenfreie Programme

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

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

Audio

Audacity

Einstieg in die Audiotbearbeitung

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

gel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-22 *Nord Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Film und Video

Filme und Videos produzieren mit dem Smartphone oder Tablet ... gewusst wie?!

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

Inhalte:

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

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

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät

5369-22 *Thomas Niederhaus*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Sep. + 13. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Möglichkeiten der Videobearbeitung

Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt – in diesem

Kurs erhalten Sie Step by Step einen systematischen Einstieg in die Videobearbeitung. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird sowohl auf Adobe Premiere Pro als auch auf Open Source-Software eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Ausstattung des Computers sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme für die Videobearbeitung (kostenlose bis teure, und professionelle). Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5370-22 *Thomas Niederhaus*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Okt. + 06. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Videoschnitt mit Shotcut Einstieg in die Videobearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5371-22 *Thomas Niederhaus*
Mi + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Nov. – 01. Dez., 4x**
Online-Kurs; € 130

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

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt – Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und lernen,

wie Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter/-in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt, Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!

Inhalte:

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

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5372-22 *Ulf Klose*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Dez. – 21. Dez., 6x**
Online-Kurs; € 195

Premiere Elements I + II

Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

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

Inhalte:

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen, Übertragen der Filme von der Kamera auf den PC
- Schneiden mit Werkzeugen, Keyframes, Bild in Bild und Kompositionen
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung, Präsentieren der fertigen Filme

Wir arbeiten mit Adobe Premiere Elements auf dem PC.

Voraussetzung: Computerkenntnisse.

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

5373-22  *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Premiere Pro I

Grundlagen des Videoschnitts

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

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5374-22 *Thomas Niederhaus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Premiere Pro II

Fortgeschrittene Videoschnitt-Techniken

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Premiere Pro und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern sowie Ihren Workflow effizienter gestalten? In diesem zweitägigen Kurs werden Sie mit fortgeschrittenen Techniken für Ihre Video-Produktionsabläufe vertraut gemacht. Es werden vertiefende Themen aus dem Editing sowie der professionellen Videoproduktion behandelt.

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: Kopfhörer

Voraussetzung: Premiere Pro I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5375-22 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 130

Video und Film

Online-Kurs Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

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

Inhalte

Adobe Premiere CC:

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

Adobe After Effects CC:

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

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5386-22  *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

Animation und 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

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

Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

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

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

5387-22 Nord *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Online-Kurs: After Effects II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

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

Inhalte:

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

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

5388-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 130

Animation mit Blender (Open Source) I Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten.

Anfangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-22 Nord *Artur Kazun*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Online-Kurs: Blender II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-22 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 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

Kostenfreie Online-Infoveranstaltung: Social Media Shorts

Wir setzen unsere Reihe „Social Media Shorts“ fort. In Form von Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick zu verschiedenen Fragen rund ums Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing. Sie haben die Möglichkeit unser aktuelles Kursangebot sowie

unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenzulernen. Das Programm wird unter vhs.frankfurt.de/SocialMedia veröffentlicht.

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

• Social Media Shorts III

5400-50 *Kursleiter/-innen Team*
Mi, 12.00 – 13.30 Uhr, **14. Sep., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

• Social Media Shorts IV

5400-60 *Kursleiter/-innen Team*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Okt., 1x**
Online-Kurs; 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.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/SocialMediaManager

5444-50 *Stefan Evertz; Katja Evertz*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. 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

5401-50 *Astrid Bieseimer*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Nov. + 14. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: 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

5401-52 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Jan. – 19. Jan., 3x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Starte deinen WordPress-Blog!

Es gibt viele Gründe einen Blog aufzubauen: Kunden gewinnen, Bekanntheit und Reichweite steigern, bei Google gefunden werden und sich als Expert/-in positionieren. Aber vor allem schaffst du Nähe und Vertrauen – unabhängig vom Thema. In diesem Workshop erhalten Sie an zwei Abenden einen Einblick wie WordPress funktioniert. Am dritten Termin darf ausprobiert und getestet werden. 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 einer erfahrenen Bloggerin
- Hinweise zu Webhosting und Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-52 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Nov., 01. Dez., 03. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 130

Online-Marketing

Online-Kurs: 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

5411-44  Katja Evertz
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

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, was auch Sie tun können, um Ihre Seite besser in den Suchmaschinen zu platzieren. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig 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 & Tricks einer erfahrenen Bloggerin

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

5414-50 Barbara Riedel
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Dez. – 15. Dez., 3x**
Online-Kurs; € 65

Social Media und Resilienz Warum der richtige Workflow wichtig für Ihre mentale Gesundheit ist!

Sie sind ein/-e leidenschaftliche/-r Unternehmer/-in, aber die digitale Sichtbarkeit bringt Sie immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten gerne Social Media für sich und Ihr Business nutzen, aber das Arbeitsvolumen und das Ergebnis machen Sie oft müde – schließlich warten noch viele andere unternehmerische Entscheidungen und Aktivitäten auf Sie. Dass das langfristig krankmacht, ahnen Sie sicherlich. In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie Social Media optimal nutzen und sich zugleich authentisch präsentieren können. Sie lernen,

- welche Ressourcen Sie aktivieren können, um langfristig resilient zu sein
- welche Übungen Ihnen sofort helfen, um zu entspannen
- wie Sie einen Workflow für Ihre Bedürfnisse entwickeln, damit Sie langfristig digital sichtbar bleiben.

Sie lernen sich klar zu fokussieren und so zu organisieren, dass Sie immer wieder mit Energie und Freude an die Planung Ihres Online Marketing Kanals gehen und zugleich mehr Zeit mit Ihrer Familie und Ihren Freunden verbringen können.

Bitte mitbringen: Laptop und Smartphone

5415-50 Gülden Gülaydin
Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **12. Okt. + 19. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

• Online-Kurs

5415-52 Gülden Gülaydin
Mi, 10.00 – 13.30 Uhr, **25. Jan. + 01. Feb., 2x**
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/-innen oder passende Mitarbeitende zu finden.

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5416-46 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

5416-48 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: LinkedIn für Fortgeschrittene und Unternehmen

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

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

5416-64 Katja Evertz
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Online-Kurs: Social Media Crashkurs

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.

5417-50 Katja Evertz; Stefan Evertz
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Sep. – 25. Sep., 3x**
Online-Kurs; € 160

Social Media Management kompakt und intensiv

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

- Social Media Trends, Chancen, Einsatzfelder und Einbindung in Unternehmen und Organisationen
- Bausteine einer Social Media Strategie, Erfolgsmessung – Konzepte, Tools und Hilfsmittel
- Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Erstellen von Inhalten

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

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

5418-50 Tom Noeding
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: 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 bereithalten: Smartphone

5419-50 Diana Riemer
Di + Do, 10.00 – 13.30 Uhr, **01. Nov. + 03. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Facebook Werbeanzeigen – Grundlagen

Sie wollen Ihre Produkte und Dienstleistungen wirkungsvoll bewerben doch Facebook Ads sind für Sie ein „Buch mit sieben Siegeln“? In diesem Kurs nehmen wir Sie an die Hand und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie erfolgreiche Werbeanzeigen auf Facebook schalten können.

- Inhalte:
- Welche Anzeigenformate gibt es und wofür setze ich sie ein?
 - Welche Werbeziele kann ich mit Facebook-Anzeigen verfolgen?
 - Wie wähle ich die richtige Zielgruppe für meine Anzeigen?
 - Was ist der Facebook Pixel und wofür kann ich ihn nutzen?
 - Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich bei den Anzeigen?

Voraussetzung: Nutzung von Facebook, eigene Facebook-Seite wäre hilfreich

5419-70 Tom Noeding
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Instagram für Beginner

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

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

Inhalte:

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

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

5420-50 Niklas Bleck
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Nov. + 23. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

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 ein eigenes Instagram-Profil

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5421-50 Barbara Riedel
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt. – 19. Okt., 4x**
Online-Kurs; € 130

5421-52 Barbara Riedel
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Jan. – 01. Feb., 4x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: TikTok – Was bringt mir die neue Plattform?

Einführung und erste Schritte

Mit 100 Millionen monatlichen Nutzer/-innen in Deutschland und 1 Milliarde weltweit ist TikTok eine der am schnellsten wachsenden Social Media Plattformen. Sie spricht junge Zielgruppen an und zeichnet sich durch eine hohe Verweildauer aus.

Doch wie lässt sich TikTok für die strategischen Ziele von PR und Marketing nutzen?

Inhalte

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

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

5422-50 Niklas Bleck

Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 35

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 praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab.

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

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

5424-50 Thomas Niederhaus

Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Nov. + 09. 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

5425-46 Armin Gemmer

Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Sep. – 04. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

5425-50  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-52  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

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

Inhalte:

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

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

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

5426-44  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 290

Hinweis: 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.

Online-Kurs: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Wer das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke nutzt, muss die Rechtsgrundlage dazu kennen und beachten. In diesem Kurs lernen Sie anhand der aktuellen Gesetzeslage nicht nur kennen, was bei der Nutzung Materialien Dritter erlaubt ist und wo der Schutz persönlicher Daten Ihnen Grenzen aufzeigt, sondern auch was Sie im Fall einer Abmahnung tun können.

Inhalte:

- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5427-50 Christian Korte

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Social Media 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 Unternehmern 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

5429-50 Stefan Evertz

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Content Produktion

Online-Kurs: Content-Marketing Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

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

5432-50 Armin Gemmer

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Okt. + 20. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Storytelling für Social Media

Emotionale Geschichten bringen Reichweite

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

5433-50 Armin Gemmer

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Nov. + 24. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

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

Inhalte:

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

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

5434-50 West  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

5434-52  Armin Gemmer

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

● Online-Kurs

5434-54 Armin Gemmer

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 130

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

5435-47 Thomas Niederhaus

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

5435-54  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

● Online-Kurs

5435-48  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

Online-Kurs: 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 weiterweiß. 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.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone

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

5436-50 Thomas Niederhaus

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

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/-in sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-50 Barbara Riedel
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Dez. – 08. Dez., 3x**
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/-in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:

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

5439-50 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. + 02. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 65

5439-52 Thomas Niederhaus
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Jan. + 11. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 65

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

NEU im
Programm

Video- und Audiocontent werden im Marketing- und Kommunikationsmix immer wichtiger. Doch welchen Mehrwert bieten sie? Wodurch unterscheiden sich die Formate und wie aufwändig ist die Produktion? Nach einer Einführung in den strategischen Nutzen von Video- und Audioformaten in PR und Marketing, geht es an die praktische Umsetzung. Je ein Tag sind den Kanälen YouTube und TikTok sowie dem Format Podcast gewidmet: Sie produzieren mit dem eigenen Smartphone Videos und Audios, richten die Kanäle ein und lernen auf plattform-spezifische Besonderheiten zu achten. Sie erhalten Tipps zu hilfreichen Apps und weiterem Zubehör. Rechtliche Aspekte runden den Kurs ab.

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

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone

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

5441-46  Thomas Niederhaus
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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



Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2022/23

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 Video-plattform 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. 5445-70

• **Kickoff: Einführung und Überblick vhs.cloud, Ablauf, Aufgaben**
20. Sep., Di, 18.00 – 19.30 Uhr

• **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**
08. + 09. Okt., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

• **Modul 2: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools**
05. + 06. Nov., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

• **Modul 2: Social Media Recht**
10. + 11. Dez., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr

• **Modul 4: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**
14. Jan., Sa, 10.00 – 17.00 Uhr

• **Prüfungstraining**
15. Jan., So, 10.00 – 17.00 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. 5417-50
23. – 25. Sep., Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
Online-Kurs (Zoom); € 160

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fach-spezifische 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 Modul-terminen

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

Selma Saljic

Telefon: 069 212-37661

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

Kostenfreie Online-Infoveranstaltungen

- **5444-40:** Fr, 15. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr
- **5444-50:** Mi, 25. Jan., 18.00 – 19.30 Uhr

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

Eine Anmeldung unter der jeweils angegebenen Kursnummer ist erforderlich.

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, 28. Jan. 2023, 09.00 – 16.00 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

Webdesign und Webentwicklung

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

Online-Kurs: Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website. Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe“, die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

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

Voraussetzung: WordPress-Erfahrung hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich

5450-22 Carolyn Krüger
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

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

WordPress (CMS)

Online-Kurs: Erste Webseite mit WordPress

Step by Step ins Web

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein freies Content-Management-System. Es wird als Open-Source-Projekt ständig weiterentwickelt und ist eines der am weitesten verbreiteten Systeme zum Betrieb von Webseiten. WordPress erfreut sich großer Beliebtheit, weil es eine nutzerfreundliche Webseitenverwaltung und -betreuung bietet. Ziel des Kurses ist es, eine einfache Beispielwebseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Seiten, Beiträge
- Block-Editor
- Themes, Plug-ins
- Impressum, Datenschutz, Barrierefreiheit

Eine WordPress-Testumgebung steht zur Verfügung. Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Computer

5452-22 Carolyn Krüger
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Okt. – 26. Okt., 6x**
Online-Kurs; € 195

5452-24 Carolyn Krüger
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Nov. – 17. Nov., 6x**
Online-Kurs; € 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 ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen. Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

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

5453-22 West Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

5453-24 Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 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

Online-Kurs: WordPress – Webseiten-erstellung

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

Inhalte:

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

Eine WordPress-Testumgebung steht zur Verfügung. Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten

5454-22 Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
Online-Kurs; € 280

5454-24 Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Online-Kurs; € 280

5454-26 Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: 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.

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
- Neuerungen von WordPress 6.0: Block-Editing, Fullsite-Editing
- Tipps und Tricks, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5455-22 Carolyn Krüger
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Dez. – 15. Dez., 4x**
Online-Kurs; € 130

Onlinekurse mit WordPress konzipieren und gestalten

Sie unterrichten? Coachen? Schulen Mitarbeiter/-innen? Und möchten nun erfahren, wie Sie Onlinekurse so erstellen, dass Lerninhalte optimal aufbereitet sind sowie nachhaltig genutzt werden können? Im theoretischen Teil dieses Kurses besprechen wir, welche didaktischen Aspekte bei der Erstellung eines Onlinekurses, insbesondere von Multiple-Choice Tests, zu berücksichtigen sind. Im praktischen Teil erstellen Sie exemplarisch einen Onlinekurs mit dem eLearning Plugin von Plug & Teach für WordPress. Dabei wird auch ein Überblick über die technischen Grundlagen für das Betreiben einer Webseite sowie das CMS WordPress gegeben.

Inhalte:

- Webhosting/Server und Domain

- Datenbank
- Cookies und DSGVO
- WordPress Installation und Überblick über die Funktionen
- Installation von Plugins in WordPress
- Erstellung von Onlinekursen mit dem eLearning Plugin

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse. Erste Erfahrung mit dem Erstellen von Webseiten von Vorteil.

Ihr Vorteil: nach dem Kursbesuch sparen Sie beim Kauf der einjährigen Plug & Teach-Lizenz mit dem Bildungstarif 99%! Alle damit erstellten Online-Kurse bleiben nach dem Ablauf der Lizenz für Ihre Kursteilnehmenden für einen unbegrenzten Zeitraum zugänglich.

5456-22 Artur Kazun
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 65

Weitere Content Management Systeme (CMS)

Online-Kurs: 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
- Rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse

5458-22 Joachim Seiter
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Okt., 1x**
Online-Kurs; € 65

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 Bildungsurlaub eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von 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 Nord Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

5460-24 Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-26 Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Webseiten gestalten und anpassen HTML- und CSS-Grundlagen

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-22 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

HTML und CSS

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, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Weboptimierung und -anpassung

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite? Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet, aber auch für Webdesigner/-innen, Programmierer/-innen, sowie für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5480-22 *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

• Online-Kurs

5480-24 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Jan. + 19. Jan., 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, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 130

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 West  *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungs-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, **17. Okt. – 21. 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 zukunftsreichen Programmiersprache.

Inhalte:

- 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, **09. Jan. – 13. Jan., 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, **19. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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, **10. Okt. – 14. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-22  *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

• Online-Kurs

5506-24 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Jan. – 27. Feb., 8x**
Online-Kurs; € 210

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen:

- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-20 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 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, **14. Nov. – 18. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Python Intensiv

Numerisches Python und KI mit dem PC und dem Raspi

Python ist DIE Programmiersprache für Data Science. Mit den Modulen Numpy, Scipy, Matplotlib und Pandas ist es mindestens so leistungsfähig wie Matlab. Dieser Kurs bietet nach der Installation der nötigen Module und einer kurzen Wiederholung der nötigen Python Basics einen systematischen Einstieg anhand vieler Beispiele in numerisches Python. Als Abschlussprojekt schreiben wir mit Scikit eine kleine Klassifizierungs-KI, trainieren und testen diese. Dabei arbeiten wir mit dem PC und dem Raspberry Pi.

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python, Erfahrung mit Windows und Raspberry Pi OS

5511-29  *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov., 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

NEU im Programm

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, **19. Sep. – 23. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-22  *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-24 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-26 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Okt. – 12. Dez., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

5512-28 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Dez. + 18. 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 beginnt mit einer systematischen Einführung in die Programmiersprache Python. So früh wie möglich probieren wir unsere erworbenen Kenntnisse mit dem NAO aus. Den Abschluss bilden dann einige „komplexere“ Projekte mit dem Roboter. Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-20  *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5513-22  *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Jan. – 06. 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 virensicher 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, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Lernen Sie FrankI kennen

Ein Humanoide im Einsatz

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten und den Nutzen der modernen Robotik.

Inhalte:

- „Ich bin NAO!“ – Eine Selbstvorstellung
- „Schau mir in die Augen und sprich mit mir!“ – Autonomous Life
- „Mach mit!“ – Programmierung mit Choregraphe zum Mitmachen
- „Schau was ich kann!“ – Eine kleine Demo der Möglichkeiten der Programmierung mit Python

5517-20 *Roland Michelmann*
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5517-22 *N.N.*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5517-24 *N.N.*
So, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

App-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, **24. Sep. + 25. 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 Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementierungen 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, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-22 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Jan. + 15. 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, **26. Nov. + 27. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Office 365

Mit Microsoft 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Inhalte:

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

Voraussetzung: gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Nov. + 20. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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 Inhalte:

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

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-20  *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Dez. – 23. Dez., 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, **01. Okt. + 02. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu 1

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, **29. Okt. + 30. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-20  *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Linux Ubuntu 11

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen. Themen: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Window-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5547-20 Wolfgang Weirich

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit besonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen vorgestellt, gefolgt von einigen Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS.

Inhalte:

- Installation von Kali Linux in einer virtuellen Maschine (VirtualBox)
- Einführung in Kali Linux sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking
- nmap, Nikto, gobuster, sslscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, John the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metasploit

5548-20 Ulf Klose

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Okt. + 23. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5548-22 Ulf Klose

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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.

Hinweis: bequeme Kleidung empfehlenswert
Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

5550-20 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **29. Okt. + 30. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Der Ton macht die Musik (Sprechbildung II)

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, 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
Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

5550-22 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Rhetorik und Gesprächsführung I

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens“ zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer

Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im 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)

5551-20 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
10. Sep. + 11. Sep., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

5551-22 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
26. Nov. + 27. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Rhetorik und Gesprächsführung II Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:

- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: 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)

5551-24 Melanie Tintera

Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
15. Okt. + 16. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Online-Kurs: Argumentieren und Überzeugen mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen und einem sicheren Auftreten.

Themen:

- Phasen im Gesprächsverlauf gestalten
- strukturiert argumentieren und überzeugen mit der 5-Satz Technik
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?
- Wer fragt, der führt: Fragetechniken zur Gesprächssteuerung
- Einwänden unserer Gesprächspartner sicher entgegenen
- Was sagt mir mein Gesprächspartner (aktives Hinhören)?
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?

5552-20 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
04. Nov. + 05. Nov., 2x
Online-Kurs; € 85

Online-Kurs: Manipulative Rhetorik Miese sprachliche Tricks erkennen und abwehren

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf. Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs a.) wie unfaire Zeitgenossen manipulative Rhetorik einsetzen und b.) wie Sie sich schlagfertig und nachhaltig gegen diese miesen Tricks der Sprache wehren können.

5553-20 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
Online-Kurs; € 90

Kommunikation

Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

Mit Videofeedback.

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

5558-20 Katrin Ritter

Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

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

5559-20 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 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

5560-20  Edgar Achenbach

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekanntes 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, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5561-22  Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 2x**
Online-Kurs; € 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 den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

5562-22 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

• Online-Kurs

5562-20 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **26. Nov. + 27. Nov., 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, **10. Okt. – 14. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-22 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. Dez. – 16. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-24 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 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 und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

5565-20 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Sep. – 09. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-22 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **31. Okt. – 04. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-24 Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 64

Online-Kurs: Selbstbewusst ohne Frust!

Sie möchten mit klarer Kommunikation und dem entsprechenden „Biss“ im Job standhaft auftreten, oder lernen Ihre Gesprächspartner im Business durch souveränes Auftreten für sich zu gewinnen? Wie Sie mutig und lösungsorientiert auch bei Gegenwind kommunizieren und auch unter Druck professionell reagieren, lernen Sie in diesem Kurs. Wir nutzen das Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach (Dr. Marshall Rosenberg, USA) um konstruktiv und klar zu formulieren, auf der Beziehungsebene zu punkten und eigene Interessen in Gruppen angemessen zu positionieren. Wir bringen unser Selbstbewusstsein auf Touren und unsere PS auf die Straße! Mit Praxistipps und individuellem Feedback.

5567-20 Jeannette Werner
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **05. Nov., 1x**
Online-Kurs; € 50

5567-22 Jeannette Werner
So, 09.30 – 17.45 Uhr, **22. Jan., 1x**
Online-Kurs; € 50

Online-Kurs: Praxiswerkstatt Wertschätzende Kommunikation Fortgeschrittene

Sie haben Vorkenntnisse in der „Gewaltfreien/Wertschätzenden Kommunikation“ (nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA)? Sie möchten Ihr Wissen vertiefen und noch mehr in den Alltag integrieren? Wir üben an zwei Wochenenden kompakt die „4 Schritte“ in der praktischen Anwendung mit dem Chef oder der Kollegin. Anhand eigener Praxisfälle lernen wir typische Fallstricke kennen und erlangen noch mehr Sicherheit und Schnelligkeit in der Umsetzung und vertiefen die Haltung. Tricks und Kniffe für eine authentische Kommunikation, die genau zu Ihnen passt, runden das Training ab.

Der Kurs ist exklusiv für Menschen mit Vorkenntnissen im Umfang von zwei Trainingstagen, bitte bei der Anmeldung beachten.

5568-20 Jeannette Werner
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **03. Dez. – 15. Jan., 4x**
Online-Kurs; € 198

Online-Kurs: Storytelling

Mit spannenden Geschichten erfolgreich

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst

etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des „Storytellings“ – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5569-20 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **08. Okt. + 09. Okt., 2x**
Online-Kurs; € 90

Konfliktmanagement

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 Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**
Online-Kurs; € 90

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, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-20 Michael Gottaut
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Sep. + 18. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Moderieren und Präsentieren

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

on, 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 „Auftritte“-Situationen durchspielen

5583-20 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. Okt. + 02. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-22 Patricia Leinhos
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
14. Jan. + 15. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

Online-Kurs: English Pronunciation Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Im Beruf wird es häufig gefordert; Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-20 Katharina Schaaf
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Okt. – 15. Nov., 4x**
Online-Kurs; € 66

Online-Kurs: Moderation gezielt und sicher leiten

So werden Ihre virtuellen Meetings erfolgreich

Mit Hilfe der Gesprächsmoderation unterstützen wir wirksam die Meinungsbildung und Entscheidungsfindung in virtuellen Arbeitsgruppen. Wann ist eine Moderation sinnvoll und welche inhaltlichen und technischen Aspekte sind maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als guter Moderator? Wir erarbeiten die gezielte Steuerung von Meetings und Workshops mit Hilfe von Moderations-Methoden und technischen Tools. Die kompetente Lösung eventueller Schwierigkeiten während des Prozesses runden das Angebot ab.

Themen:

- Voraussetzungen und Ablauf einer erfolgreichen Moderation
- Aufgabe und Rolle des Moderators
- Online-Tools und Moderations-Methoden zur Steuerung von Besprechungen und Workshops
- Erfolgreiche Kommunikation und lösungsorientierte Fragetechniken
- eventuelle Doppelrolle als Führungskraft und neutraler Moderator
- Umgang mit schwierigen Teilnehmern und Situationen
- unterstützende Visualisierung zur Informations- und Ergebnissicherung
- Vor- und Nachbereitung einer Moderation

5593-20 Sabina Ziegler

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,

02. Dez. + 03. Dez., 2x

Online-Kurs; € 85

Präsentationstraining kompakt

Fachwissen ist eine Voraussetzung für den beruflichen Erfolg. Aber ebenso wichtig – wenn nicht sogar wichtiger – ist die Fähigkeit, dieses Fachwissen lebendig, verständlich und gut strukturiert zu präsentieren. Damit Ihnen die Informationsvermittlung in Zukunft gelingt, erhalten Sie in diesem Kompaktkurs einen praxisorientierten Überblick darüber, wie Sie eine Präsentation planen, durchführen und (Zwischen)Fragen beantworten. Auch gehen wir auf Themen der Onlinepräsentation ein.

Themen sind:

- Aufbau und Ablauf einer Präsentation
- Vortragstechniken und Körpersprache
- Umgang mit Störungen
- Tipps für den Pitch von Ideen
- Tipps für Onlinepräsentationen

5594-20 Edgar Achenbach

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **10. Sep. + 11. Sep., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Erfolgreich moderieren und präsentieren

In diesem Kurs bekommen Sie viele wertvolle und leicht umsetzbare Impulse zur Optimierung ihrer Moderations- und Präsentations-technik. Sie erhalten Empfehlungen, wie Sie die Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer gewinnen, wie Sie erfolgreich Informationen vermitteln, gemeinsame Entscheidungen treffen und wie Sie die Motivation aller Beteiligten steigern. Dabei werden Einblicke in verschiedene Kreativitätstechniken wie z.B. Storytelling und Visualisierung an Flipcharts vermittelt. Außerdem wird auch der Umgang mit unerwartet herausfordernden Situationen thematisiert.

Bitte mitbringen: mehrere Seiten Papier, verschiedene Stifte nach Wahl

5595-20 Tina Heinebrodt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Nov. + 12. Nov., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Sketchnotes im Beruf

Gestalten Sie mit Sketchnotes Ihre Arbeit effizienter. Sketchnotes sind visuelle Notizen, die sowohl aus einfachen gezeichneten Bildern als auch Texten bestehen. Diese vereinen viele Vorteile für Ihre Zuhörenden und auch für Sie selbst. Durch Sketchnotes wird die Aufmerksamkeit gebunden und die Konzentrations-, Lern- und Merkfähigkeit erhöht. Zudem macht es auch einfach noch Spaß! Wenn Sie nun noch denken, Ihnen mangelt es dafür an Zeichentalent, dann werden Sie in diesem Kurs vom Gegenteil überzeugt. Anhand vieler Praxisbeispiele und Übungen bekommen Sie einen einfachen Einstieg in die Arbeit mit Sketchnotes.

Bitte mitbringen: mehrere Seiten Papier, verschiedene Stifte nach Wahl

5596-20 Tina Heinebrodt

Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Nov. + 03. Dez., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

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 Yvonne Ehrhardt

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Jan. + 15. Jan., 2x**

Online-Kurs; € 90

Management

Erfolgreich führen

• Bildungsurlaub für Frauen

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

Themen u.a.:

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

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

5601-20 ☒ ☒ Regina Siepelmeyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

• Special für Frauen

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

5601-24 ☒ Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

5601-26 ☒ Regina Siepelmeyer

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser

Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen?

Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte mitbringen: eigene Präsentation

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

5602-20 ☒ Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 260

Kommunikation auf Augenhöhe

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

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

5603-20 ☒ Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Jan. – 13. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Knigge

• Einführung

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:

- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-20 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **08. Okt., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

5611-22 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Jan., 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, 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

5611-24 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Nov., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge 2.0

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

Theorieteil in der VHS:

- Literarische „Vorspeise“
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

Praxisteil im Restaurant:

- Die 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

5611-26 Anja Rassmann

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. 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, **06. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

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

5621-20 Yvonne Ehrhardt

Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 90

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung

5624-20   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **12. Sep. – 16. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5624-22   Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. Dez. – 23. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Authentisch und erfolgreich in Beruf und Alltag

Kommunikation – Präsenz – Klarheit

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

Wünschen. Wir erforschen die eigenen Grenzen und erkunden Mittel und Wege, um uns selbst treu zu bleiben und erschließen uns so ungeahnte Kraftreserven.

5624-24  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Jan. – 03. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Topleistung in Stress- situationen

Ob im Bewerbungsgespräch für den Traumjob, der Klausur, dem Examen, bei der Präsentation im Unternehmen, im wichtigen Kundengespräch oder dem lang herbeigesehnten Rendezvous – in entscheidenden Momenten und Stresssituationen fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die guten Argumente. Obwohl wir eigentlich den jeweiligen Herausforderungen bestens gewachsen sind, verlieren wir plötzlich die Nerven und damit auch die Kontrolle über uns selbst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie auch in solch hochintensiven Stresssituationen ruhig zu bleiben, die Kontrolle über sich selbst zu behalten und Ihre optimale Leistung abzurufen und gewünschte Erfolge zu erzielen. Sie lernen unkompliziert, mit vielen Übungen und Spaß, wie Sie auch innerhalb weniger Minuten die völlige Kontrolle über sich und die Stresssituation zurückgewinnen können.

5625-20 Jörg Schuler

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Gründung Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbstständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? – Warum nicht eine Selbstständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit. Die Halb- oder Viertelselbstständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung.

Themen:

- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-20 Hannelore Katz

Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr, **15. Jan. + 21. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

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

5653-20 Werner Rittershofer

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Nov. – 01. Dez., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-22 Werner Rittershofer

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
02. Dez. + 03. Dez., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-24 Werner Rittershofer

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
20. Jan. + 21. Jan., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalendar 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

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Sep., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-22 Sven Jochim

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Nullzinsen, Verwahrtgelte und hohe Inflation. Das aktuelle Marktumfeld ist herausfordernd.

Das Leben ist zu kurz um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen wie Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Die sprunghaft angestiegene Inflation verschärft das Dilemma noch gravierend. Was sind die Alternativen? Sie erfahren, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-20 Dieter Kern

Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **11. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

5659-22 Dieter Kern

So, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

 Find us on
Facebook
**facebook.com/
vhs.frankfurt**

® Facebook ist eine eingetragene
Marke von Facebook, Inc.

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, **13. Okt. – 01. Dez., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

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, **10. Jan. – 28. Feb., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

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.

• 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.

Weitere Informationen:
Hans-Peter Matthias,
Telefon: 069 212-39996

Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5742-20 Rocco Zunic
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
06. Dez. – 15. Dez., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 80

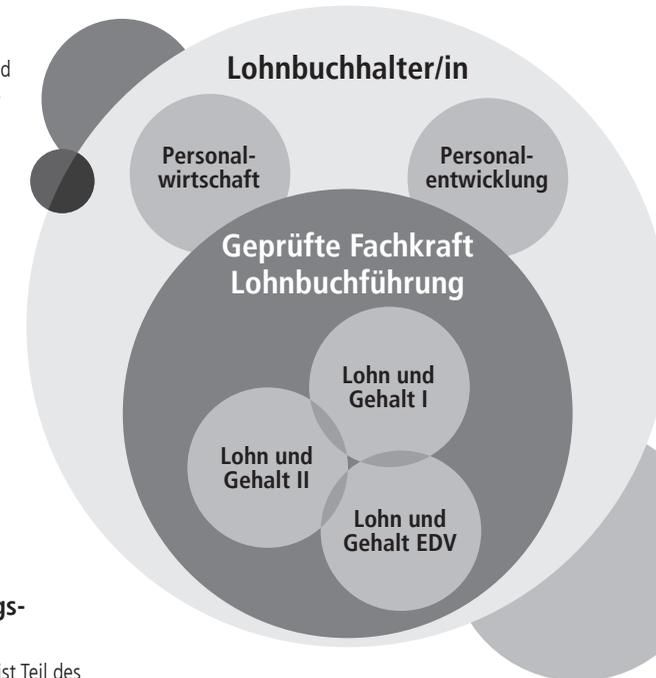
Xpert-Kosten- und Leistungsrechnung

Die Kosten- und Leistungsrechnung ist Teil des Rechnungswesens und setzt eine gut organisierte und gegliederte Buchführung voraus. Sie ermittelt das Betriebsergebnis des Unternehmens und erlaubt Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche oder über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte.

Inhalte:

- Aufgaben und Grundbegriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Kostenartenrechnung
- Kostenstellen- und Kostenträgerrechnung auf Basis der Vollkostenrechnung
- Deckungsbeitragsrechnung

5746-20 Rocco Zunic
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Sep. – 26. Okt., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25



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
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Okt. – 14. Okt., 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 Buchführungskennnisse. 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 1 Tacker

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

5702-20 Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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, **15. Okt. + 16. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-22 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter: vhs.frankfurt.de

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, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-26 Rocco Zunic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Jan. + 15. 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, **24. Sep. + 25. Sep., 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, **19. Sep. – 23. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

- Projektvorbereitung
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-20 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov. – 11. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-22 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombinati-

on von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren.

Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

5722-20 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Nov. – 02. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Projekte planen mit MS-Project

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

5725-20  Fritz Reidenbach
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Nov. – 18. Nov., 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 EPaper (im Kurs zu zahlen)

5774-20 Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Dez. + 04. Dez., 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 EPaper (im Kurs zu zahlen)

5775-20 Gabriele Endisch

Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **10. Dez. + 11. 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

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-20 Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Okt. – 28. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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 Gabriele Endisch

Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **26. Sep. – 30. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-22 Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Okt. – 07. Nov., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-24 Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Nov. – 12. Dez., 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-26 Vivian Endisch-Kocyba

Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Jan. – 16. Feb., 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, **13. Nov., 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, **20. 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 vermeintlichen 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)

5802-24 Gabriele Endisch

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Dez. + 18. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Liebblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wiederfinden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5803-20 Hella Ackermann

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr, **28. Okt. + 29. Okt., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

5803-22 Hella Ackermann

Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr, **27. Jan. + 28. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

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

Andrea Graff, Telefon: 069 212-39990

Die Skripte werden per Post verschickt.

5835-24 Dieter Becker; Yvonne Ehrhardt

Sa + So, 09.15 – 17.15 Uhr, **21. Jan. + 22. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 99, Mat. Kosten € 10

Psychologie

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

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. 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)

1003-63 Nord  Sabine Pütz
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer. Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber“. Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag – die (ganz normale) „Bühne des Lebens“. Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie lernen in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

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

1006-10 Nord Julia Heße
So, 11.00–16.00 Uhr, **09. Okt., 1x**
Nordwestzentrum; € 29

1006-11 Julia Heße
So, 11.00–16.00 Uhr, **11. Dez., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

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.

1006-55  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30–16.30 Uhr, **24. Sep. + 25. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

1006-56  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30–16.30 Uhr, **14. Jan. + 15. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

Wer sich, seine Ideen und Leistungen gut präsentieren kann, strahlt verbal und nonverbal Kompetenz und Autorität aus. Sie wirken souverän und überzeugend. Damit Ihnen dies gelingt, bedarf es der Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten. Dafür sind das Wissen um den Wert der eigenen Leistung und der persönlichen Fertigkeiten sowie Ihr Geschick, die Besonderheit und Qualität Ihres „Angebotes“ und Ihrer Persönlichkeit bedarfs- und gewinnbringend darzustellen unabkömmlich. In praktischen Übungen lernen Sie,

- die Erwartungen Ihres Gegenübers genau in Erfahrung zu bringen
- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Leistung überzeugend zu verpacken
- Menschen, durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen.

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-61 Roxana Lazarides
Sa, 13.00–18.00 Uhr, So, 10.00–17.00 Uhr,
08. Okt. + 09. Okt., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

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)

1006-78 Norbert A. Büth
Fr, 17.00–21.00 Uhr, Sa, 09.00–17.00 Uhr,
18. Nov. + 19. Nov., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 73

Das eigene Schicksal beherrscht in die Hand nehmen!

Schritte zur bewussten Lebensgestaltung (für Frauen)

Mit interaktiven Vorträgen, Partnerarbeit und kurzen Meditationen wollen wir gemeinsam reflektieren, wie wir dem Leben begegnen: Mit welcher Grundhaltung gehen wir durchs Leben – und warum? Was bereitet uns Sorge und wie steht es um unser Selbstvertrauen? Wir verschaffen uns einen Überblick über einige wichtige wissenschaftliche, philosophische und psychologische Erkenntnisse sowie Herangehensweisen, die zu mehr Lebensqualität und einem erfüllteren Leben verhelfen können. Uns interessiert, wie wir

- jeden Tag das eigene Leben bewusst gestalten können.
- ungünstige Verhaltensmuster erkennen und Ansätze finden, diese zu ändern.

Ziel ist es, zunehmend selbst das eigene Schicksal positiv zu beeinflussen.

1006-87  Regina Siepelmeyer
Sa + So, 09.30–16.30 Uhr, **10. Dez. + 11. Dez., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95 / max. 8 TN

Vom klugen Umgang mit Gefühlen

Strategien der Emotionsregulation

Hier erlernen Sie sechs effektive Strategien im Umgang mit negativen Emotionen und Stress. Diese sind wissenschaftlich fundiert und stammen aus der (Kognitiven) Verhaltenstherapie und der Akzeptanz- und Commitmenttherapie. Die Strategien werden in Fallbeispielen vorgestellt, praktisch eingeübt und auf eigene Situationen angewandt. Ob Angst, Wut, Trauer, Scham oder Stress: Die vor-

NEU im Programm

gestellten Strategien helfen emotionsübergreifend und können leicht in den Alltag integriert werden.

1006-90 Lorenz Lowis
Sa + So, 09.30–16.30 Uhr, **07. Jan. + 08. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

• Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

Diese Kurse können im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-57 Nord Elke Wilhelm
Sa, 09.30–18.30 Uhr, So, 09.30–17.30 Uhr,
17. Dez. + 18. Dez., 2x
Nordwestzentrum; € 99

Online-Kurs

1010-56 Ulrike Kahmann
Sa, 09.30–18.00 Uhr, **15. 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. 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.

1010-61  Elke Wilhelm
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **21. Nov. – 25. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-62 Nord  Beate Oelkers
Mo–Fr, 09.00–16.00 Uhr, **05. Dez. – 09. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

• Online-Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Haben Sie die GFK-Grundlagen in einem Einführungskurs gelernt und sind begeistert? Gleichzeitig stellen Sie in Ihrem Alltag fest, dass Sie allein dastehen und GFK gar so nicht leicht ist? Bringen Sie Ihre Alltagssituationen in die GFK-Übungsgruppe ein! Zu Beginn jedes Termins vertiefen Sie anhand einer Übung eine mitfühlende Haltung zu sich selbst und anderen, da eine gute Verbindung die Grundlage ist. Anschließend üben Sie die einzelnen GFK-Schritte mit wechselndem Schwerpunkt. Durch gemeinsames Üben, gegenseitige Ermutigung und Unterstützung stärken Sie sich auf Ihrem Weg zur GFK. „Jede schwierige Situation, die Du jetzt meisterst, bleibt Dir in der Zukunft erspart“ (Dalai Lama).

1010-64 Fabienne Denuce
Mi, 18.30–20.30 Uhr, **26. Okt. – 30. Nov., 6x**
Online-Kurs; € 65

Weitere Kurse aus dem Programmbereich Psychologie zu den Themen Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

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)

1010-80 West Norbert A. Büth
Fr, 17.00–21.00 Uhr, Sa, 09.00–17.00 Uhr,
25. Nov. + 26. Nov., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Lern- und Gedächtnistraining

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.

1302-53 Ute Fey
Di, 19.30–21.00 Uhr, **04. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

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.

1302-55 Doris Geis
Sa + So, 10.00–18.00 Uhr, **05. Nov. + 06. Nov., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Das merk ich mir!

Gedächtnistraining für den (Berufs-) Alltag

Konzentration, Wahrnehmung, Denkfähigkeit 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)

1302-57 Ute Fey
Sa + So, 10.00–16.30 Uhr, **28. Jan. + 29. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Gesund am Arbeitsplatz

Workshop: Rundum-Entspannung

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3235-51 West Gisela Krug
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Feldenkrais®

● Für mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen. Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes

3256-51 West Dr. Christiane Reutel
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Nov., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

● Für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen

wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen. Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes

3257-51 West Dr. Christiane Reutel
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **24. Sep., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Von A wie Aerobic bis Z wie Zumba
Unser gesamtes Angebot im Bereich Gesundheit und Bewegung mit mehr als 450 Kursen finden Sie unter vhs.frankfurt.de

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und

Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3258-51 West Gabriele Breuning
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Dez., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Online-Kurs: Achtsam die Woche beginnen

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.

3260-51 West Frank Cibulski
Mo, 06.30 – 07.00 Uhr, **26. Sep. – 05. Dez., 10x**
Online-Kurs; € 29

Hatha-Yoga

● Online-Kurs: Morning Yoga

Um morgens bereits positiv und voller Energie in den Tag zu starten werden Atemübungen, Meditation und achtsame Körperhaltungen (Asanas) kombiniert. Das Körperbewusstsein soll geschult und der Körper gedehnt und gestärkt werden. Statt morgendlicher Müdigkeit werden Sie wach und voller Konzentration den Tag beginnen. Freuen Sie sich auf einen achtsamen und bewussten Start in Ihren Arbeitstag.

3333-51 West Hannah Kurtz
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **14. Sep. – 30. Nov., 11x**
Online-Kurs; € 63

● Vormittags

3339-51 West Caroline Pauls-Albert
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **06. Sep. – 06. Dez., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung. In dynamischen Übungen und Flows üben Sie sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung

zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt/Ärztin.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3353-51 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Okt., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3403-51 Heidi Gumbert
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **05. Nov., 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. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3404-51  Heidi Gumbert
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **03. Dez., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Abend.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-51 West Elena Bauer
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **12. Sep. – 05. Dez., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Thai- und Kickboxen Kombiniert mit Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund. Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung geltender Hygieneregeln.

Bitte mitbringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden), etwas zum Überziehen

3563-51 West Besino Lars Klaus
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Sep. – 29. Nov., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

Fit in Alltag und Beruf

Wir bieten im Programmbereich Gesundheit ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot für die erfolgreiche Bewältigung von Stress, Förderung des Wohlbefindens und Stärkung der Körperfitness und -wahrnehmung.

Unsere aktuellen Bildungsurlaube finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

Kursanmeldung und Information

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

Persönlich

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 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei. (Siehe auch Anmeldeformular am Heftende.)

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500



Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Die AGB, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber/-innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger/-innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber/-innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer/-in

Frau | Mrs. Herr | Mr.

Kundennummer | Customer number

*Nachname/Familiennamen | Surname/Family Name

*Vorname | First Name

c/o (wohnhaf bei)

*Straße, Hausnummer | Street, House No.

*PLZ | Postcode

*Ort | Town

Telefon | Telephone

Geburtsdatum | Date of birth

*E-Mail

Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich habe meinen Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

- Frankfurt-Pass-Inhaber/-in 50%
- Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r 50%
- Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r 20%
- Jugendleitercard-Inhaber/-in** 20%
- Ehrenamts-card-Inhaber/-in** 20%

- Schwerbehinderte/-r (mind. 50%) 20%

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

*Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in
Date, Signature



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

*Kreditinstitut | Bank

*BIC/SWIFT

*IBAN

DE

Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:

Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familiennamen, 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:
Frankfurt-Pass-Nr.

Ja

Nein

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.