

Bildungsurlaub

vor Ort in unseren VHS-Bildungszentren
und online



Programm
Herbst/Winter 2024/25

Inhalt

Kursanmeldung und Information.....	4
Informationen zur Anmeldung	5
VHS-Unterrichtsorte.....	71

 Gesellschaft, Politik, Psychologie.....	6
---	---

 Kunst, Kultur, Kreativität	14
--	----

 Gesundheit	16
--	----

 Sprachen.....	20
---	----

 Beruf, Karriere, Computer, Internet	31
---	----

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de

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



Planen Sie frühzeitig!

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

Kursanmeldung und Information

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

Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

vhs.frankfurt.de

Per Telefon

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Schriftlich

 Schriftliche Anmeldung immer unter Angabe von Kursnummer, Name, Adresse, Telefon-Nr., Einzugsermächtigung mit Kontonummer und Bankverbindung (IBAN und BIC) und Ihrer Unterschrift. Bei Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

Persönlich

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten und zur Terminvereinbarung finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de/Anmeldung

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



Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen. In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 3 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

(Stand: 1. Juli 2024. Die aktuelle Rahmenentgeltordnung finden Sie unter vhs.frankfurt.de)

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler:innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber:innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger:innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber:innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

 Keine schriftliche Anmeldung,  Angebote für Frauen,

 Bildungsurlaub, TN = Teilnehmer:in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Philosophie

Von der Antike über Kant zur Moderne

Freiheit, Gerechtigkeit, Demokratie im Spiegel der Zeiten

Mittels der philosophischen Reflexion diskutieren wir die Möglichkeiten von Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie. Von der Antike, über die Zeitenwende der Französischen Revolution bis zur Aufklärung des Immanuel Kant und weiter zur Neuzeit, werden wichtige Themen erklärt und diskutiert. Höhepunkt wird die Auseinandersetzung mit der Moderne sein! Welchen Problemen sind wir ausgesetzt und welche ethischen Herausforderungen müssen angepackt werden?

Ziel ist eine Auseinandersetzung mit Begriffen und deren Rechtfertigung, mit denen wir zwar selbstverständlich umgehen, die wir aber oft nicht eindeutig definieren können. Dies soll hier geschehen, um zu wissen und zu verstehen, worüber wir eigentlich sprechen und warum wir uns in den Diskurs um diese Werte einbringen müssen!

Hinweis: Dieser Kurs wird voraussichtlich als Bildungsurlaub angeboten. Zum Redaktionsschluss befindet er sich noch im Anerkennungsverfahren.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

0910-50 Nord  Dr. Florian Gernot Stickler

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

Nordwestzentrum; € 280

Psychologie

Selbstmitgefühl – Kraft und Stärke für alle Herausforderungen

Belastungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben besser gewachsen sein

Zunehmende Komplexität und ständiger Wandel unserer Zeit, stellt uns vor neue Unsicherheiten und Herausforderungen. Ein stabiles Selbstmitgefühl kann unterstützen mit schwierigen Lebenssituationen besonnen und kraftvoll umzugehen. Es hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem und verringert psychosozialen Stress. Eine achtsame und mitfühlende Lebensweise führt nachgewiesenermaßen zu einer Reduzierung zahlreicher Beschwerden,

verhindert Burn-Out sowie ein Leben unter „Dauer-Strom“. Anhand von Kurzvorträgen, Übungen, Reflexionen und angeleiteten Meditationen üben wir:

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

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

1003-60  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

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

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

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

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

1010-56  Elke Wilhelm
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-57  Elke Wilhelm
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

1010-58 Nord  Ulrike Kahmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Konflikten in Alltag und Beruf gestärkt begegnen Mit Theaterpädagogik und Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Lernen Sie praktisch anwendbare Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation, Mediation und Klärungshilfe zur Bewältigung von inneren und äußeren Konflikten kennen. Wie Konflikten bereits im Vorfeld Ihres Entstehens entgegengewirkt werden kann, wird ebenso thematisiert.

Dieses Training zur konstruktiven Konfliktbewältigung ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Im empathischen Austausch wird an eigenen Lern – und Wachstumsgrenzen gearbeitet, um auch im Sprechen natürlicher und flüssiger zu werden. So entsteht Sicherheit im beruflichen Alltag sowie im täglichen Leben.

Gearbeitet wird größtenteils mit theaterpädagogischen Methoden, die eine sehr realitätsnahe Gestaltung des Übungsraums ermöglichen und die Umsetzung im privaten und beruflichen Alltag erleichtern. Übungen zur Körperwahrnehmung, Entspannung und Bewegung, kurze Vorträge als Anregung zum Transfer in Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Austausch und Reflexion im Plenum ergänzen die Arbeitsformen.

1010-77  Bodo Wilhelm
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Das gute Leben und der Tod: Kulturen der Endlichkeit

Warum sollten wir mitten im Leben einen Blick auf den Tod werfen? Unsere Endlichkeit schwingt von Geburt an mit und wie wir mit ihr umgehen, hat großen Einfluss in Lebzeiten. Deswegen lohnt es sich, die eigenen Prägungen zu betrachten: Was haben wir über Endlichkeit gelernt, wie wird darüber gesprochen oder geschwiegen, welche Rituale gibt es?

Wir nähern uns dem Thema aus verschiedenen Perspektiven und beleuchten dabei sowohl die persönliche-menschliche Dimension als auch die gesellschaftlichen Aspekte rund um den Lebensbezug

des Todes. Dabei besuchen wir ausgewählte Orte in der Stadt und sprechen mit Expert:innen, die in diesen Themenfeldern beruflich tätig sind. Die Sichtweisen verschiedener Kulturen und Religionen werden ebenso thematisiert wie ein ganzheitlicher Blick auf Leben und Tod im persönlichen Lebenskontext.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen), Fahrtkosten zu den Exkursionsstätten (vor Ort zu zahlen)

1016-70  Dr. Robyn Handel
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280



**Aktuelle
Informationen
zu allen Kursen finden
Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de**

Bewusst älter werden

Biografiearbeit zum Übergang in den Ruhestand

Das Seminar unterstützt Menschen dabei, sich auf die nachberufliche Phase vorzubereiten und den Übergang in den Ruhestand aktiv und positiv zu gestalten. Wir bilanzieren mithilfe von kreativen Methoden gemeinsam das Berufsleben, schreiben über die Höhen und Tiefen, die Herausforderungen und Sternstunden, lassen los, was vergangen ist und nehmen mit, was stärkte und erfüllte. Im nächsten Schritt schauen wir nach den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen, die in der kommenden Lebensphase wichtig werden, und wie diese sinnvoll integriert werden können.

7102-52  Michaela Frölich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Arbeit und Leben

FRANKFURT

Journalismus im Umbruch, Demokratie im Umbruch? Wie Social Media und Künstliche Intelligenz Meinung machen

Journalismus wacht über Demokratie, Nachrichten informieren, Bilder und Videos gelten als Beleg für die Berichterstattung. So kennen wir das. Aber Influencer und Social Media Plattformen setzen die klassischen Medien unter Druck. Meinungstarkes Polarisieren und Zuspitzen ist mehr wert als die gründliche Recherche. Mit dem Einsatz von Künstlicher Intelligenz scheint ein neues Level erreicht. Mit KI-Tools wie Chat GTP kann jede:r Desinformation, Fake News, gefälschte Bilder oder Videos verbreiten, deren Herkunft kaum noch nachzuvollziehen sind. Wie wollen wir damit in Zukunft umgehen? Wir analysieren Prozesse, schauen hinter die Kulissen, produzieren selbst falsche Nachrichten und lernen, wie man solche erkennt. Und wir suchen schließlich nach Lösungen für einen zukunftsfähigen Journalismus.

1803-02  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft

Am Anfang war das Wir

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

1803-04  Astrid Dermutz

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Die gesellschaftliche Rolle reflektieren und neue Mitstreiter:innen gewinnen

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

1803-06 Nord  Michael Siebel

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Das demokratische Selbstverständnis unserer Gesellschaft befindet sich in einer Krise. Antisemitismus und Hass gegen Migranten nehmen zu, der Ruf nach autoritären Politikformen wird immer populärer. Rechtspopulisten, gar Rechtsextreme stellen sich als wahre Verteidiger der Demokratie dar. Haben wir es mit einer Krise der Demokratie insgesamt oder der demokratischen Institutionen und Parteien zu tun? Das Seminar führt in die Ideengeschichte von Menschenrechten und Demokratie ein und diskutiert zentrale Elemente im Kontext der aktuellen Entwicklung. Wie kann man Mängel und Fehlentscheidungen in einer Demokratie thematisieren bzw. kritisieren, ohne in rechtspopulistische Ideologien zurückzufallen? Dadurch soll perspektivisch das Bewusstsein für die „Demokratie als Lebensform“ gestärkt werden.

1803-08  Said Hosseini

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ich gehe fort, warum Menschen emigrieren

Globale Ursachen der Flucht und Migration

Migration ist ein Thema von zunehmender gesellschaftlicher Relevanz in unserer globalisierten Welt. Die Zahl der Menschen, die ihre Heimat verlassen, nimmt von Jahr zu Jahr zu. Die Entscheidung, zu bleiben oder zu gehen, wird von politischen, sozioökonomischen oder ökologischen Faktoren beeinflusst. Schwerpunkt des Seminars wird der Zusammenhang zwischen Flucht und Migration sein. Die globalen und regionalen Ursachen für Migration werden

erarbeitet und bisherige Ansätze zur Eindämmung von Fluchtersachen hinterfragt. Gemeinsam wird herausgearbeitet, welche Rolle die Europäische Union in der Wirtschafts- und Migrationspolitik einnimmt, welche Verantwortung internationalen Konzernen zukommt und welche Folgen womöglich auch die Lebensweisen in den Gesellschaften des globalen Nordens haben.

1803-10 Nord  *Said Hosseini*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie und in welcher Gesellschaft wollen wir morgen leben?

Sind unsere Arbeit, die Demokratie und unser persönliches Leben bald in Gefahr? In 30 Jahren soll es mehr Roboter als Menschen geben. Weltweit arbeiten Wissenschaftler daran, die künstliche Intelligenz zu optimieren, mit immer neuen Erfolgen. Gewarnt sind wir seit 200 Jahren, seit der Roman „Frankenstein“ von Mary Shelly erschien. Wie Menschen seitdem auf technologische und wissenschaftliche Erneuerungen reagieren, ihre Visionen, Hoffnungen, Ängste und moralische Bedenken, das veranschaulichen Textauszüge aus Romanen und wissenschaftlichen Studien von 1800 bis heute. Eine Einladung zu einer kritischen Reflexion über all das was Menschen unersetzbar macht. Noch gestalten wir, in welcher Gesellschaft wir morgen leben möchten. Es eilt.

1803-12  *Astrid Dermutz*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Crashkurs Künstliche Intelligenz (KI):

Sind Sie bereit?

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

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

1803-14  *Armin Gemmer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Nachhaltige Entwicklung verstehen

Positive Veränderungen gestalten

Nachhaltigkeit und Klimathemen sind in aller Munde. Doch wer kennt Näheres über die Entwicklungsgeschichte, die Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, Ökomodellregionen in Hessen, städtischen Angebote und Förderungen (wie den Klimabonus)? Neben theoretischem Wissen sind Teilnehmende eingeladen, sich praktisches Know-how mit Blick auf Frankfurt und Umgebung anzueignen. Wir besuchen u.a. die Zentrale des Deutschen Wetterdienstes in Offenbach und entdecken an einem anderen Tag Nachhaltiges in der Frankfurter Innenstadt. Aktiv behandeln wir, wie Plastik und Müll reduziert oder gar vermieden werden können, aber auch wie die Wasserregulierung in Rhein-Main organisiert ist. Natürlich werden auch Einkaufsgewohnheiten und Ernährung betrachtet und Ideen zu Alternativen vorgestellt.

1803-20  *Feyza Morgül*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

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

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

Kunst, Kultur, Kreativität

Schreiben als Ressource

Eigene Stärken für Beruf und Alltag erkennen und nutzen

Schreiben ist eine unglaubliche Ressource. Sie macht Freude, belebt unsere Fantasie, hilft uns zu reflektieren und uns selbst zu begreifen. Außerdem schärft sie unser Wahrnehmungsvermögen und ermöglicht spielerisch den Perspektivwechsel, eine der wichtigsten Tools für ein fruchtbares Miteinander in Alltag und Beruf.

Die Ansprüche im Berufsleben können kräftezehrend sein, ebenso die immer komplexer werdende und durch die Medienwelt beschleunigte Welt. Zu verstehen, was uns die Stärke gibt, Konflikte zu bewältigen und unsere Kompetenzen zu entfalten, ist das Ziel dieses Kurses.

In dieser Woche erwartet Sie:

- Schreibübungen, die Ihre Ressourcen und Stärken ans Tageslicht befördern.
- Anregungen für Schreibroutinen, strukturiertes Schreiben und die Kunst, sich klar und bewusst auszudrücken.
- Schreibimpulse zu freiem Schreiben, empathischen Texten und Journaling
- Hinweise, wie Sie Schreibtechniken und Stärken gewinnbringend in den Alltag transferieren, verbunden mit
- Informationen zu gesellschaftspolitisch wichtigen Themen wie Resilienz, Rollen- und Perspektivwechsel im Beruf, den Einfluss der Medien auf unser Selbstbild, Empowerment, konstruktive Kommunikation und Resilienz.

Hinweis: Dieser Kurs wird voraussichtlich als Bildungsurlaub angeboten. Zum Redaktionsschluss befindet er sich noch im Anerkennungsverfahren.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2104-50  Sonja Rudolf

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Kreatives Schreiben

Die Macht der Imagination

Dieser Bildungsurlaub gibt einen umfassenden Einblick in gleichermaßen kreative wie strukturierte Ausdrucksmöglichkeiten im privaten und im beruflichen Alltag. Der Schwerpunkt liegt bei der schriftlichen Erzählung, allerdings wird fortlaufend und auch unter Berücksichtigung verbaler Kommunikation gezeigt und geübt, wie

die im Kurs erworbenen Kenntnisse konstruktiv im beruflichen Umfeld und deeskalierend in konfliktbehafteten Situationen angewandt werden können.

Sie erfahren unter anderem, wie man eine Geschichte plant und dazu die passende Erzählperspektive wählt, wie man Charaktere und deren Konflikte konstruiert und wie man das alles in ein spannendes Setting packt. Auch werden anschaulich und mit vielen Beispielen die gesellschaftspolitischen Aspekte des kreativen Schreibens gezeigt. Wir sprechen über Themen wie Fake News, Konfliktmanagement durch Perspektivwechsel und die Rolle der Popkultur beim Erkunden von Literaturklassikern.

In den Praxisabschnitten schreiben Sie bei freier Themenwahl eine eigene Geschichte, auf die Sie individuelles Feedback bekommen werden.

Sie haben Fragen? Informationen erhalten Sie von Miriam Claudi 069 212 44093 oder per Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2104-51  Edgar Achenbach

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

„Fake Pictures“ in Theorie und Praxis Fotografie und die Manipulation durch Bilder – Bildungsurlaub

Das anfangs als wahr und objektiv geltende Medium der Fotografie wurde schon immer als manipulative Waffe eingesetzt. Die Möglichkeiten der Manipulation, sowohl an wie auch mit Fotos, untersuchen wir genauso wie das Ideal der „Veränderbarkeit der Welt durch Fotografie“. Wir befassen uns mit der historischen Entwicklung der Bildmanipulation und analysieren mehr oder weniger bekannte, gefälschte und gestellte Beispiele sowie den fotografischen Katastrophenjournalismus. In der Auseinandersetzung mit ausgewählten Materialien und der aktuellen Medienberichterstattung versuchen wir, eine eigene differenzierte und reflektierte Haltung zu dem Thema zu erarbeiten. Vor allem suchen wir in einem Praxisteil Motive in unserem Umfeld und manipulieren selbst Realität mit Mitteln der Kamera – ganz ohne Bildbearbeitung, aber weit entfernt vom Original.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Kamera, Speicherkarte, geladene Akkus

2406-12  Anouchka Olszewski; Peter Giefer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280



Gesundheit

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

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

Inhalte:

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

3102-51  . Psy-fit GbR

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Meditation – Ruhe und Gelassenheit auch in turbulenten Zeiten

Herausforderungen in Beruf, Gesellschaft und Privatleben bewusst begegnen

Lernen Sie verschiedene Formen der Meditation in Theorie und Praxis kennen: Body Scan, Geh- und Sitz-Meditation, Vipassana, Meditative Körperübungen, Achtsames Essen u.a.. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und bei sich selbst zu bleiben.

Impulsvorträge informieren Sie über die Ursprünge der Meditation und ihre jeweiligen kulturellen Hintergründe. Wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Auswirkungen meditativer Praxis werden vermittelt und auf ihre Relevanz für das Privatleben und den Beruf hin reflektiert. Die positiven Wirkungen von Meditation können Sie in vielen praktischen Einheiten direkt durch eigenes Innehalten erfahren. Sie sind eingeladen, Ihre Kraftquellen aufzutanken, Ihren Geist zu klären und eine für Sie und Ihren (Arbeits-)Alltag passende meditative Praxis zu entwickeln oder zu vertiefen.

3105-52  Sigrid Huth-Kitlikoglu

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Kursinhalte:

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

Materialkosten: € 5 für Kopien

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-52 West  Caroline Pauls-Albert

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

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

integrieren zu können.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-50  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3137-51 Nord  Sabine Berger; Frank Beringer
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Ruhe und Stabilität durch Yoga und Pilates

Prävention und Stressmanagement in der Arbeitswelt

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

3145-52 West  Derya Morgen; Nicole Kettenring
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Jan., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 280

Qigong, Entspannung, Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

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

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

3170-52 West  Elke Kilimann
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. – 10. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

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

Inhalte:

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

3185-51  Amalia Boutrid
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

3185-52  Amalia Boutrid
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280



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

Sprachen

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

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de,
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de,
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten (vhs.frankfurt.de/Anmeldung) anmelden.

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Online-Bildungsurlaube

Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für einen Online-Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Formblätter sind bei diesen Kursen auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.



Arabisch

Arabische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger:innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte arabischer Landeskunde.

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-07  *Basel Gaurie; Mata Gawrieh*
Mo–Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englisch

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2-B1)

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

4205-32   *Shuzhen Dziadek*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1.1

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

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

4205-35   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo–Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche B1.2

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

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

4205-42   *Ena Koch-Carvalho; Sam Martin Seyedkalal*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englisch entspannt B1

Englisch und Yoga

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

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung und ein Handtuch.

4205-46   *Carolyn Roether; Isabelle Wagner*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Business English Week B1+

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem beschäftigen Sie sich mit landeskundlichen Themen aus englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-55 Nord   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

PDL – Englisch lernen einmal anders

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

Dieser Kurs ist für Sie gedacht, wenn Sie Ihr Englisch verbessern möchten, sei es durch flüssigeres Sprechen, Erweiterung Ihres Wortschatzes oder bessere Beherrschung der Grammatik. Die Lernmethode PDL (Psychodramaturgie Linguistique, <http://www.psychodramaturgie.de>) wird verwendet, um ohne Lehrbuch gute Lernfortschritte zu erzielen. Ein Trainer begleitet die Teilnehmenden individuell und fördert ihre Entspannung und Konzentration, um

Sprechhemmungen abzubauen und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck zu erreichen. Der Kurs erfordert bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

4205-61   *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

English Week B2.1

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

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

4205-72   *Shanta Theresa Neubert; Susan Lynas-Vogel*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

English Week B2.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche B2.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

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

4205-73   *Shanta Theresa Neubert; Susan Lynas-Vogel*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Business English Week B2

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.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-76 Nord   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

British Week B2+

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

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

4205-85   *Diana Pounsford; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Englische Woche C1.1

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

Lehrwerk: English File Advanced MultiPack A, Oxford University Press

4205-88 Nord   *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Englische Woche C1.2

Aufbauend auf den Bildungsurlaub Englische Woche C1.1, erweitern Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced MultiPack B, Oxford University Press

4205-89 Nord   *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Film and Literature: How They Echo C1/C2

This course will offer you an opportunity to learn how literature and film work in the echoes of our mind.

Through discussion, close reading, textual analysis, clips and short films you will practice, refine and expand your English knowledge.

We are going to work with an American historical novel „Ragtime“ by E. L. Doctorow. The novel will give you a complex and richly detailed portrait of the USA in the years preceding the First World War with the topics of racism, poverty, and immigration. The course covers other issues as well, like the American Dream, politics, national identity etc. Additionally, we will read and discuss cornerstone

short stories spanning the entire history of the US. Please bring your own tablet or smart-phone with cable to the course.

4205-95   *Gary Briones; Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französisch

Französische Woche A1

Teil 1

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

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

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

4302-37   *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Teil 2

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

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

Lektionen 6 – 10

4302-38   *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche A2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von ca. 90 Unterrichtsstunden

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

Lehrwerk: *Rencontres en français A2*, Klett Verlag

4302-39   *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B1

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

Lehrwerk: *Perspectives – Allezy-y! B1*, Cornelsen Verlag

4302-40   *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Französische Woche B2

Civilisation francophone

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

4302-41   *Berengere Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienisch

Italienische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

4402-58  *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Italienische Woche A2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 80 Unterrichtsstunden

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

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4402-59  *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Persisch

Persische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse aus gängigen Alltagssituationen und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial Aspekte persischer Landeskunde.

4468-03  *Zahra Ghaeni*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Russisch

Russische Woche A1

Teil 2

Der Bildungsurlaub „Russische Woche“ ist in zwei Teile unterteilt, wobei Teil 2 auf Teil 1 aufbaut. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihre Kenntnisse der russischen Sprache zu erweitern und somit einen Kurs Russisch A1.2 zu besuchen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Russisch intensiv und mit schnellen Fortschritten. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch dazu, die Sprache frei zu sprechen. Zusätzlich erhalten Sie viele interessante Informationen über das Land und seine Menschen. Nach dem Kurs können Sie zum Kurs Russisch A1.2 einsteigen.

4480-14 Nord  Maryna Kubitza; Dr. Anna Novikova
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Russische Woche A2 Teil 2

Teil 2 des Kurses „Russische Woche A2“ baut auf Teil 1 auf. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Sie erweitern Ihren Wortschatz und mit vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4480-17  Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280



VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.



Russische Woche B1 Teil 1

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

4480-19  Dr. Anna Novikova; Natalia Mojaeva-Hähnlein
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanisch

Spanische Woche A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

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

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

4502-14  Kursleiter:innen – Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Spanische Woche A1.2

Für Teilnehmende mit Kenntnissen von ca. 40 Unterrichtsstunden

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

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

4502-15  Kursleiter:innen – Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mundo hispanico B2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Niveau B2+ und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

4502-16  Kursleiter:innen – Team
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Tschechisch

Tschechische Woche A1

Teil 1

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das

Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

4607-30  Martin Ptasinski

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. – 13. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Erste Schritte am PC – Bildungsurlaub intensiv

Maus, Tastatur, Windows 11, Word 2021, E-Mail, Internet

Sie haben keine Erfahrung im Umgang mit dem Computer oder nur sehr geringe Vorkenntnisse? Sie wünschen sich eine systematische Einführung in die Arbeitstechniken am PC und im Internet? Dann sind Sie in diesem Intensivkurs genau richtig! Im Bildungsurlaub nehmen wir uns viel Zeit für Erklärungen und praktische Übungen.

Inhalte:

- Effizienter Umgang: Maus, Tastatur, Tastenkombis
- Einführung in Windows 11 und Apps
- Umgang mit Dateien und Ordnern
- Dateien speichern, wiederfinden, verwalten
- Einfache Texte mit WORD gestalten und drucken
- E-Mails mit Anhang versenden, beantworten
- Im Internet surfen, Informationen finden
- Hinweise zur Sicherheit im Netz
- Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, Tipps zur Datensicherheit und Datenschutz

Hinweis: Dieser Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die noch nie am Computer gearbeitet haben wie auch für Interessierte, die Ihre Kenntnisse von Anfang an systematisch aufbauen wollen.

5015-20  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

5015-22  Biljana Varzic

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Fit am PC & im Internet – Bildungsurlaub intensiv

Windows 11, MS-Office 2021, Internet, ChatGPT

Sie haben bisher nur geringe Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt und Sie möchten nun Ihre PC-Kenntnisse vertiefen? In diesem Kompaktkurs erhalten Sie eine systematische Einführung und werden mit praktischen Übungen fit für den Umgang mit dem PC gemacht.

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



Inhalte:

- Umgang mit PC-Eingabegeräten: Effiziente Arbeitstechniken, nützliche Tastenkombinationen
- Windows 11: Benutzeroberfläche und neue Funktionen, Tipps & Tricks etc.
- Explorer: Effiziente Datenverwaltung, Dateien und Ordner organisieren, Zip-Dateien
- Internet: Umgang mit Browsern und Suchmaschinen, erweiterte Suchoptionen und Suchoperatoren, Tipps für eine effiziente Internetrecherche etc.
- ChatGPT: Funktionsweise, Tipps und Tricks

Hinweis: Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem PC und dem Internet gesammelt haben bzw., die zuvor den Kurs „Erste Schritte am PC“ besucht haben.

5017-20  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5017-22 Nord  *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

Tabellenkalkulation

Excel 2021 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

Inhalte u.a.:

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

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

5141-22  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-24 West  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Okt., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-26  *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. – 08. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-28 Nord  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-30  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5141-32  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:

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

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

5143-22  *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-24 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-26 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 10

5143-28 Nord BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 10

Excel 2021 III + Pivot**Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)**

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

Inhalte u.a.:

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

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

5145-22 BU Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 5

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

In vielen Bereichen fallen Daten in Listenform an und müssen ausgewertet werden. Dafür bietet Microsoft die Produkte MS-Forms, Access, Excel und Power-BI Desktop an. Im Kurs lernen Sie viele Möglichkeiten Daten in Tabellenform mit den Excel-Instrumenten PivotTables, PowerPivot und PowerQuery zu importieren, transformieren und auszuwerten sowie Ergebnisse in PivotCharts grafisch

darzustellen. Zudem erhalten sie einen Einblick in Power-BI Desktop, um interaktive Berichte mit visuellen Analysen zu erstellen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Excel Grundlagen

5148-22 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools I + II Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung in 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, insbesondere beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u.a.:

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

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

5162-22 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-24 BU Dr. Jürgen Riehl

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-26 BU Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5162-28  *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Excel VBA unterstützt durch KI-Tools III + IV Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent:innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten. Im Kurs werden durch KI-Chatbots erzeugte VBA-Programme evaluieren.

Inhalte u.a.:

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

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

5170-22  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Datenbanken

Access 2021 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

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

Inhalte u.a.:

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

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

5180-22  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5180-24  *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Access 2021 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

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

Inhalte u.a.:

- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten erweitern/austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symboleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

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

5182-22  *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2021 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2021 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen ein-

üben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

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

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2021 I, Excel 2021 I und PowerPoint 2021 I.

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

5272-22  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-24 Nord  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**

Nordwestzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-26  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-28 West  Klaus-Dieter Schmidt

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300, Mat. Kosten € 15

5272-30  Benjamin Timmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word, Excel und PowerPoint 2021 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

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

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

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2021 II (Kurs-Nr.: 5103) und Excel 2021 II (Kurs-Nr.: 5142).

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

5274-22  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-24  Anja Geiling

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

5274-26  Anja Geiling

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

VHS Sonnemannstraße; € 300, Mat. Kosten € 15

Word und Excel 2021

Intensivkurs Textverarbeitung und Tabellenkalkulation (Einstieg)

In diesem viertägigen Bildungsurlaub für Anfänger:innen lernen Sie, wie Sie Texte in Word und Tabellen in Excel erstellen. Sie werden die grundlegenden Funktionen von Excel und Word kennenlernen und im Büro anwenden können.

Inhalte u.a.:

- Word: Oberfläche und Ansichten, Texteingabe und -korrektur
- Seitengestaltung, Zeichen und Absatzformatierung, Rahmen, Schattierung, Symbole, Sonderzeichen, Datum und Seitenzahlen einfügen, Autokorrektur und Silbentrennung, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, einfache Aufzählungen und Nummerierungen, Drucken
- Excel: Oberfläche und Ansichten, Aufbau und Struktur von Tabellen, einfache Berechnungen, Gestalten von Tabellen, einfache statistische Funktionen, Ausfüllen von Datenreihen, relative und absolute Zell-Adressierung, Druckaufbereitung

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

5280-22  Anja Geiling

Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 24. Okt., 4x**

VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2021

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2021 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch

gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:

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

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5283-22  *Dr. Jürgen Riehl*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

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

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

5305-22  *Helge Neubauer*

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Hybrid: Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-22  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5310-24  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Lightroom Classic

Intensivkurs professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

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

Inhalte u.a.:

- Fotografieren, Kameraeinstellungen
- Grundlagenwissen, Arbeitsoberfläche, Übertragung der Kamerafotos
- Bildverwaltung mit Katalogen, Sammlungen, Suchen, Schlagwörter, Karte
- RAW-Entwicklung mit Farbmanagement und Retusche
- Bearbeitungsmöglichkeiten mit künstlicher Intelligenz
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren

- Einblick in die Panorama- und HDR-Fotografie, Buch, Diashow, Drucken, Web
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-22  Stefan Seibert

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Design, Grafik, Layout

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

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

Inhalte u.a.:

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

5320-22  Andrea Michalowski

Mi – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 22. Nov., 3x**

Online; € 180

Hybrid: Affinity Publisher I + II Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouts Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabelle, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie 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: Computer-Grundkenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5331-22  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: InDesign I + II Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-22  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5334-24  Tillman Suhr

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: BU Affinity Designer I + II Intensivkurs Layout und Design

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

Inhalte:

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

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5341-22  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: 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 lernen Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:

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

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

5345-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Hybrid: Grafisches Gestalten mit kostenlosen Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screen-design. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form)

für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screen-design sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-22  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

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

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-22  *Tillman Suhr*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

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

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-22  *Tillman Suhr*

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Audio, Video, Animation, 3D

Hybrid: 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 ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen.

Inhalte:

Adobe Premiere CC:

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

Adobe After Effects CC:

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-22  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Social Media Marketing

Hybrid: Instagram fürs Business

Strategie und Content-Produktion

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

Inhalte:

- Erstellung von ‚gutem‘ Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Follower-Zahlen und Likes steigern?

- Social Media Ads: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Im 3-tägige Bildungsurlaub sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Content-Strategie und -Produktion. Idealerweise verfügen Sie bereits über ein eigenes Instagram-Profil.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5411-20  Thomas Niederhaus

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. – 18. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 180

5411-22  Thomas Niederhaus

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. – 11. Dez., 3x**

VHS Sonnemannstraße + Online; € 180

Social Media Marketing

Mit Einführung in das Thema Künstliche Intelligenz

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

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

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5420-20  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 300

5420-22  Armin Gemmer

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Effektives Social Media Management mit ChatGPT

KI-Power für eine optimale Strategie und kreative Inhalte

Eine starke Social-Media-Präsenz ist für Unternehmen und Selbstständige heute unerlässlich. ChatGPT ist ein innovatives Tool, um im digitalen Umfeld herauszustechen. Damit können Sie über-

zeugende Inhalte für Social Media erstellen oder eine komplette Content-Strategie entwickeln. Lernen Sie anhand praktischer Übungen, wie Sie ChatGPT effektiv nutzen können. Entdecken Sie seine Möglichkeiten und erfahren Sie, wo die Grenzen liegen. Angesprochen sind alle, die bereits mit Social Media beruflich arbeiten oder ihr eigenes Business voranbringen möchten. Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind mehr praktische Übungen zum KI-Einsatz für die optimale Strategie und kreative Inhalte eingeplant.

5422-20  Tom Noeding

Mo + Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Online: Community Management

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen

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).

Inhalte:

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

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

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

5425-20  Stefan Evertz; Vivian Pein

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
Online; € 320

Professionell texten mit ChatGPT & Co.

Prompts für Internet, Social Media und andere Businesslösungen

ChatGPT, Copilot und Gemini sind revolutionäre KI-Tools, die in kürzester Zeit hochwertige Texte generieren. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Chatbots professionell Texte erstellen, vervollständigen, extrahieren oder zusammenfassen. Worauf muss man achten, wo lauern Fehlerquellen?

Wir produzieren Webcontent, schreiben Social Media Texte für Facebook, Instagram, X (ehemals Twitter), LinkedIn und TikTok. Im Bildungsurlaub und verfassen wir zudem Artikel, Slogans, Blog- und Werbetexte, üben uns an langen Inhalten für Bücher und erstellen Konzepte, Drehbücher und Redaktionspläne.

5435-20 Nord  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 300

5435-22  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**
Online; € 300

Hybrid: Content-Produktion für Social Media Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können?

Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. KI-gestützte Werkzeuge unterstützen Sie dabei, Ihre Instagram Reels oder YouTube-Tutorial gut aussehen zu lassen. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Internet und Ihrem Smartphone.

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

5436-20  Thomas Niederhaus

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. – 10. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Online-Marketing, Bloggen, Webdesign

Online: Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, ein Redaktionskonzept zu entwickeln, Websites redaktionell zu pflegen und mithilfe eines Redaktionsplans regelmäßig neue Inhalte zu entwickeln.

Inhalte:

- Grundlagen der Content-Strategie für Webinhalte
- Textwerkstatt, inkl. Suchmaschinenoptimierung/SEO
- Fotos und Videos fürs Web erstellen
- Inhalte für Newsletter und Social Media (z. B. Instagram oder LinkedIn) entwickeln
- Rechtliche Grundlagen für Webinhalte vom Urheberrecht bis zum Datenschutz
- Tools und Methoden für Webinhalte

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte, Einsatz von KI-Anwendungen, Umgang mit Fake News und Hasskommentaren).

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet, Kamera und Mikrofon für die Teilnahme via Zoom, Smartphone oder Digitalkamera für die Produktion von Bildern oder Videos

5450-20  Katja Evertz

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

Online; € 300

Hybrid: Webseiten mit WordPress erstellen

Entdecken Sie die Welt von WordPress! Von der Installation bis zur Gestaltung lernen Sie alles Notwendige: Inhalte, Menüs und Beiträge strukturieren, Themes und Plug-ins nutzen, Backup und Umzug der Website umsetzen. Auch Datensicherheit, Optimierung, rechtliche Aspekte und Barrierefreiheit werden behandelt.

Im Laufe des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Basis-Website. Sie bauen ein systematisches Hintergrundwissen auf. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu bereits bestehenden WordPress-Seiten zu klären.

Hinweis: Eine kostenfreie WordPress-Schulungsumgebung steht zur Verfügung.

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

5465-20  Carolyn Krüger

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

5465-22  Carolyn Krüger

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

VHS Sonnemannstraße + Online; € 300

Webseiten erstellen und gestalten mit HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie ein in die Welt der Webgestaltung und lernen Sie die wichtigsten Techniken kennen.

In diesem praxisorientierten Kurs werden Sie zunächst eine

grundlegende Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS erstellen. Sie erhalten Einblicke in die Planung eines Webseiten-Projekts und lernen die Bearbeitung von Fotos, Grafiken und anderen Inhalten wie Animationen, Bildgalerien, Slideshows, Video und Audio kennen. Dann nutzen Sie WordPress als Content-Management-System, um Ihre Website umzusetzen. Sie lernen, das Layout (WordPress-Themes) mittels HTML und CSS nach Ihren Wünschen anzupassen und mit Plug-ins die Funktionalität von WordPress zu erweitern. Darüber hinaus behandeln wir Themen wie Datensicherung, Webhosting und rechtliche Aspekte. Hinweise zum Marketing Ihrer Website runden den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet

5470-20 West  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 300

5470-22 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**

Nordwestzentrum; € 300

5470-24  Barbara Funke

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren, Robotik, KI

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln.

Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-22  Joachim Seiter

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Visual C#.net

Einführung

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-24  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Programmieren in Java

Einführung

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

Inhalte u.a.:

- Grundlegende Sprachkonzepte
- Kontrollstrukturen
- Objektorientierte Programmierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-22  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5506-24  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Internetprogrammierung mit PHP

Intensivkurs (Einführung)

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

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

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

5510-22  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Python-Programmierung

Einführung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Smartphone und Raspberry Pi) verfügbar.

Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

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

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-32  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

5512-34  Joachim Seiter
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung leicht gemacht

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

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows bzw. Linux

5514-22  Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma Aldebaran (United Robotics Group). Er läuft unter Linux und lässt

sich u.a. mit Python frei programmieren. Wir arbeiten dabei mit der Programmierung über die Python-Boxen in Choregraphe. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit Chancen und Risiken der Robotik am Arbeitsplatz.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und/oder Linux

5515-22  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Roboterprogrammierung mit Python – Intensiv

Der Kurs richtet sich an alle, die schon erste Erfahrungen mit der Programmierung eines NAO mit Python haben und nun intensiver an Anwendungsprojekten arbeiten wollen. Und an alle, die fundierte Python Kenntnisse haben und eine ungewöhnliches Anwendungsfeld suchen. Die Praxis gestalten wir als Workshop. Im gesellschaftspolitischen Teil beschäftigen wir uns mit der zukünftigen Position humanoider Roboter in der Gesellschaft.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Fundierte Grundkenntnisse in Python

5516-22  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz und maschinelles Lernen

Eine systematische Einführung

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

Es erwartet Sie eine systematische Einführung in die Begriffe:

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

Inhalte:

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

Voraussetzungen: Keine

5517-22  Roland Michelmann

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 04. Sep., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 180

Python intensiv

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

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

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

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

Inhalte:

- Installation unter Windows und / oder Raspberry Pi OS
- Wiederholung der Python-Grundlagen
- Matplotlib
- Numpy
- SciPy
- Pandas
- Scikit-learn
- Abschlussprojekt

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

5518-22  Roland Michelmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python I vom Perceptron zum CNN

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

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

Inhalte:

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

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

5519-22  Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Künstliche Intelligenz intensiv mit Python II Eigene und fremde Modelle verwenden

Das eigene Modell ist erstellt, trainiert, getestet und gespeichert. Aber wie geht es nun weiter? Wir erkunden, wie man eigene und fremde Machine-Learning-Modelle einsetzen kann und wie man sie in eine Anwendung integrieren kann.

Inhalte:

- Softwareinstallation: Conda und die benötigten Python-Module
- Wiederholung der wichtigsten Aspekte einiger Python-Module
- Numpy, Pandas, Matplotlib, Tensorflow und PyTorch
- Problematiken: Multithreading: CPython und der GIL und Treiber: Tensorflow und Windows
- Freie Modelle: Hugging Face
- Verwendung eigener und fremder Modelle: Speicherung, Einbindung, Datenaufbereitung
- Integration in eine Anwendung: Python-Anwendungen und andere Anwendungen

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

5520-22  Roland Michelmann
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Betriebssysteme, Netze

Microsoft 365

Mit Microsoft 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch 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 Microsoft 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-24  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Windows Server 2022

Anhand einer Beispielininstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgeführt: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer:innen 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.

Inhalte u.a.:

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

Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2022. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 10/11

5535-22  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Linux – Ubuntu

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5547-22  Wolfgang Weirich
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Okt. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Rhetorik, Kommunikation

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

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

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

5563-20  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. – 15. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-22  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. – 20. Dez., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5563-24  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. – 31. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Coaching für Einsteiger

Coaching als Beitrag in einer komplexer werdenden Arbeitswelt

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

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

5564-20  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. – 06. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Erfolgreich und gelassen in Beruf und Alltag Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und emotionaler Balance

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

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

5565-20  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5565-22  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Neue Wege im Coaching

Coaching als Werkzeug der Persönlichkeits- und Personalentwicklung

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

5566-20  Michael Siebel
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Basiskurs Mediation

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

Themen:

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

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

5573-20  Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. – 13. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5573-22  Anita Heyer
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. – 22. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Train the Trainer

Damit Sie als Trainer:in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Bildungsurlaub eine praxisorientierte Komplett Einführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs, wichtige Elemente der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer:innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich ergänzen wir den theoretischen Input dabei durch mehrere Trainingssimulationen und geben auch der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen viel Platz.

5594-20  Edgar Achenbach
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. – 01. Nov., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen (Tschaka-NLP), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie Aktives Zuhören und Paraphrasieren, Gewaltfreie Kommunikation und die Transaktionsanalyse.

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

5598-20  Rainer Kreck
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5598-22  Rainer Kreck
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. Jan., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Management

Erfolgreich führen

Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskennntnisse 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: € 5,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5601-20 ☐  Regina Siepelmeyer

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

5601-22 ☐  Regina Siepelmeyer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. – 06. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Führung und Kommunikation

Kommunikation, Präsenz, Taktik

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

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.

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

5601-28  Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Authentisch führen – Kolleg:innen werden Führungskraft

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

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

5601-30  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

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

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

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

5623-20 ☐  Jeannette Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **28. – 01. Nov., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Altersvorsorge – Bedarfsgerecht Geld ansparen Nachhaltigkeit von soliden Investitionen

Sie erfahren die gesellschaftlichen Grundlagen der Finanzmärkte. Darauf aufbauend lernen sie die Herkunft solider Währungen, Anleihen, sicheren Goldes und stabiler Immobilien kennen.

Für den Wertzuwachs sind Investitionen in Aktienfonds unumgänglich. Wir zeigen Ihnen, wie Sie ein Depot eröffnen. Anleger sehen sich einer doppelten Dynamik ausgesetzt, wenn sie investieren. Die Finanzmärkte schwanken und die eigene Stimmung schwankt, weil Emotionen eine große Rolle spielen. Daher ist es wichtig strategisch die passenden Aktienfondskombinationen auszusuchen. Sollte sich dann die eigene Meinung ändern, können taktisch angemessene Änderungen vorgenommen werden. Dadurch vermeiden Anleger Fehlgriffe und sind nicht nur an ein Finanzprodukt gebunden.

5660-20 BU Jan Neynaber

Mo + Di + Mi, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Sep. – 02. Okt., 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 170

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

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

BWL:

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre
- betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft.

VWL:

- 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 BU Fritz Reidenbach

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

BWL für Nicht-Kaufleute

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

Themen:

- Unternehmensrechtsformen
- Grundlagen der Organisationslehre

- Betriebliche Steuerlehre
- Grundlagen der Personalwirtschaft

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

5701-22 BU Fritz Reidenbach

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. – 20. Dez., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5712-20 BU Fritz Reidenbach

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

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

Themen:

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

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

5721-20 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Okt., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Agile Ansätze im Projektmanagement

Am Beispiel von Prince2

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

Themen:

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

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

5721-22  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. Jan., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

Sie erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kurses wissen Sie, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der PM-Methode 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. Voraussetzungen: Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

5721-24 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. – 29. Nov., 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z. B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag.

Sie lernen, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Neben der Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:

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

Zusatzkosten: € 10,00 für Kopien (im Kurs zu zahlen); Online: 5,00 Euro als Materialkosten in der Rechnung

5722-20  Dr. Silvia Schäfer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. – 27. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5722-22  Dr. Silvia Schäfer
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. – 11. Okt., 5x**
Online; € 280, Mat. Kosten € 5

Projekte planen mit MS-Project

Wir richten uns an Teilnehmer:innen, die mit der Planung von Projekten befasst sind und das Projekt professionell mit einem Software-Programm bearbeiten möchten. An einem Beispiel aus der internationalen Entwicklungshilfe erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit 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. – 18. Okt., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Office-Training

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, **16. – 20. Sep., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 280

Schriftverkehr und Schreibtechnik

Entdecken Sie die Kunst des effektiven Schreibens! Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, Ihre schriftlichen Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und damit Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben. Darüber hinaus liegt der Focus auf dem Erlernen der 10-Finger-Schreibtechnik am PC.

Inhalte:

- 10-Finger-Schreiben
- klare und präzise Formulierungen
- Grammatik und Rechtschreibprüfung
- Strukturierung von Texten
- E-Mail-Kommunikation
- Geschäftsbriefe und Schriftverkehr
- Genderregeln der korrekten Ansprache
- Höfliche und respektvolle Kommunikation

5777-20  Gabriele Endisch

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

VHS Sonnemannstraße; € 280

VHS-Unterrichtsorte

BiKuZ / VHS-Zentrum West

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

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



Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



Was bedeutet Hybrid?

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

Die Online-Teilnehmenden werden im VHS-Kursraum mit Bild, Ton und ggf. Bildschirmhalten zugeschaltet. Umgekehrt wird die Kursleitung mit Bild, Ton und Bildschirmhalten in den virtuellen Kursraum übertragen.

Zusätzlich wird der gesamte VHS-Kursraum mit den Präsenz-Teilnehmenden durch eine Panoramaaufnahme abgebildet, aktive Redner:innen werden hervorgehoben.

Eine Aufzeichnung findet nicht statt und ist ausdrücklich untersagt. Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie den oben genannten Bedingungen zu.

Als virtueller Kursraum wird die Videoplattform Zoom genutzt.



Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 erwerben.



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.800 Kursen und Veranstaltungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.



@vhsfrankfurt



@vhs.frankfurt

