

0393 Mentales Selbstcoaching mit 30-Sekunden-Entspannungstechnik
Samstag, 22. März · 10.00 - 17.00 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 9 UStd. · 39,00 Euro

Das Vergangene hinter sich lassen, den Blick konzentriert nach vorn auf das Ziel richten - wer wünscht sich das nicht? Lernen Sie eine hocheffektive Methode, das Leben selbstbestimmt und zielorientiert zu gestalten. Die aus dem Sport bekannte Mentaltechnik der Selbsthypnose (gedankliches Eintauchen in eine Lösungswelt) setzt auf die eigene Kraft und ist im privaten wie beruflichen Umfeld einsetzbar.

Wir üben ein 30-Sekunden-Kurzzeitverfahren zur schnellen, effizienten Tiefenentspannung und anschließenden Umfokussierung auf Ziele wie z.B. Verhaltensveränderung, Motivation, Entspannung, Gesundheit. Auch für einen Powernap (erholsamen Kurzschlaf) hervorragend geeignet. Die Teilnehmenden nehmen konkrete Schritte mit, wie sie selbstständig zuhause damit arbeiten.

Vorabinformation auf der Homepage des Dozenten **www.selbsthypnose-workshop.de**

Bitte eigene Verpflegung mitbringen!

Bitte melden Sie sich an.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Markus A. Wollschläger

0394 Eine große Erleichterung wird Sie erfassen!
Eine positive Bewegung ist immer stärker als ein negativer
Gedanke!

Freitag, 14. März · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 3 · 1 Termin · 3 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Grübeln, innere Unruhe, Spannungsschmerzen, Ängste und andere Stress-Folgen lösen sich ab einem bestimmten Punkt nicht mehr von allein. Dann müssen sie gestoppt werden! Weil sie sonst weiter wuchern und Lebensfreude verbrennen.

Aber wie können wir belastende Gefühle und Gedanken in den Griff bekommen? Wegdenken allein funktioniert nicht. Ignorieren auch nicht. Beides ist hirntechnisch nicht möglich.

Aber wir verfügen tatsächlich über „Bewegungs-Schalter“, mit denen wir sofort aktiv „runterkommen“ und alles Negative beruhigen können. Dann wird das Leben leichter - und vieles wieder möglich!

Diese fünf Inneren Schalter werden Sie an diesem Abend kennenlernen.

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und seit 44 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle bei Hamburg, hat sich dann selbstständig gemacht und auf Basis seiner langjährigen Praxis-Erfahrungen die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt, einen Selbsthilfansatz für chronisch belastete Menschen. Er wurde in ca. 2000 Vorträgen und Seminaren erprobt und verändert, v.a. in Behörden, Kliniken und VHS, und liegt jetzt als ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

Die lange Entwicklungsgeschichte hat Peter Bergholz in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

Peter Bergholz lebt seit einigen Jahren in Norddeutschland und hat eine Psychologische Praxis in Bremervörde.

Bitte melden Sie sich an. Keine Abendkasse.

Höchsteilnehmerzahl: 20

Dipl. Psych. Peter Bergholz

0395 Wecke Deinen Glücksnerv! Mehr brauchst Du nicht.

Die Inneren Schalter helfen sofort.

Samstag, 15. März · 10.00 - 16.00 Uhr

VHS, Raum 2 · 1 Termin · 8 UStd. · 49,80 Euro

Haben Sie mit Grübeln, Schlafstörungen, Schmerzen, Ängsten, negativen Gedanken zu tun? Und haben Sie eine Sehnsucht nach innerer Harmonie und nach dem Gefühl, „auf dem richtigen Weg „zu sein“?

Dann sollten Sie Ihren „Ventralen Vagus“ wecken. Er wird mittlerweile auch als „Glücksnerv“ oder „Selbstheilungsnerv“ bezeichnet. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig: für Regeneration, Resilienz, Heilungsprozesse, Potentialentfaltung u.a..

Die „magische“ Wirkung des „Ventralen Vagus“ wurde tatsächlich erst vor wenigen Jahren von dem US-Neuroforscher S. Porges erkannt (Polyvagalthorie). Seine bahnbrechende Entdeckung ist von größter Bedeutung. Denn jetzt wissen wir genau, wo wir direkt ansetzen können, wenn wir etwas im Leben positiv verändern wollen oder müssen. Keine Umwege mehr, keine Sackgassen!

In diesem Seminar können Sie fünf einfache Bewegungen kennenlernen oder vertiefen, die wie innere Schalter wirken. Sofort, bei jeder und jedem. Sie holen auch in schwierigen Zeiten den Glücksnerv ins Leben zurück.

Freuen Sie sich auf das Einüben der einfachen Schalterbewegungen mit stimmungsvoller Musik!

Peter Bergholz ist Diplompsychologe und seit 44 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Er war 14 Jahre Leiter einer großen ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle bei Hamburg, hat sich dann selbstständig gemacht und auf Basis seiner langjährigen Praxis-Erfahrungen die Rossini-Kohärenz-Methode entwickelt, einen Selbsthilfeansatz für chronisch belastete Menschen. Er wurde in ca. 2000 Vorträgen und Seminaren erprobt und verändert, v.a. in Behörden, Kliniken und VHS, und liegt jetzt als ein Format vor, das in jede Alltagssituation passt.

Die lange Entwicklungsgeschichte hat Peter Bergholz in drei Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen - Kreuz-Verlag 2008), „Die Rossini-Methode“ (Trias 2009) und „Dynamische Entspannung“ (GU 2012).

Peter Bergholz lebt seit einigen Jahren in Norddeutschland und hat eine Psychologische Praxis in Bremervörde.

Bitte melden Sie sich an. Bitte eigene Verpflegung mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 12

Dipl. Psych. Peter Bergholz

Arbeit · Beruf

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Beruf“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen.

Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Unsere Seminare im Bereich EDV und Multimedia sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

Weiterbildungsförderung

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Der bisherige Bildungsscheck muss zwar zum 30.

Juni 2024 aus förderrechtlichen Gründen eingestellt werden. Das Land wird aber auch weiterhin eine flexible Unterstützung für berufliche Weiterbildungen anbieten. Die neue Förderung aus dem Europäischen Sozialfonds soll voraussichtlich ab Winter 2024/2025 zur Verfügung stehen.

Informationen finden Sie auf der Seite der Landesregierung: www.mags.nrw

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

Arbeitnehmer*innen in NRW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen.

Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Arbeitnehmer*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen.

Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildungsberatung.nrw/finanzierung/bildungsurlaub-nrw

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

Wussten Sie das schon? Teilnehmer*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr - fragen Sie nach!

0401 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen

Montag, 2. Juni, Dienstag, 3. Juni

und Mittwoch, 4. Juni · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 Euro

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um das eigene Laptop im Alltag nutzen zu können. Sie lernen: Umgang mit Tastatur und Maus, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Starten und Schließen von Programmen, Dateiverwaltung, Fenstertechnik, erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet.

Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können

gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

Donnerstag, 15. Mai und Freitag, 16. Mai · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 27,00 Euro

Der Kurs bietet einen schnellen (Wieder-)Einstieg in die wichtigsten Komponenten des Büropakets Microsoft Office (ab Version 2010): die Textverarbeitung Word und die Tabellenkalkulation Excel. Es werden grundlegende Kenntnisse vermittelt: Texteingabe/-gestaltung, Seitenlayout (Gestaltung der Seite), Absatzformate (Layout der Absätze) und Zeichenformate (Veränderung der einzelnen Wörter), Kopf- und Fußzeilen werden u.a. in „Word“ erklärt. Mit dem Programm „Excel“ lernen Sie Berechnungen durchzuführen (Formeln und Funktionen) und Tabellen zu gestalten. Schließlich können auch Diagramme erstellt werden. Bei Bedarf und verbleibender Zeit wird noch ein kurzer Einblick in das Programm „PowerPoint“ geboten.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse, Grundkenntnisse der Arbeit am Laptop

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit dem Betriebssystem Windows 10 oder 11 und Microsoft Office ab 2010 mit und das Ladekabel nicht vergessen.

Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Digitale Sicherheit im E-Mail-Verkehr

Mittwoch, 19. Februar · 18.00 - 19.30 Uhr

VHS, Raum 4 · 1 Termin · 2 UStd. · gebührenfrei

In der heutigen digitalen Welt ist die Sicherheit im E-Mail-Verkehr von entscheidender Bedeutung. Dieser Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Grundlagen der digitalen Sicherheit und zeigt praxisorientierte Fallbeispiele, um das Gelernte direkt anzuwenden.

Kursinhalte:

- Grundlagen der digitalen Sicherheit: Erfahren Sie, warum E-Mail-Sicherheit wichtig ist und welche grundlegenden Prinzipien dabei eine Rolle spielen.
- Häufige Bedrohungen: Lernen Sie die häufigsten Bedrohungen kennen, wie Phishing, Malware und Spam, und wie Sie sich davor schützen können.
- Sichere E-Mail-Kommunikation: Tipps und Tricks für die sichere Nutzung von E-Mail-Diensten, einschließlich der Erstellung sicherer Passwörter und der Nutzung von Zwei-Faktor-Authentifizierung.
- Praktische Übungen: Arbeiten Sie an praxisorientierten Fallbeispielen, um Ihr Wissen zu vertiefen und Sicherheitstechniken direkt anzuwenden.

Zielgruppe: Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre E-Mail-Sicherheit verbessern möchten, unabhängig von ihrem Vorwissen. Besonders geeignet für berufliche Anwender, Studierende, Senioren und alle, die privat sicherer im Internet unterwegs sein möchten.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Bitte melden Sie sich an!

Höchstteilnehmerzahl: 20

Fabian Weikert

0404 Einführung in die Datenbankentwicklung
Samstag, 21. Juni · 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. 30 min. Pause)
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 22 UStd. · 80,00 Euro

Dieser dreitägige Intensivkurs führt Sie in die Welt der Datenbankentwicklung mit Microsoft Access ein. Sie lernen die Grundlagen der Datenbanklogik kennen und setzen Ihr Wissen direkt in die Praxis um, indem Sie eine funktionierende Kontaktdatenbank erstellen.

Nach Abschluss dieses Kurses werden Sie:

- Die Grundprinzipien der Datenbanklogik verstehen.
- Sicher mit der Microsoft Access-Benutzeroberfläche umgehen können.
- Eine strukturierte Datenbank entwerfen und erstellen können.
- Abfragen, Formulare und Berichte für effizientes Datenmanagement nutzen.
- Eine vollständige Kontaktdatenbank entwickelt haben.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0405 **online Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda**
Ein Praxiskurs für Einsteiger
Mittwoch, 14. Mai · 18.00 - 20.15 Uhr
4 Termine · 12 UStd. · 53,00 Euro (keine Ermäßigung)
Zoom-Veranstaltung

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können - ganz ohne Programmierkenntnisse!

In vier Terminen führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Site für mobile Geräte optimieren.

Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0406 Erstellung von Chatbots
Samstag, 14. Juni · 10.00 - 15.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)
VHS, Raum 7 · 1 Termin · 7 UStd. · 27,50 Euro

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Chatbots! In diesem Kurs erstellen Sie ohne Programmierkenntnisse Ihren eigenen Telegram-Bot. Lernen Sie Grundlagen, planen Sie Funktionen und setzen Sie Ideen mit visuellen Tools um. Vom Konzept bis zur Umsetzung begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Am Ende präsentieren Sie stolz Ihren funktionierenden Bot. Ideal für Neugierige und Kreative, die moderne Technologie spielerisch erkunden möchten

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0407 online ChatGPT - Grundlagen

Dienstag, 15. April · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · 10,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit
- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

Zielgruppe: Alle Interessierte ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Keine, nur Neugierde und Offenheit für Neues!

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0408 online Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Montag, 10. März · 17.30 - 20.30 Uhr

1 Termin · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Entdecken Sie die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva Workshop. Lernen Sie die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie diese direkt in die Tat um, indem Sie verschiedene Projekte erstellen, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um Ihre Designs zu verbessern.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchstteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

0411 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 3. Februar und Dienstag, 4. Februar · 09.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 29,40 Euro

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0412 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Dienstag, 3. Juni und Mittwoch, 4. Juni · 12.15 - 15.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 29,40 Euro

Sie haben ein Smartphone, sind aber noch unsicher, etwas falsch zu machen oder wissen noch gar nicht, was man alles damit machen kann? In diesem Kurs in der Kleingruppe lernen Sie, welche Einstellungen beim Smartphone wichtig sind und wie Sie Apps herunterladen und Programme finden, die Ihnen den Alltag erleichtern. Lernen Sie, wie Sie sich mit dem Internet verbinden, zu fotografieren, Nachrichten und Bilder zu versenden sowie den praktischen Nutzen von Kalender, Navigation und viele andere interessante Dinge.

Achtung: Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Nur geeignet für Smartphones mit Android-Betriebssystem, d.h. nicht für iPhones.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Smartphone zu dem Kurs passt, rufen Sie uns bitte an. Wir helfen gerne weiter.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0413 **Online CapCut – Videoverarbeitung auf dem Telefon**

Donnerstag, 5. Juni · 18.00 - 19.30 Uhr

1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)

Zoom-Veranstaltung

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit unserem CapCut-Einführungskurs! In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie Sie beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte - nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

Organisation · Selbstmanagement

0414 Persönlichkeit entfalten – Selbstbewusst handeln im Alltag und Beruf

Samstag, 22. März · 10.00 - 15.00 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 6 UStd. · 48,90 Euro

Oft passen Kommunikationsstrategien und Verhaltensweisen nicht zur eigenen Persönlichkeit. Ob privat, als Mitarbeiter*in oder als Führungskraft - wer seine Verhaltensweisen kennt, kann authentischer handeln und somit erfolgreicher sein. Mit Hilfe des persolog® Quick-Check Kurzfragebogens erkunden Sie einige Ihrer Verhaltensmuster und gewinnen ein besseres Verständnis für Ihre Stärken und Herausforderungen.

In praktischen Übungen erwerben Sie wertvolle Fähigkeiten, um verschiedene Verhaltensweisen gezielt zu erkennen und bewusster darauf zu reagieren - sei es im Beruf, in schwierigen Gesprächen oder im privaten Umfeld. Diese können Sie sofort im Alltag anwenden, um Ihre individuellen Stärken noch gezielter einzusetzen und zukünftigen Herausforderungen mit mehr Klarheit und Selbstvertrauen zu begegnen.

Hinweis: Die Kosten für den persolog® Quick-Check Kurzfragebogen

(27,90 €) sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Das Teilen der eigenen Analyseergebnisse in der Gruppe ist freiwillig und für eine erfolgreiche Kursteilnahme nicht erforderlich. Die Ergebnisse verbleiben ausschließlich bei den Teilnehmenden.

Höchstteilnehmerzahl: 16

Frank Schneider

Kultur · Gestalten

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Konzert

0499 Projektchor-Workshop: CHANTONS!

Sing mit...französische Chansons!

Samstag, 26. April · 16.00 - 19.30 Uhr

Friedenskirche, Weidenstr. 48 · 1 Termin · 4 UStd. · 25,00 Euro

Unter der charmanten und fachkompetenten Anleitung der erfahrenen Musikpädagogin, Chorleiterin und Vollblutmusikerin **Ghislaine Mommer** aus den Niederlanden und der Unterstützung der zertifizierten Singleiterin **Claudia Kock** aus Oer-Erkenschwick werden Sie an diesem Nachmittag französische Lieder kennen und singen lernen. Die Anleitung der Chansons sowie Stimm- und Körperübungen erfolgen in deutscher Sprache. Französische Sprachkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich, aber natürlich hilfreich.

Nach einer gemeinsamen Pause mit französischem Abendsnack werden wir die erarbeiteten Lieder gemeinsam als Projektchor in einem kleinen Hauskonzert präsentieren. Dies ist gleichzeitig eine kleine Generalprobe! Denn Sie haben die Möglichkeit als Mitglied des gerade entstandenen Projektchors durch einen Gastauftritt beim abendlichen Konzert des Musikerduos „Cent Mille Chansons“ (siehe Kurs 0500) mitzuwirken. Die Dozentin ist Teil des Duos und würde sich über Ihre Teilnahme am Konzert sehr freuen.

Weitere Infos: www.glinemusics.nl & www.SingMitClaudiaKock.de

Für den Abendsnack bitten wir um eine Spende.

Aus organisatorischen Gründen wird um Anmeldung gebeten.

Höchstteilnehmerzahl: 50

Ghislaine Mommer

0500 „Cent Mille Chansons“

Ein französischer Chanson Abend!

Samstag, 26. April · 20.00 - 21.00 Uhr

Friedenskirche, Weidenstr. 48 · 1 Termin · 1 Stunde · 12,00 Euro

Nach zahlreichen, sehr erfolgreichen Konzerten in den Niederlanden, in Belgien und in Deutschland tritt das **Duo „Cent Mille Chansons“** nun erstmals in Oer-Erkenschwick auf. Mit sympathischem Charme und großer Musikalität geht es auf eine klangvolle Reise quer durch Frankreich.

Die warme und mitreißende Stimme von **Ghislaine Mommer** und die virtuoson Klänge von **Clemens Hoffmann** am Piano begeistern mit berühmten, aber auch mit weniger bekannten sowie selbstkomponierten französischen Chansons ihr Publikum! Mit dem Auftritt des VHS Projektchors des Nachmittagworkshops (siehe Kurs