

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 musste 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.weiterbildung.nrw.de/buergerinnen/finanzierung/bildungsurlaub

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, 15. September, Dienstag, 16. September
und Mittwoch, 17. September · 9.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 Euro**

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um den eigenen 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 Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 11 mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0402 Einstieg Microsoft Office: Word/Excel/PowerPoint

**Montag, 15. September, Dienstag, 16. September
und Mittwoch, 17. September · 12.15 - 15.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 39,00 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 Ihren eigenen Laptop mit dem Betriebssystem Windows 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, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten.

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

Höchsteilnehmerzahl: 12

Ulrich Bauer

0403 Bildbearbeitung mit GIMP

Montag, 1. Dezember und Dienstag, 2. Dezember · 12.15 - 15.15 Uhr
VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 35,00 Euro

GIMP ist ein kostenloser Open-Source-Bildeditor, der verschiedene Tools für die Fotoretusche und Bildbearbeitung bietet. Der effektive Einsatz der Werkzeuge zur Retusche ist ebenfalls Bestandteil der Photoshop-Elements Schulung.

Sie erhalten Tipps und Tricks, wie es am besten funktioniert. Sie arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Masken und Ebenen sowie auch mit den Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Inhalte:

- Gimp Gesamtübersicht Arbeitsoberfläche
- Paletten, Werkzeuge und Menü
- Auflösung und Grafikformate
- Bildoptimierung und -korrektur
- Arbeiten mit Ebenen, Filtern und Transparenz
- Einsatz von Effekten
- Texte einfügen
- Bildmontage
- Farbkorrektur
- Bildretusche – Störungen, Kratzer, Objekte usw. entfernen
- Auswahlen erstellen und ändern
- Der Einsatz von Filtern und Ebenen
- Tipps und Tricks

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Arbeit am PC/Laptop.

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit und das Ladekabel nicht vergessen. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchsteilnehmerzahl: 6

Ulrich Bauer

0404 **online Google+ als produktive Alternative zu Microsoft Office**

Donnerstag, 20. November · 18.00 - 19.30 Uhr
online, Zoom · 1 Termin · 2 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Dieser intensive Einführungskurs zeigt Ihnen, wie Google+ eine leistungsstarke und kostengünstige Alternative zu Microsoft Office sein kann. Lernen Sie die wichtigsten Google-Anwendungen kennen und erfahren, wie Sie diese effektiv für Ihre tägliche Arbeit nutzen können.

Inhalte:

- Umfassende Einführung in Google Docs, Sheets und Slides
- Praktische Übungen zur Dokumentenerstellung und -bearbeitung
- Einblicke in die Vorzüge der Cloud-basierten Zusammenarbeit
- Vergleich der Funktionalitäten mit Microsoft Office-Produkten
- Tipps zur nahtlosen Integration von Google-Diensten

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

0405 online Erstellen Sie Ihre eigene Website mit Tilda **Ein Praxiskurs für Einsteiger**

Donnerstag, 23. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr
4 Termine · 10,7 UStd. · 65,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

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.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0406 online Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität
Donnerstag, 25. September · 17.30 - 20.30 Uhr
1 Termin · 4 UStd. · 35,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

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

0407 online Bucherveröffentlichung mit Amazon KDP
Dienstag, 18. November · 18.00 - 20.00 Uhr
online, Zoom · 1 Termin · 2,7 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

Entdecken Sie die Welt des Selfpublishings mit Amazon KDP! Lernen Sie, wie Sie erfolgreich eigene Bücher veröffentlichen – von der Nischenrecherche über die Bucherstellung bis hin zu effektiven Marketingstrategien. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Buchprojekt professionell umsetzen, Ihre Sichtbarkeit auf Amazon erhöhen und ein nachhaltiges Einkommen aufbauen können. Dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke, praktische Tipps und die notwendigen Tools, um Ihr Potenzial als Selfpublisher voll auszuschöpfen. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – hier finden Sie alles, was Sie für Ihren Erfolg im digitalen Buchmarkt benötigen.

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

Künstliche Intelligenz

0411 online ChatGPT - Grundlagen
Dienstag, 23. September · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

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 Interessierten 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.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Tatyana Sarasa

0412 **online** Erstellung von KI-Videos

Dienstag, 28. Oktober · 18.00 - 21.00 Uhr

3 Termine · 12 UStd. · 65,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Bildanimation! In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von künstlicher Intelligenz (KI) und der benutzerfreundlichen Video-Editing-App CapCut statische Bilder in atemberaubende Animationen verwandeln können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur Ihre Kreativität und Neugier!

Inhalte:

- Grundlagen der Bildanimation und Einführung in KI-gestützte Kreativtools
- Hands-on-Erfahrung mit verschiedenen KI-Animationstools
- Storyboard-Entwicklung für Ihren eigenen Animations-Clip
- Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Nutzung von CapCut für die Videomontage
- Erstellung eines persönlichen Animationsprojekts mit 5-6 Szenen

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

0413 **online** Musik erstellen mit KI – Einführung in Suno

Dienstag, 7. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr

1 Termin · 3 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! Dieser Kurs bietet Ihnen nicht nur theoretisches Wissen, sondern vor allem die Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und die Potenziale von KI in der Musikproduktion zu erkunden. Entdecken Sie neue Wege der Kreativität und lassen Sie sich von den Möglichkeiten der Technologie inspirieren!

Inhalte:

- Grundlagen der KI in der Musikproduktion
- Einführung in die Funktionsweise von Suno
- Live-Demonstration der Suno-Plattform
- Praktische Übungen: Erstellen Sie Ihr eigenes Musikstück mit KI
- Diskussion über rechtliche und ethische Aspekte der KI-Musikproduktion

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringen Sie einfach Ihre Neugier und Kreativität mit!

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

0414 online KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

Mittwoch, 1. Oktober · 18.00 - 18.45 Uhr

1 Termin · 1 UStd. · 20,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20

Robin Weniger

Smartphone

0421 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Donnerstag, 18. September und Freitag, 19. September ·

9.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 35,00 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

0422 Was ein Smartphone alles kann (nur Android)

Montag, 1. Dezember und Dienstag, 2. Dezember · 9.00 - 12.00 Uhr

VHS, Raum 7 · 2 Termine · 8 UStd. · 35,00 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

0431 Warum du nicht alles glauben musst, was du denkst – und wie du innere Freiheit findest

Samstag, 8. November · 10.00 - 16.30 Uhr (inkl. 30 Min. Pause)
VHS, Raum 3 · 1 Termin · 8 UStd. · 38,00 Euro

Ein Tagesworkshop für Menschen, die im Alltag viel leisten – und sich selbst dabei manchmal aus dem Blick verlieren.

Wenn der Alltag von Tempo, Termindruck und hohen Ansprüchen geprägt ist, bleibt oft wenig Raum für Selbstreflexion. Viele funktionieren – und verlieren dabei den Kontakt zu sich selbst. Inmitten all der Methoden und Werkzeuge gibt es eine wichtige Konstante: den Menschen selbst.

In diesem Workshop geht es nicht um die nächste Optimierungsstrategie, sondern um etwas Fundamentales: wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Es geht darum, Gedanken nicht automatisch zu glauben, innere Muster zu erkennen, mit sich selbst gütiger umzugehen – und daraus neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, die im Alltag wirklich tragfähig sind. Raus aus dem Reiz-Reaktionsmuster – hin zu bewussten Entscheidungen.

Höchsteilnehmerzahl: 15

Frank Schneider

0432 Gut „gestimmt“ durch den Tag – Stimmhygiene im Alltag und Beruf

Mittwoch, 5. November · 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Raum 8 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,00 Euro

Menschen, die viel im beruflichen Alltag sprechen müssen, leiden immer wieder an Erkrankungen des Stimmapparates. Die Stimme wird heiser und immer weniger belastbar. Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten auf, mit der eigenen Stimme sorgsam und sensibel umzugehen. Es werden Methoden gezeigt, wie Sie mithilfe von Atem- und Stimmübungen ihre Stimme trotz hoher Belastungen gesund erhalten. Praktische Übungen stehen im Vordergrund.

Der Kurs ersetzt keine Stimmtherapie oder Logopädie!

Bitte mitbringen: Getränk (am besten Wasser), Isomatte, bequeme Kleidung und ggfs. einen Stift zum Schreiben

Höchsteilnehmerzahl: 20

Barbara Knöner

0433 Macht Arbeit Sinn? Meine ideale Work-Life-Balance

Freitag, 19. September · 17.30 - 20.30 Uhr
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 4 UStd. · 15,00 Euro

Arbeit ist ein bedeutender Teil unseres Lebens. Doch der berufliche Druck nimmt oft Überhand. Viele von uns stellen sich dann die Frage: Macht Arbeit wirklich Sinn, wenn sie nur dazu dient, Geld zu verdienen?

Unser Workshop „Macht Arbeit Sinn? Meine ideale Work-Life-Balance“ lädt Sie herzlich dazu ein, gemeinsam mit Gleichgesinnten in einen Dialog einzutreten. Wir werden uns damit auseinandersetzen, wie wir eine gesunde Balance zwischen Beruf und persönlichem Leben finden können, ohne die Bedeutung unserer Arbeit zu vernachlässigen.

Agenda:

1. Die Bedeutung von Arbeit: Wir werden gemeinsam erkunden, was Arbeit für uns persönlich bedeutet und welche Rolle sie in unserem Leben spielt.
2. Work-Life-Balance: Erfahren Sie von Fachleuten, wie Sie Ihre Arbeit in Einklang mit Ihrem persönlichen Leben bringen können, ohne dabei Ihr Wohlbefinden zu beeinträchtigen.
3. Interaktive Diskussion: Nehmen Sie an offenen Diskussionen teil, um Ihre Gedanken und Erfahrungen zu teilen und von anderen zu lernen.
4. Praktische Tipps: Erhalten Sie praktische Ratschläge und Techniken, die

Ihnen helfen, Ihre eigene Work-Life-Balance zu verbessern.

Unser Ziel ist es, gemeinsam Antworten auf die Frage zu finden, wie wir die Arbeit nicht nur als Mittel zum Geldverdienen sehen können, sondern als eine Quelle der Erfüllung und des Wohlbefindens.

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

0434 Kommunikation und Konfliktlösung für Berufe mit Kundenkontakt
Samstag, 8. November · 10.00 - 15.00 Uhr (Inkl. 30 Min. Pause)
VHS, Raum 4 · 1 Termin · 6 UStd. · 21,00 Euro

Souverän und gelassen in herausfordernden Situationen. Bleiben Sie ruhig, auch wenn es brenzlich wird.

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie professionell und souverän auf herausfordernde Situationen reagieren, die in Ihrem beruflichen Alltag auftreten können. Unser Kommunikations- und Deeskalationstraining vermittelt praxisnahe Techniken, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und gewaltfrei zu entschärfen.

Was erwartet Sie?

Unser erfahrener Coach zeigt Ihnen, wie Sie durch aktives Zuhören und empathische Kommunikation Konflikte meistern. Sie lernen, wie Sie mit Aggressionen und verbaler Gewalt umgehen und gleichzeitig Strategien zur Konfliktlösung und Mediation einsetzen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch die Selbstreflexion und das Stressmanagement.

Werden Sie sicherer im Umgang mit schwierigen Situationen und melden Sie sich noch heute an!

Höchstteilnehmerzahl: 15

Wolfgang Kroggel

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.

Literatur

0501 Buchcafé für die Weihnachtszeit
Mittwoch, 29. Oktober · 15.30 - 17.45 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 5,00 Euro

Das Team der Stimberg-Buchhandlung nimmt Sie mit auf eine Reise zu den aktuellen Neuerscheinungen. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die nicht durch die Presse bekannt gemacht werden. Bei Kaffee, Tee und Keksen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

0502 Lesung Weihnachts- und Wintergeschichten
Freitag, 12. Dezember · 18.00 - 19.30 Uhr
VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 7,00 Euro

Von heiter bis kriminell – die Geschichten, die Britt Glaser an diesem Abend vorträgt, bieten eine spannende Vielfalt.