

STADT WETZLAR



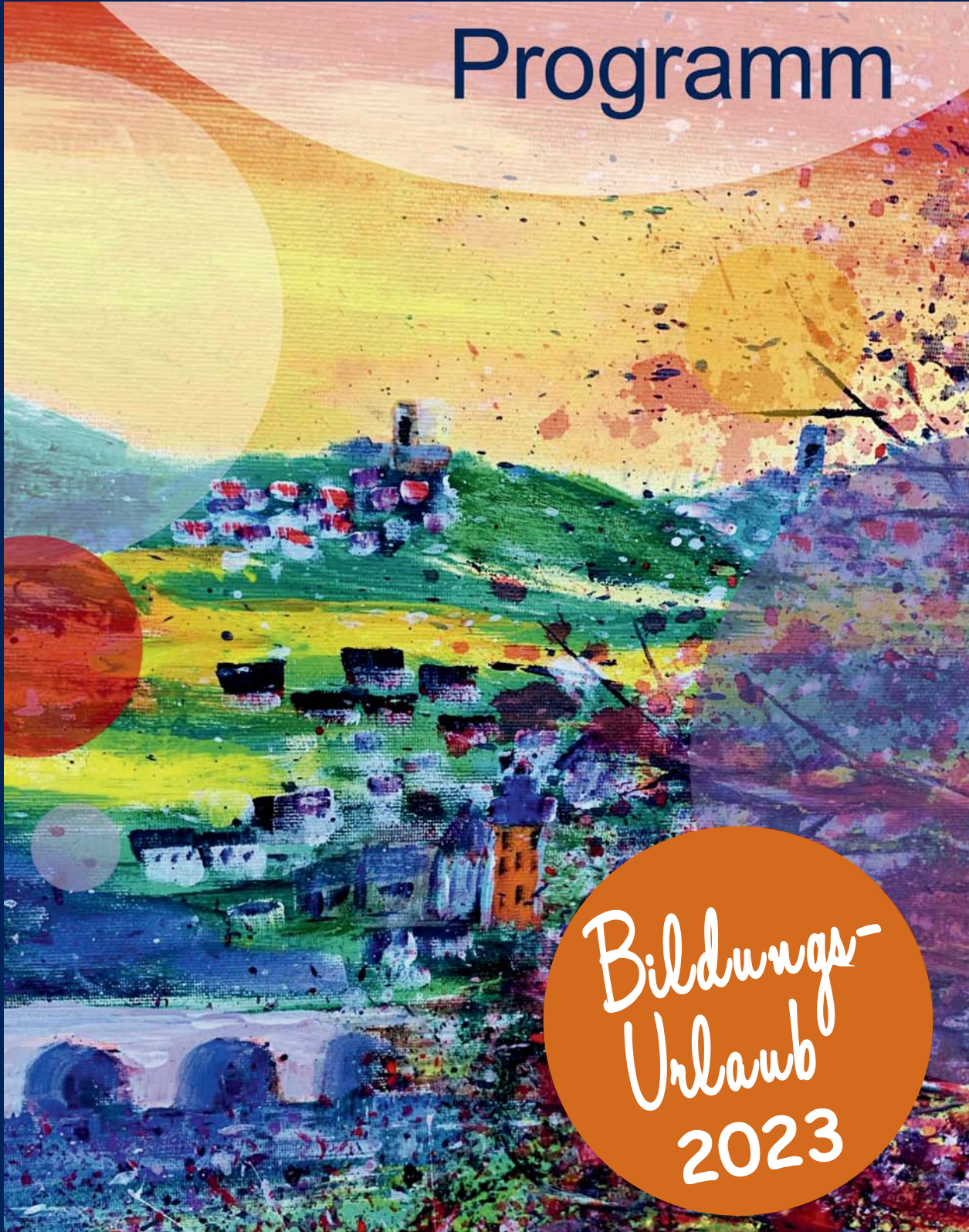
vhs

Volkshochschule Wetzlar

Bildungsurlaube an der vhs Wetzlar

Programm

Bildungs-
Urlaub
2023



Ihr Recht auf Bildungsurlaub

Im Bundesland Hessen haben alle Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, dies zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeitsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss allerdings beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss spätestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen: die Anmeldebestätigung zum Bildungsurlaub, der Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium und eine Übersicht über das Programm der Veranstaltung.

Gerne beraten wir Sie auch persönlich, per Telefon oder E-Mail zu Fragen rund um das Thema Bildungsurlaub.

Übrigens: Alle hier im Heft angegebenen Kurse sind auch für Nicht-Bildungsurlauber/innen offen!

Bitte melden Sie sich für unsere Bildungsurlaube rechtzeitig an. So können Sie sich anmelden:

- Internet: www.vhs-wetzlar.de
- Persönlich im Servicebüro während der Öffnungszeiten
- Per Post (Anmeldekarten im Programmheft oder formlos)
- E-Mail: vhs@wetzlar.de (mit Einzugsermächtigung - SEPA-Mandat)
- Über die Weitermeldeliste in Ihrem bestehenden Kurs

Geben Sie bitte bei Ihrer Anmeldung folgende Angaben an:
Kursnummer und -titel, Name und Anschrift, Geburtsjahr, Geschlecht, Telefonnummer und E-Mail-Adresse, BIC und IBAN.

Wir freuen uns, Sie bald in einem unserer Bildungsurlaube begrüßen zu dürfen!

Hinweis: Abmeldungen können nur vor dem Anmeldeschluss und nur schriftlich bei der Geschäftsstelle erfolgen (siehe Geschäftsbedingungen).

Volkshochschule Wetzlar
Bahnhofstraße 3
35576 Wetzlar
www.vhs-wetzlar.de

Bildungsurlaub

Hinweis: Die nachfolgend aufgeführten Veranstaltungen sind bereits als Bildungsurlaubsveranstaltungen anerkannt bzw. im Anerkennungsverfahren. Abmeldungen können nur vor dem Anmeldeschluss und nur schriftlich bei der Geschäftsstelle (s. Geschäftsbedingungen) erfolgen.

Bei allen Bildungsurlauben ist eine Anmeldung nach dem Anmeldeschluss nach Rücksprache mit der vhs Wetzlar möglich.



231-2200 Bildungsurlaub Visual Thinking

Zielgruppe: Alle, die anschaulich präsentieren und visualisieren wollen. Durch das Aufzeichnen machen wir Ideen, Gedanken, Zusammenhänge und komplexe Themen für uns und für andere sichtbar. Sie brauchen dazu kein Zeichentalent. Sie lernen anhand von einem visuellen Alphabet Inhalte einfach, ähnlich wie im Comic, wiederzugeben. Eine prima Methode, die Spaß macht und mit Bildern arbeitet. Anhand von visuellen Vokabeln (Grafikelementen) bekommen Sie ein Handwerkszeug, mit dem Sie z. B. am Flipchart Ihre Ideen, Gesprächsverläufe z. B. bei Projektmeetings, Prozessbegleitungen, Mediationen, schnell und strukturiert umsetzen können. So lernen Sie genauer zuzuhören, Zusammenhänge zu erfassen und Ihre einzelnen Ergebnisse auf den Punkt zu bringen. Mitzubringendes Material: Block A4 unliniert, Kugelschreiber, Bleistift, schwarzer Fineliner.

Anja Petry

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.30 Uhr (90 Min. Pause), 20. - 24. März

Anmeldeschluss 30. Januar

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17



231-1703 Bildungsurlaub Selbstbewusste Kommunikation und freierer Umgang mit Konflikten in Beruf und Alltag im gesamten gesellschafts- politischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik)

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

Michael Gottaut

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 27. - 31. März
Anmeldeschluss 6. Februar
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



231-5261 Bildungsurlaub Bildungsurlaub Kompakt - Fit in Office 2019 Grundlagen erweitern

Dieser dreitägige Bildungsurlaub behandelt praktische Einsatzbereiche und nützliche Funktionen in Word und Outlook

- Word: Kopf- und Fußzeilen, Fußnoten, Tabulatoren, Tabellen, individuelle Seitengestaltung, nützliche Funktionen (z. B. Rechtschreibprüfung, Autotext, Formatvorlagen).
- Outlook: E-Mails, Organisation des Adressbuches, Termine und Aufgaben, Signatur und Versenden von Anhängen sowie Teamfunktionen.

Teilnahmevoraussetzung: Gute Grundkenntnisse in MS Office 2019

Bärbel Schaust

24 U.Std. (3 Termine), € 178,50 (einschl. 6,00 € für Sachkosten)
Dienstag bis Donnerstag 8.30 - 15.30 Uhr, 28. - 30. März
Anmeldeschluss 7. Februar
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



231-1708 Bildungsurlaub Rhetorik und Kommunikation

Dieser Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, die Grundlagen der Rede- und Gesprächsrhetorik kennenzulernen. In praktischen Übungen bearbeiten wir Themen wie die Umwandlung von Lampenfieber und Redehemmung in Präsenz und sicheres Auftreten, den Einsatz körpersprachlicher Mittel (Mimik, Gestik, Haltung, Bewegung, Blickkontakt), Stimm-, Sprech- und Artikulationstraining. Gemeinsam geht es u.a. an das Vorbereiten, Strukturieren und Halten einer Rede oder eines Vortrags. Wie stelle ich Kontakt zum Gesprächspartner oder Publikum her? Wie bindet man Menschen - auch am Telefon - konstruktiv ein? Welche Rolle spielen Aspekte wie Seriosität, Glaubwürdigkeit, Engagement, Umgänglichkeit und Humor? Die eigene Wirkung auf andere wird reflektiert und wir schauen stets auch nach alternativen Ausdrucksformen. Gehen Sie Ihre individuellen Potenziale bewusst neu an!

Frank Winterstein

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 27. - 31. März
Anmeldeschluss 10. Februar



231-3002 Bildungsurlaub

„Fit und gesund durch den Arbeitsalltag“ – mit Bewegung und Entspannung zur besseren Work-Life-Balance - Die Bedeutung von Gesundheit im gesellschaftlichen Wandel (vom "Abstellgleis" zum Lifestyle-Produkt)

Sie fühlen sich erschöpft und abgeschlagen, leiden unter Verspannungen im Nackenbereich und wollten eigentlich seit längerem mal wieder zum Sport? Nur wann die Zeit dafür finden? In diesem Bildungsurlaub werden wir in fünf Tagen auf die wichtigsten Säulen eines gesunden und achtsamen Lebensstils zur Förderung des Berufsalltag eingehen. Er verbindet die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung. Er soll sie befähigen in stressigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu behalten und Mobilisation und Bewegung in Ihren Berufsalltag zu integrieren. Mit wenig Zeit zum größtmöglichen Erfolg. Sie erwartet ein vielfältiges Programm mit abwechslungsreicher Gruppenarbeit, Impulsvorträgen, Anwenden des Erlernten sowie Übungen in der Natur mit vielen kleinen Hilfestellungen für das Berufsleben. Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken, festes Schuhwerk (für die ein oder andere Wanderung durch die umliegende Natur), bequeme Kleidung für einen aktiven Seminartag mit.

Anne Rosenkranz-Bach

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr (60 Min. Pause), 17. - 21. April 2023

Anmeldeschluss 27. Februar

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1



231-4515 Bildungsurlaub

Intensivwoche Italienisch A1

Sprache und gesellschaftliche Kompetenz

In diesem Bildungsurlaub, der sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen richtet, gewinnen Sie in einer entspannten Kursatmosphäre durch italienische Sprachkenntnisse eine zusätzliche berufliche Qualifizierung sowie mehr Sicherheit in der Formulierung durch aktives Anwenden in verschiedenen sprachlichen Situationen aus dem Alltags- und Berufsleben (im Restaurant, im Hotel, beim Einkaufen usw.). Gemeinsam eignen Sie sich die wichtigsten grammatikalischen Strukturen sowie einige Wortschatzfelder an. Darüber hinaus werden Sie gesellschaftspolitische Informationen über Land und Leute erhalten, die diese italienische Woche abrunden werden.

Der Kurs ist auch für "Nichtbildungsurlauber" offen. Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung.

Fabrizio Cartocci

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr (60 Min. Pause), 17. - 21. April
Anmeldeschluss 20. Februar
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



231-1707 Bildungsurlaub
Selbstbewusste Kommunikation und freierer Umgang mit
Konflikten in Beruf und Alltag im gesamten gesellschafts-
politischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik) - Teil II

Fortsetzung für Teilnehmer/innen die bereits einen Bildungsurlaub zu der Thematik in den Vorjahren besucht haben.

Michael Gottaut

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 24. - 28. April
Anmeldeschluss 9. März
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



231-1712 Bildungsurlaub
Die Macht der guten Kommunikation - Meine Selbst-
darstellung und meine Möglichkeiten im gesamten
gesellschaftspolitischen Umfeld
(Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik)

In diesem drei-tägigen Bildungsurlaub sollen die Grundlagen der Kommunikation vermittelt werden. Es ist wichtig für die Teilnehmenden zu erkennen und wahrzunehmen, welchen Kommunikationsstil sie im Moment nutzen. Diese Erkenntnis ist die Basis für eine mögliche Veränderung. Das Erkennen wird durch Übungen hervorgerufen, die alle Teilnehmenden immer wieder in Situationen bringen, die Gefühle für die eigene und fremde Wahrnehmung erlebbar machen. Dieses Erleben der eigenen Kommunikation ist die Voraussetzung für eine neue Ausrichtung und das Erlernen von neuen Stilmitteln und Techniken. Neue Möglichkeiten zeigen die Macht der guten Kommunikation in ihrer Breite und Größe. Das Ausprobieren und spüren der Kraft, die in einer guten wertschätzenden Kommunikation liegt, ist das Ziel des Bildungsurlaubes. Mit stetigem Trainieren kann jeder der Teilnehmenden zu einer großen Sicherheit und besonderem Können im Umgang mit schwierigen und angenehmen Zeitgenossen gelangen. Dieses Können ist in allen Bereichen der Gesellschaft einsetzbar und nutzbar.

Michael Gottaut

24 U.Std. (3 Termine), € 157,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)
Montag bis Mittwoch 9.00 - 16.00 Uhr, 15. - 17. Mai
Anmeldeschluss 30. März
vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



**231-4319 Bildungsurlaub
Englisch A1 für Beruf und Alltag
Sprache und gesellschaftliche Kompetenz**

Wollten Sie schon immer Ihre Englischkenntnisse verbessern und hatten nie Zeit dafür? Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Englischkenntnisse für Beruf und Alltag im kleinen Kreis, stressfrei und im angenehmen Lerntempo zu festigen und zu erweitern. Wir bearbeiten sowohl Alltagsthemen als auch Themen aus dem Berufsleben. Ausgewählte landeskundliche Aspekte aus dem politischen, sozialen und kulturellen Leben der englischsprachigen Länder gehören natürlich auch dazu. Großer Wert wird auf das Sprechen gelegt! Anmeldung nur nach vorheriger Einstufung und Beratung.

Suzanne Cameron-Keller

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr (60 Min. Pause), 22. - 26. Mai

Anmeldeschluss 3. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



**231-4715 Bildungsurlaub
Spanisch A1
Sprache und gesellschaftliche Kompetenz**

Für Teilnehmer/innen ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In diesem Intensivkurs mit hohem Lerntempo haben Sie die Möglichkeit, die ersten Grundlagen der spanischen Sprache zu erwerben. Sie lernen die Sprache von Anfang an und entwickeln Schritt für Schritt innerhalb kürzester Zeit sprachliche Kompetenz für den Alltag und für die Reise. Über die ersten sprachlichen Elemente hinaus sind landeskundliche Aspekte Spaniens und Lateinamerikas in den Unterricht integriert.

Anmeldung nur nach vorheriger Beratung und ggf. Einstufung. Der Kurs ist auch für "Nichtbildungsurlauber" offen.

Galya Constanza Velasco Uribe

24 U.Std. (3 Termine), € 157,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)

Mittwoch bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr (60 Min. Pause), 31. Mai bis 2. Juni

Anmeldeschluss 11. April

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



**231-5270 Bildungsurlaub
Bildungsurlaub Kompakt - Fit in Office 2019 - Aufbaukurs**

Dieser dreitägige Bildungsurlaub vertieft das Wissen und setzt bereits Vorkenntnisse in Word und Excel voraus. Die Inhalte sind:

- Word (Serienbriefe und Etiketten, Word-Formulare, Arbeiten mit großen Dokumenten unter Anwendung vorhandener und eigener Formatvorlagen,

Fuß- und Endnoten, Inhaltsverzeichnis, Bildverzeichnis),
- Excel - Logische Formeln (wenn, summewenn, zählenwenn, Arbeiten mit großen Datenmengen, Auswerten großer Datenmengen mit PIVOT-Tabellen, Tipps und Tricks)

Teilnahmevoraussetzung: gute Kenntnisse in Windows

Bärbel Schaust

24 U.Std. (3 Termine), € 178,50 (einschl. 6,00 € für Sachkosten)

Montag bis Mittwoch 8.30 - 15.30 Uhr, 19. - 21. Juni

Anmeldeschluss 2. Mai

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



231-1801 Bildungsurlaub

Stressless - Umgang mit Stress im Beruf und Alltag.

Antworten auf die Frage, wie wir dem gesellschaftlichen Massenphänomen "Stress" resilienter begegnen.

Die Belastungen in unserem privaten und beruflichen Alltag führen uns oft an unsere Grenzen. Deshalb ist es umso wichtiger zu erlernen, wie man Stress begegnen kann, ohne krank zu werden oder auszubrennen. Der Bildungsurlaub thematisiert Stress als gesellschaftliches Massenphänomen und klärt dabei u.a. die gesellschaftsbezogene Relevanz sowie die übergeordneten aber auch individuellen Auswirkungen kontinuierlichen Stresses (z.B. in Bezug auf Veränderungen im Berufsleben, der Wirtschaft oder dem Privatleben). Sie werden in diesem Bildungsurlaub erlebnisaktivierend in einer geschützten Gruppe lernen, wie Sie Stress nicht nur begegnen, sondern produktiv bearbeiten oder gar ganz vermeiden können. Rollenspiele, Selbstbild klären, Trainings im Umgang mit Gefühlen und konkreten Situationen aus Ihrem beruflichen und privaten Umfeld füllen Ihren eigenen Werkzeugkoffer gegen Stress. Nehmen Sie den Koffer mit zur Arbeit und nach Hause und profitieren Sie darüber hinaus von dem Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Außerdem betrachten wir in diesem Seminar die Möglichkeiten, wie wir Resilienz üben und in unseren Alltag "integrieren" können. Wir analysieren die 7 Säulen der Resilienz und verbringen viel Zeit damit, diesen Säulen konkrete Situationen und Lösungen zuzuordnen sowie an die gesellschaftsbezogene Ebene rückzubinden. Die Ansätze aus der Positiven Psychologie begegnen uns dabei immer wieder.

Caroline Jung

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 10. - 14. Juli

Anmeldeschluss 25. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



231-5040 Bildungsurlaub Herausforderungen Pflege und Beruf - Gut informiert in die Pflege von Angehörigen

Immer mehr Menschen stehen vor der Aufgabe ihren Beruf mit der Betreuung und Pflege von Angehörigen zu vereinbaren. Damit das gut gelingen kann, sind Informationen, Organisationstalent und Flexibilität, aber auch seelische und körperliche Stabilität gefragt. Mit diesem Bildungsurlaub möchten wir Menschen, die demnächst Beruf und Pflege vereinbaren müssen oder schon damit begonnen haben, hilfreiches Wissen anbieten. Sie erhalten Informationen zu altersbedingten Veränderungen, finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten. Mit einem Überblick über regionale Entlastungs- und Unterstützungsangebote erfahren Sie, welche Angebote genutzt werden können. Ein Austausch der Teilnehmenden mit fachlicher Begleitung ermöglicht es ihnen, ihre persönliche Situation einzuschätzen und Lösungswege zu entwickeln. Im Entspannungstraining lernen Sie, wie Sie dem Stress im Alltag präventiv begegnen können, um frühzeitig der Belastung entgegenzusteuern.

N. N.

16 U.Std. (3 Termine), € 107,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)

Mittwoch bis Freitag 9.00 - 13.30 Uhr, 5. - 7. Juli

Anmeldeschluss 17. Mai

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 2



231-5041 Bildungsurlaub Herausforderungen Pflege und Beruf - Gut informiert in die Pflege von Angehörigen - schwierige Situationen meistern

Mit dem demografischen Wandel und fehlender Personalkapazität in der professionellen Pflege, stehen Berufstätige immer häufiger vor der Aufgabe ihren Beruf mit der Betreuung und Pflege von Angehörigen zu vereinbaren. Insbesondere in schwierigen Situationen sind dann seelische und körperliche Stabilität gefragt. Mit diesem Bildungsurlaub möchten wir Menschen, unterstützen die auch herausfordernde familiäre Pflege mit dem Beruf vereinbaren möchten. Sie erhalten Informationen zu altersbedingten Veränderungen, zu herausfordernden Krankheitsbildern und zu finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten. Mit einem Überblick über regionale Entlastungs- und Unterstützungsangebote erfahren Sie, welche Angebote genutzt werden können. Ein Austausch der Teilnehmenden mit fachlicher Begleitung ermöglicht es ihnen, ihre persönliche Situation einzuschätzen und Lösungswege zu entwickeln. Im Entspannungstraining lernen Sie, wie Sie dem Stress im Alltag präventiv begegnen können, um frühzeitig der Belastung entgegenzusteuern.

N. N.

16 U.Std. (3 Termine), € 107,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)

Montag bis Mittwoch 9.00 - 13.30 Uhr, 21. - 23. August

Anmeldeschluss 3. Juli



232-3002 Bildungsurlaub

„Fit und gesund durch den Arbeitsalltag“ – mit Bewegung und Entspannung zur besseren Work-Life-Balance - Die Bedeutung von Gesundheit im gesellschaftlichen Wandel (vom "Abstellgleis" zum Lifestyle-Produkt)

Sie fühlen sich erschöpft und abgeschlagen, leiden unter Verspannungen im Nackenbereich und wollten eigentlich seit längerem mal wieder zum Sport? Nur wann die Zeit dafür finden? In diesem Bildungsurlaub werden wir in fünf Tagen auf die wichtigsten Säulen eines gesunden und achtsamen Lebensstils zur Förderung des Berufsalltag eingehen. Er verbindet die Themenbereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung. Er soll sie befähigen in stressigen Situationen einen „kühlen Kopf“ zu behalten und Mobilisation und Bewegung in Ihren Berufsalltag zu integrieren. Mit wenig Zeit zum größtmöglichen Erfolg. Sie erwartet ein vielfältiges Programm mit abwechslungsreicher Gruppenarbeit, Impulsvorträgen, Anwenden des Erlernten sowie Übungen in der Natur mit vielen kleinen Hilfestellungen für das Berufsleben. Bitte bringen Sie eine Decke, dicke Socken, festes Schuhwerk (für die ein oder andere Wanderung durch die umliegende Natur), bequeme Kleidung für einen aktiven Seminartag mit.

Anne Rosenkranz-Bach

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)
Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 28. August - 1. September
Anmeldeschluss 10. Juli
vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.22



232-3104 Bildungsurlaub

Gesund und leistungsstark im beruflichen Alltag mit Qi Gong - Der Einfluss der Arbeitswelt auf die Gesundheit

Das Berufsleben stellt nicht selten große Anforderungen an uns. Flexibilität, Leistungsdruck und Stress gehören heute zum beruflichen Alltag. Darunter leidet jedoch oftmals die körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Qi Gong bietet dem Menschen eine Vielzahl an Techniken, um diese zu erhalten oder wiederherzustellen. Die Grundlage bildet hier u. a. das Verständnis von Yin und Yang, Spannung und Entspannung. An fünf Tagen lernen Sie Übungen kennen, die Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang bringen. Dazu gehören auch Kenntnisse darüber, wie die drei Komponenten zusammenwirken und einander beeinflussen. Körperübungen, Atemgymnastik und die geistig-emotionale Haltung bilden die Schwerpunkte, ebenso das Thema Ernährung. Durch Qi Gong bleiben Sie gesund und leistungsstark.

Emanuel Leyer

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 15.45 Uhr (45 Min. Pause), 28. August - 1. September

Anmeldeschluss 10. Juli

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 1



**232-5203 Bildungsurlaub
Fit im Office mit MS Word 2019 (4-Tage)**

Dieser verkürzte viertägige Bildungsurlaub richtet sich an Beschäftigte, die in Teilzeit arbeiten und ihre Grundkenntnisse und Wissen im Umgang mit dem Computer weiter vertiefen und erweitern möchten. Die praktische Anwendung des Textverarbeitungsprogramms Word für Windows steht im Mittelpunkt: Das Word-Fenster und seine Bedienung, Erstellen und Bearbeiten von Texten mit Zeichen- und Absatzformatierungen, Rahmen und Schattierungen, Bilder einfügen, effizient arbeiten mit Schnellbausteinen, einfache Tabellen, Tabulatoren. Ihre Wünsche und Fragen können Sie gerne einbringen. Ein äußerst hilfreiches Lehrbuch inkl. Praxisübungen (Word 2019 Grundlagen), welches Sie über www.herdt.com mit der ISBN: 978-3-86249-835-2 beziehen können, hilft Ihnen, die Inhalte auch zuhause noch einmal aufzubereiten. Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub genehmigt. Gerne beraten wir Sie, wie Sie den Anspruch auf Bildungsurlaub wahrnehmen können.

Claudia Schäfer

20 U.Std. (4 Termine), € 134,00 (inkl. 8,00 € Sachkosten)

Montag bis Donnerstag 8.30 - 12.45 Uhr, 18. - 21. September

Anmeldeschluss 31. Juli

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24



**232-1408 Bildungsurlaub
Die Natur, mein Konsum und ich. Nachhaltigkeit, Konsumverhalten und Ressourcenmanagement - Erlernen, erforschen und erleben.**

Wälder, Wiesen und Felder - unsere umliegende Natur ist das Naherholungsgebiet Nummer 1. Immer mehr Menschen lernen z. B. den Wald und seine stressabbauende Wirkung schätzen. Doch die Natur hat noch einiges mehr zu bieten. Sie agiert als natürlicher Wasserspeicher, Kläranlage, Luffrfrischer und Energiespeicher. Und auch unser Körper arbeitet mit den Ressourcen ähnlich. Der Bildungsurlaub betrachtet, in welchen Strukturen sich der Mensch und die umliegende Natur ähneln und wie wir in diesem Zusammenhang die eigenen Ressourcen wie Resilienz, Achtsamkeit und Entspannung aktivieren können. Im Blick steht das eigene Konsumverhalten und welchen Einfluss es auf den gesellschaftspolitischen Gesamtzusammenhang und die Natur hat. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, wie jede/r Einzelne zu einem aktiven Ressourcenmanagement beitragen kann. Der Bildungsurlaub bietet abwechslungsreiche Gruppenaktionen, kleine Versuche, kurze Inputs

und Übungen in der Natur, die viele kleine Hilfestellungen für das alltägliche Leben aufzeigen. Der Bildungsurlaub wird vorrangig in der Natur stattfinden.

Anne Rosenkranz-Bach, Frank Rosenkranz

40 U.Std. (5 Termine), € 254,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 9. - 13. Oktober

Anmeldeschluss 24. August

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



232-5265 Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Fit in Office mit OneNote, Excel, Publisher und Seriendruck unter Windows 10

OneNote - das digitale Notizbuch - für To-Do-Listen, Anleitungen, Ideen und Bilder nutzen und sich daran erinnern lassen. Sparen Sie zukünftig Zeit beim Suchen und verwenden Sie Strukturen und Kategorien. Praktische Anwendung in der ganzen Bildungswoche durch Lösen der Übungsaufgaben und Erstellen der eigenen Notizen zu der Schulung. Sie müssen immer wieder Dateien mit Bildern und Text erstellen, dann benutzen Sie Publisher für Publikationen statt Word. Sie müssen schnell mal eben einen Flyer oder einen Aushang erzeugen oder wollen sich mit Hilfe von Vorlagen das Schreiben von Arbeitsanweisungen erleichtern? Schnelles Arbeiten mit großen Listen in Excel durch Anwenden von Formaten für leichtes Lesen, Fenster fixieren, Drucktitel und Kopf- und Fußzeilen. Auswertungen durch Gliedern, Filtern und Pivot-Tabellen. Eingabe erleichtern mit Dropdownfeldern und Funktionen Wenn-Dann-Sonst, SVerweis und Konsolidieren. Wir erstellen mit Hilfe des Seriendrucks personalisierte Rundschreiben, schauen uns an, wie Adressetiketten oder Briefumschläge für die Versendung von Infomaterialien erstellt werden. Über die Seriendruckfunktion können in einem Arbeitsschritt an mehrere Adressaten individuelle Rundschreiben mit Hilfe von Regeln verschickt werden, auch per Mail. Dies und vieles mehr wird Thema sein. Teilnahmevoraussetzungen: gute Grundkenntnisse in MS Office (Word und Excel).

Bärbel Schaust

40 U.Std. (5 Termine), € 294,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag, 8.30 bis 15.30 Uhr, 9. - 13. Oktober (60 Min. Pause)

Anmeldeschluss 28. August

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



232-1700 Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Selbstbewusste Kommunikation und freierer Umgang mit Konflikten in Beruf und Alltag im gesamten gesellschaftspolitischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik)

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie "selbstbewusst" ein

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

Michael Gottaut

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 16. - 20. Oktober

Anmeldeschluss 28. August

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



232-1701 Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Selbstbewusste Kommunikation und freierer Umgang mit Konflikten in Beruf und Alltag im gesamten gesellschaftspolitischen Umfeld (Beruf, Privat, Gesellschaft, Politik) - Teil II

Fortsetzung für Teilnehmer/innen die bereits einen Bildungsurlaub zu der Thematik in den Vorjahren besucht haben.

Michael Gottaut

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 6. - 10. November

Anmeldeschluss 18. September

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



232-5020 Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Projektmanagement - Vom Wasserfallmodell zum agilen Projektmanagement

Projekte werden immer komplexer und müssen unter Zeit- und Kostendruck abgewickelt werden. Ob im technischen oder organisatorischen Bereich, ob kleine oder große Projekte, die Methoden des Projektmanagements helfen uns, diese Aufgaben termin- und kostengerecht zu lösen. Das Ziel dieses Wochenkurses ist es, modernes praxisorientiertes Projektmanagement-Know-How zu vermitteln. Die Teilnehmer/innen lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen und erkennen Herausforderungen in Organisation und Projektabwicklung sowie die Anforderungen an den Projektleiter.

Eckhard Bilitewski

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 6. - 10. November

Anmeldeschluss 25. September

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.24



**232-5205 Bildungsurlaub
Fit im Office mit MS Word 2019 - Aufbaukurs (3-Tage)**

Sie vertiefen praxisnah und systematisch die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten von Word 2019, deren Grundlagen Sie bereits kennen. Kursinhalte sind u.a.: Tabellenfunktionen, Erstellen von Vorlagen für Briefe und Formulare, Schnellbausteine, Einfügen von Grafiken und deren kreative Bearbeitung, Beschriften von Ordner- und Adress-Etiketten, Kopf- und Fußzeilen. Gerne können Sie eigene inhaltliche Wünsche einbringen. Ein äußerst hilfreiches Lehrbuch inkl. Praxisübungen (Word 2019 Grundlagen), welches Sie über www.herdt.com mit der ISBN: 978-3-86249-835-2 beziehen können, hilft Ihnen, die Inhalte auch zuhause noch einmal aufzubereiten. Das Buch ist inhaltlich für den Aufbaukurs geeignet. Teilnahmevoraussetzungen: Gute Wordkenntnisse oder der Besuch des Kurses 232-5203 oder vergleichbare Kenntnisse.

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub genehmigt. Gerne beraten wir Sie, wie Sie den Anspruch auf Bildungsurlaub wahrnehmen können.

Claudia Schäfer

15 U.Std. (3 Termine), € 101,00 (inkl. 6,00 € Sachkosten)

Montag bis Mittwoch 8.30 - 12.45 Uhr, 6. - 8. November

Anmeldeschluss 25. September

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.22



**232-1705 Bildungsurlaub
Gewaltfreie Kommunikation im Beruf - Kommunikation als
Mittel zu gesellschaftlicher Wirkung und demokratischer
Teilhabe**

Viele Konflikte und Unzufriedenheit entstehen dadurch, dass wir denken, keine Wahl zu haben und deshalb Dinge tun, die uns keine Freude bereiten. Gerade im Beruf ist dies häufig der Fall und führt auf Dauer zu Frust und Resignation. Marshall Rosenberg lädt mit der Gewaltfreien Kommunikation dazu ein, zu einer fried- und freudvollen Haltung zu finden und unsere Lust am Beitragen zum eigenen Wohlergehen und dem Anderer wieder zu entfachen. Dazu muss sich niemand verbiegen, denn in den vier Schritten der "GfK" geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und den Weg frei zu machen für Lösungen, die die Bedürfnisse aller einbeziehen. In diesen drei Tagen werden Sie lernen, wie Sie mehr Verständnis schaffen durch Hören und Gehörtwerden, wie Sie mit oder "trotz" Klarheit in Kontakt mit ihrem Gegenüber bleiben können und wie so gemeinsam Möglichkeiten geschaffen werden, die allen Beteiligten gut tun. Abwechslungsreich und verbindend tauchen wir in die Haltung hinter der "GfK" ein und lernen in

Inputs, Einzel-, Paar- und Gruppenübungen sowie Körperübungen und Meditationen die vier Schritte und ihre vielen Möglichkeiten kennen. Dabei arbeiten wir mit konkreten Erfahrungen und Beispielen aus dem Berufsalltag.

Almut Busch

25 U.Std. (3 Termine), € 164,00 (inkl. 6,00 € für Sachkosten)

Montag bis Mittwoch 9.15 - 16.30 Uhr, 13. - 15. November

vhs-Haus Büblingshausen, U. d. Ahorn/Rentmeisterweg, Raum 3



232-2200 Bildungsurlaub Visual Thinking

Zielgruppe: Alle, die anschaulich präsentieren und visualisieren wollen.

Durch das Aufzeichnen machen wir Ideen, Gedanken, Zusammenhänge und komplexe Themen für uns und für andere sichtbar. Sie brauchen dazu kein Zeichentalent. Sie lernen anhand von einem visuellen Alphabet Inhalte einfach, ähnlich wie im Comic, wiederzugeben. Eine prima Methode, die Spaß macht und mit Bildern arbeitet. Anhand von visuellen Vokabeln (Grafikelementen) bekommen Sie ein Handwerkszeug, mit dem Sie z. B. am Flipchart Ihre Ideen, Gesprächsverläufe z. B. bei Projektmeetings, Prozessbegleitungen, Mediationen, schnell und strukturiert umsetzen können. So lernen Sie genauer zuzuhören, Zusammenhänge zu erfassen und Ihre einzelnen Ergebnisse auf den Punkt zu bringen. Mitzubringendes Material: Block A4 unliniert, Kugelschreiber, Bleistift, schwarzer Fineliner.

Anja Petry

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.30 Uhr, 13. - 17. November

Anmeldeschluss 25. September

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, EG, Raum 0.17



232-5017 Bildungsurlaub Bildungsurlaub: Arbeitsorganisation - vom Zeit- zum Selbstmanagement - Veränderte Anforderungen im Zeitalter der Digitalisierung

Die Aufgaben und Anforderungen werden insbesondere im Zeitalter der Digitalisierung vielfältiger, komplexer und multipler. Umso wichtiger wird das Zeitmanagement, wobei der Begriff eigentlich irreführend ist. Die Zeit an sich lässt sich nicht managen. Zeit lässt sich weder kaufen noch verkaufen oder sparen. Zeit kann aber anders genutzt werden, als Sie dies bisher getan haben. Dieser veränderte Umgang mit der Zeit bringt uns dann zum Selbstmanagement. Dabei wird das Thema des auf sich selbst Achtens noch berücksichtigt. Dies umfasst unter anderem auch die Auswirkungen der Digitalisierung, die unbeschränkte Erreichbarkeit und damit ggf. auch die 24h/7-Tage-Verfügbarkeit.

Eckhard Bilitewski

40 U.Std. (5 Termine), € 262,00 (inkl. 10,00 € für Sachkosten)

Montag bis Freitag 9.00 - 16.00 Uhr, 4. - 8. Dezember

Anmeldeschluss 23. Oktober

vhs-Haus Bahnhofstraße 3, 1. OG, Raum 1.09



Volkshochschule Wetzlar
Bahnhofstraße 3
35576 Wetzlar
Telefon: (0 64 41) 99-43 01
Telefax: (0 64 41) 99-43 04
E-Mail: vhs@wetzlar.de
Internet: www.vhs-wetzlar.de

STADT WETZLAR

