



BILDUNGSURLAUB

NLP

Neuro-Linguistisches Programmieren in Theorie und Praxis

Je nachdem, wie wir uns und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder als schwierig und belastend erlebt werden. In diesem Sinne erschafft jeder einzelne Mensch seine eigene und einzigartige Realität. Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) beschäftigt sich mit dieser subjektiven Wahrnehmung, holt sie ins Bewusstsein und eröffnet Wege zu gezielten Veränderungen, beispielsweise in der Kommunikation oder im Handeln. Aber auch auf kreative oder Lernprozesse können wir so Einfluss nehmen. Dieser Bildungsurlaub gibt Ihnen einen theoretischen Überblick über die zentralen Modelle, Grundannahmen und Methoden des NLP und ermöglicht Ihnen, eigene praktische Erfahrungen zu sammeln. Dabei steht die Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation im beruflichen wie im privaten Kontext im Mittelpunkt.

182-10W040

Ulrich Fischer, NLP-Trainer, DVNLP
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 102
Mo, 07.01.2019, 09:00 Uhr
bis Fr, 11.01.2019, 16:00 Uhr
176,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.12.2018

Bildungsurlaub:

English Refresher

A1.2-A1.3

Ihre letzte Englisch-Stunde liegt schon länger zurück, und Sie haben das Gefühl, inzwischen nahezu alles vergessen zu haben? Diese Bildungswoche gibt Ihnen die Gelegenheit, in kurzer Zeit Ihre früheren Kenntnisse wieder ans Tageslicht zu holen und gezielt auszubauen. Wir wiederholen die wichtigsten grammatikalischen Strukturen, erweitern unseren Wortschatz und üben vor allem auch das freie Sprechen. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

181-36W101

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Sprachwissenschaftlerin
Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Mo, 23.04.2018, 08:30 Uhr
bis Fr, 27.04.2018, 15:45 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.04.2018



BILDUNGSURLAUB

Business English Week

A2.3-B1

Ein intensiver Wiedereinstieg in die englische Sprache für Personen mit ca. 6 Jahren Schulenglisch bzw. vergleichbaren Kenntnissen! Hier wird vorhandenes Wissen wieder "flott gemacht" und mit dem Schwerpunkt Business English weiter ausgebaut. Inhalte u. a.: gezieltes Training bestimmter Gesprächssituationen aus dem Geschäftsleben, Verfassen von E-Mails und Briefen, Telefonrhetorik, aktuelle Zeitungsartikel - und Englisch als Unterrichtssprache im kompletten Kurs. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

181-36W171

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Sprachwissenschaftlerin
Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Mo, 29.01.2018, 08:30 Uhr
bis Fr, 02.02.2018, 15:45 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.01.2018

182-36W170

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Sprachwissenschaftlerin
Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108
Mo, 05.11.2018, 08:30 Uhr
bis Fr, 09.11.2018, 15:45 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 22.10.2018

Förderfähig für Sie?

Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

BILDUNGSURLAUB

Wirtschaftsspanisch

A2-B1

Ein intensiver Einstieg in die Geschäftssprache Spanisch. Personen mit einem mittleren Sprachniveau (A2 - B1) werden in diesem Kurs eine Einführung in Wirtschaftsspanisch erhalten. Nach einer kurzen Auffrischung der allgemeinen Grundlagen begibt sich dieser Bildungsurlaub auf "Geschäftsreise". Kaufmännische und kommerzielle Begriffe, wie sie gewöhnlich in einem Unternehmen mit Verknüpfungen in die spanisch sprechende Welt auftauchen, werden den Teilnehmenden nach diesem intensiven Kurs ebenso wenig fremd sein, wie Besonderheiten in der Korrespondenz. Auch die politische und gesellschaftliche Entwicklung Spaniens zu dem heutigen modernen, demokratischen Staat werden dabei erörtert - natürlich auf Spanisch.

181-44E300

Dr. Miguel Federico Merino Pacheco, Muttersprachler
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201
Mo, 23.04.2018, 09:00 Uhr
bis Fr, 27.04.2018, 16:00 Uhr
180,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 09.04.2018

BILDUNGSURLAUB

MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook

●○○

Dieser Bildungsurlaub schlägt einen Bogen über die Hauptbestandteile des Programmpakets MS-Office-2010. Hier können Sie an vorhandenes Wissen anknüpfen bzw. neue Programme kennenlernen. Ganz nach den Erfordernissen Ihres Büroalltags werden wir die Themenbereiche nur kurz, beispielgebunden anreißen oder in die Tiefe gehen. Die Inhalte werden anschaulich und praxistauglich vermittelt. Basiswissen: Windows und allgemeine Datenverwaltung. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte, Textgestaltung mit Listen und Tabellen. Excel: Tabellen erstellen und gestalten, Einsatz von Formeln und Funktionen, grafische Aufbereitung mit Diagrammen. PowerPoint: Erstellen von Präsentationen in unterschiedlichen Layouts und Designs, Einbinden von Dokumenten aus anderen Office-Anwendungen (Grafiken, Tabellen, Diagramme). Outlook: E-Mails, Kontakte, Kalender. In allen Bereichen wird auch auf die relevanten Sicherheitsaspekte eingegangen. Voraussetzung: EDV-/Windows-Grundkenntnisse.

Office 2010

181-16W035

Ute Bachmann, Industriekauffrau,
Gerd Peter, Microsoft Office Master-Instr.
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Mo, 19.02.2018, 08:30 Uhr
bis Fr, 23.02.2018, 15:30 Uhr
230,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 29.01.2018

Office 2013

181-16E020

Manfred Stein, EDV-Dozent
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 09.04.2018, 08:30 Uhr bis Fr,
13.04.2018, 15:30 Uhr
230,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 26.03.2018

Office 2010

181-16W030

Ute Bachmann, Industriekauffrau,
Gerd Peter, Microsoft Office Master-Instr.
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Mo, 06.08.2018, 08:30 Uhr
bis Fr, 10.08.2018, 15:30 Uhr
230,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.07.2018

So finden Sie den passenden EDV-Kurs:

- für Personen ohne EDV-Vorkenntnisse
- für Personen mit EDV-Grundkenntnissen
- für Personen mit Programmkenntnissen
- für Personen mit sehr guten Programmkenntnissen

Sie sind unsicher, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichen? Wir beraten Sie gern!



BILDUNGSURLAUB
Fit in Beruf und Alltag
durch Yoga und
Meditation

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die in der Natur aufatmen, Yoga und Meditation neu entdecken, wieder erleben und/oder vertiefen möchten und die interessiert sind, eine "stille Pause" in ihr Leben zu integrieren, um körperliches wie seelisches Wohlbefinden zu fördern. Es sind keinerlei Vorerfahrungen nötig. Die Yogahaltungen sind variabel anpassbar, so dass jede/r unabhängig von der körperlichen Fitness üben kann. Neben dem praktischen Üben werden die Grundlagen, Wirkungsweisen, Begriffsdefinitionen und Methoden von Yoga und Meditation vermittelt; außerdem gibt es eine Einführung in die Geschichte und Philosophie. Sie können bei diesem Bildungsurlaub zwischen zwei attraktiven Orten wählen: der herrlichen Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner, mit weiten Ausblicken ins Tal, verwunschenen Plätzen und stillen Seen im Wald, oder Sie genießen Wind und Meer, weite Strände und malerische Dünenlandschaften auf der Nordseeinsel Borkum. Leistungen: Bildungsprogramm sowie entweder 4 X Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner oder 5 X Ü/VP in der Familienferienstätte Alter Leuchtturm (individ. Anreise am Vortag). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

182-54W010 **Hoher Meißner**
Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
 Hoher Meißner, Jugenddorf
 Mo, 05.11.2018, 10:00 Uhr
 bis Fr, 09.11.2018, 13:00 Uhr
 436,00 € (EZ), 410,00 € (DZ)
 (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 08.10.2018

Anreise am 03.02.2019
 191-54W011 **Borkum**
Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
 Borkum, Familienferienstätte "Alter
 Leuchtturm"
 Mo, 04.02.2019, 10:00 Uhr
 bis Fr, 08.02.2019, 13:00 Uhr
 488,00 € (EZ), 458,00 € (DZ)
 (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 10.12.2018

Bei unseren Bildungsurlauben lernen Sie intensiv und kompakt und können so in nur einer Woche große Lernfortschritte erzielen.

Gesetzlich haben Sie Anspruch auf die **Teilnahme an einem Bildungsurlaub pro Jahr** - zusätzlich zum normalen Erholungsurlaub.

Natürlich können Sie auch teilnehmen, wenn Sie selbstständig tätig oder nicht berufstätig sind.

BILDUNGSURLAUB
Innehalten, auftanken -
Mit Coaching, Qi Gong
und Naturmeditation

... zu einer persönlichen Work-Life-Balance finden im Strudel unserer Non-Stopp-Gesellschaft. In immer hektischer werdenden Zeiten kommen die Besinnung aufs Wesentliche, Raum für Reflexion und Phasen der bewussten Erholung und Regeneration meist zu kurz. Wir erschöpfen uns im "Non-Stopp-Modus" ständiger Erreichbarkeit, in Mehrfachbelastungen und der Entgrenzung von Beruf und Alltag. Dabei verlieren wir Werte und Lebensanker schleichend aus dem Blick. In diesem Bildungsurlaub betrachten wir die Anforderungen und Zeitstrukturen unserer entfremdeten Moderne. Wir gehen bewusst und achtsam in Beziehung mit uns und der Natur. Im gegenseitigen Austausch und durch ein individuelles Coaching finden wir Stärkung und Klärung und gelangen schrittweise zurück zu einer gesunden Work-Life-Balance. Mit einfach zu erlernenden Qi-Gong-Übungen und meditativem Naturerleben wandern wir zu unserer Mitte zurück und finden Erholung und Freude. Tanken Sie auf! Leistungen: Bildungsprogramm, 4 Übernachtungen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner, 4 x Vollpension und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen. Daten für diesen Bildungsurlaub siehe nächste Spalte.

BILDUNGSURLAUB
Innehalten, auftanken -
Mit Coaching, Qi Gong
und Naturmeditation

182-56W100
Ralf Enchelmaier, Qi Gong-Lehrer,
Philosoph M. A.
 Hoher Meißner, Jugenddorf
 Mo, 15.10.2018, 10:00 Uhr
 bis Fr, 19.10.2018, 13:00 Uhr
 436,00 € (EZ), 410,00 € (DZ)
 (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 17.09.2018

Gesundheit in besten Händen




FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE

Dafür sind wir AOK.

Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.

Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen: ● **Bewegung** ● **Ernährung** ● **Entspannung/ Stressbewältigung** ● **Raucherentwöhnung**

www.aok.de/hessen www.vhs-in-hessen.de

Bildungsurlaub

