



## BILDUNGSURLAUB

### Selbstbewusst, kompetent und einfühlsam kommunizieren mit Gewaltfreier Kommunikation und ESPERE

Die Flut an Informationen und Kurzmitteilungen, ständige Unterbrechungen und erwartete Erreichbarkeit haben Auswirkungen auf unsere Selbstfürsorge und unser Kommunikationsverhalten. Der reduzierte Austausch führt oft zu Missverständnissen, fördert das Schubladen-Denken, lädt Unverbindlichkeit ein und kann zu einem Verlust an Empathie führen. Eine gelingende Kommunikation ist, insbesondere im beruflichen Kontext, ein wichtiger Schlüssel für Zufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg und ESPERE nach Jacques Salomé vermitteln effektive Handwerkszeuge, mit denen wir unsere Anliegen klar äußern und dem anderen gleichzeitig wertschätzend gegenüber treten können. Indem wir aus dem Kopf ins Fühlen kommen und unser unbewusstes Potenzial einbeziehen, gelangen wir zu neuen Ansätzen und Lösungen. So können wir im turbulenten Alltag auch dann mit unserer Kraft verbunden bleiben, wenn jemand etwas sagt oder tut, worauf wir normalerweise irritiert oder verletzt reagieren würden. Die Fähigkeit, bei Konflikten oder anderen herausfordernden Situationen gelassen und kompetent zu bleiben, wird gestärkt.

182-02W190

**Petra Biertümpfel,**

Kommunikationstrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 110

Mo, 21.01.2019, 09:00 Uhr

bis Fr, 25.01.2019, 16:00 Uhr

186,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.01.2019**



### 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

### 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

186,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 17.12.2018**

## BILDUNGSURLAUB

### MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook ●○○

Dieser Bildungsurlaub schlägt einen Bogen über die Hauptbestandteile des Programmpakets MS-Office in der Version 2010 bzw. 2013. 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. Termine siehe nächste Spalte.

Office 2010

182-16W010

**Ute Bachmann, Industriekaufrau,**

**Gerd Peter, Microsoft Office Master-Instr.**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 18.02.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 22.02.2019, 15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 28.01.2019**

Office 2013

182-16E020

**Manfred Stein, EDV-Dozent**

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)

Mo, 24.09.2018, 08:30 Uhr

bis Fr, 28.09.2018, 15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.09.2018**

## Bildungsurlaub:

### English Refresher A1.2-A1.3

Ihre letzte English-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.

182-36W050

**Hoda Abedi, Sprachwissenschaftlerin/**

**Übersetzerin**

**Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin**

**Ingrid Pepler, Übersetzerin**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 21.01.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 25.01.2019, 15:45 Uhr

180,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.01.2019**

## 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.

182-36W170

**Hoda Abedi, Sprachwissenschaftlerin/**

**Übersetzerin**

**Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin**

**Ingrid Pepler, Übersetzerin**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 05.11.2018, 08:30 Uhr

bis Fr, 09.11.2018, 15:45 Uhr

180,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 22.10.2018**



**BILDUNGSURLAUB**  
**Business English Week**

A2.3-B1

182-36W180

**Hoda Abedi**, Sprachwissenschaftlerin/  
Übersetzerin

**Dr. Felizitas Dörr-Backes**, Lehrerin

**Ingrid Pepler**, Übersetzerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 13.05.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 17.05.2019, 15:45 Uhr

180,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.04.2019**

**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 spanischsprachige 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.

182-44E110

**Dr. Miguel Federico Merino Pacheco**,  
Muttersprachler

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201

Mo, 12.11.2018, 09:00 Uhr bis Fr,

16.11.2018, 16:00 Uhr

180,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 29.10.2018**

**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, Borkum (individuelle Anreise am Vortag).

182-54W020

**Hoher Meißner**

**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 05.11.2018, 10:00 Uhr

bis Fr, 09.11.2018, 13:00 Uhr

458,00 € (EZ), 428,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 08.10.2018**

**Anreise am 03.02.2019**

182-54W030

**Borkum**

**Regina Wallmann**, Yogalehrerin (BdY)

Borkum, Familienferienstätte „Alter

Leuchtturm“

Mo, 04.02.2019, 10:00 Uhr

bis Fr, 08.02.2019, 13:00 Uhr

512,00 € (EZ), 479,50 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.11.2018**

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

... zu einer persönlichen Work-Life-Balance finden im Strudel unserer Non-Stop-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-Stop-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, sowie 4 X Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

182-56W410

**Ralf Enchelmaier**, Qi-Gong-Lehrer,

Philosoph M. A.

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 08.04.2019, 10:00 Uhr,

bis Fr, 12.04.2019, 13:00 Uhr

458,00 € (EZ), 428,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 11.03.2019**

182-56W420

**Ralf Enchelmaier**, Qi-Gong-Lehrer,

Philosoph M. A.

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 07.10.2019, 10:00 Uhr,

bis Fr, 11.10.2019, 13:00 Uhr

458,00 € (EZ), 428,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 09.09.2019**

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.

**Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner:**

BSA ..... Bad Sooden-Allendorf

ESW ..... Eschwege

GROA ..... Großalmerode

HERL ..... Herleshausen

HELL ..... Hess. Lichtenau

HMÜ ..... Hann. Münden

MHD ..... Meinhard

M&N ..... Meißner

NEB ..... Neu-Eichenberg

RGG ..... Ringgau

SON ..... Sontra

WDK ..... Waldkappel

WFD ..... Wanfried

WHTL ..... Wehretal

W&B ..... Weißenborn

WIZ ..... Witzenhausen