



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 Schubladendenken, lädt zur 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. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x ÜVP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzhausen.

191-02W180

Petra Biertümpfel,

Kommunikationstrainerin

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 20.01.2020, 10:00 Uhr

bis Fr, 24.01.2020, 13:00 Uhr

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 09.12.2019

Förderfähig für Sie?

Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

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

Wir beraten Sie gern!

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. Vorauss.: EDV-/Windows-Grundkenntnisse.

Office 2010

191-16W010

Ute Bachmann, Industriekauffrau,

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 2010

191-16W020

Ute Bachmann, Industriekauffrau,

Gerd Peter, Microsoft Office Master-Instr.

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 21.10.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 25.10.2019, 15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.10.2019

Office 2013

191-16E050

Manfred Stein, EDV-Dozent

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

Mo, 08.04.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 12.04.2019, 15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 25.03.2019



BILDUNGSURLAUB

Tabellenkalkulation mit Excel ●○○

Nach einer kurzen Wiederholung der Grundlagen lernen Sie die Erstellung und Anwendung fortgeschrittener Berechnungen mit Formeln und Funktionen sowie das Verschachteln und Kombinieren verschiedener Funktionen kennen. Der Einsatz der Arbeitsmappenstruktur erfolgt praxisorientiert. Weitere Schwerpunkte sind die Handhabung umfangreicher Zahlenbestände, Pivot-Tabellen, Datenbank- und Filterfunktionen, Diagramme und deren Gestaltungsmöglichkeiten sowie die Erstellung von Tabellenvorlagen, z. B. für die automatisierte Rechnungserstellung mit Verweiskfunktionen. Natürlich gibt es auch Platz für Ihre individuellen Fragen. Nutzen Sie die kostenlose EDV-Beratung!

Fortgeschrittene

191-18W100

Gerd Peter, Microsoft Office Master-

Instructor

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 20.01.2020, 8:30 Uhr

bis Fr, 24.01.2020, 15:30 Uhr

230,00 € (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 06.01.2020

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!

191-36W050

Ingrid Pepler, Übersetzerin

Hoda Abedi, Übersetzerin,

Sprachwissenschaftlerin

Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin

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

191-36W025

Ingrid Pepler, Übersetzerin

Hoda Abedi, Übersetzerin,

Sprachwissenschaftlerin

Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 108

Mo, 04.11.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 08.11.2019, 15:45 Uhr

180,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 21.10.2019



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. Bitte nutzen Sie die kostenlose Sprachberatung!

191-36W180

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Übersetzerin,
Sprachwissenschaftlerin
Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin

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

Welcher Kurs ist der richtige?
A1.2 oder A2.1?

Infos s. S. 29

Sie haben ein spannendes Hobby, das Sie anderen gern näher bringen möchten?



Sie haben Freude am Unterrichten, am Umgang mit Menschen und möchten Ihr Wissen weitergeben?



Dann bewerben Sie sich bei uns als



Dozentin
bzw.
Dozent!



Rufen Sie einfach an und vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.



vhs am Standort Eschwege:
☎ 05651 7429-0
vhs am Standort Witzenhausen:
☎ 05542 9336-0



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. Eine Einzelstunde "Yoga individuell" kann für 60,00 € zugebucht werden; bitte bei der Anmeldung angeben.

191-54W400

Hoher Meißner

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 18.11.2019, 10:00 Uhr

bis Fr, 22.11.2019, 13:00 Uhr

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ), zzgl. 10,00 €

Material; Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.10.2019

Anreise am 02.02.2020

191-54W420

Borkum

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Borkum, Familienferienstätte "Alter

Leuchtturm"

Mo, 03.02.2020, 10:00 Uhr

bis Fr, 07.02.2020, 13:00 Uhr

(geplanter Termin)

549,00 € (EZ), 519,00 € (DZ), zzgl. Kurtaxe

u. 10,00 € Material; Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.11.2019

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 meditativen 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.

191-56W410

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

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 25.02.2019

191-56W420

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

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 26.08.2019

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.

