



Bildungsurlaub

Unsere Bildungsurlaubsangebote ermöglichen Ihnen, sich Neues für das eigene Berufsfeld anzueignen, vorhandene Fähigkeiten auszubauen oder berufliche Kenntnisse aufzufrischen und zu erhalten.

Neben den fachspezifischen Inhalten gibt es vielfältige Diskussionsanlässe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen, die anregen, über den eigenen Tellerand hinaus zu schauen, den eigenen Stand im Betrieb und/oder in der Gesellschaft zu erkennen und personale wie soziale Kompetenzen zu schulen.

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaubsveranstaltungen sind bzw. werden in Hessen anerkannt. Darüber hinaus ist die vhs Werra-Meißner als Trägereinrichtung bzw. mit einzelnen Veranstaltungen auch in anderen Bundesländern anerkannt. Fragen Sie gern bei uns nach!

BILDUNGSURLAU

Mit Leichtigkeit und Selbstfürsorge den (Berufs-)Alltag bestreiten

Kreatives Selbstmanagement mit der Methode ESPERE nach Jacques Salomé. Wie kann der alltägliche Balance-Akt gelingen zwischen den vielfältigen Anforderungen des (Berufs-)Alltags einerseits und einer gesunden Selbstfürsorge andererseits? Die Methode ESPERE vermittelt effektives Handwerkzeug, um im turbulenten Alltag mit unserer Kraft verbunden bleiben zu können. ESPERE arbeitet weniger über die Sprache als damit, Gefühle, Bedürfnisse oder Prozesse mit Gegenständen oder Personen sichtbar zu machen. Sie werden dadurch anschaulich, konkret und fassbar. Das Sichtbarmachen ermöglicht, aus dem Kopf ins Fühlen und Erfahren zu kommen. Durch die symbolhafte Herangehensweise wird das unbewusste Potenzial mit einbezogen. Wir können bei Konflikten zu neuen Ansätzen und Lösungen kommen, die außerhalb unserer gewohnten Denkstrukturen liegen. Das Konzept des Inneren Dorfes ist ein geniales ESPERE-Werkzeug, mit dem wir die eigenen inneren Anteile, die unser Handeln im (beruflichen) Alltag beeinflussen,

kennenlernen und zu einem konstruktiven Miteinander führen können. Durch die Arbeit mit dem "Inneren Dorf" stärken wir unsere Selbstakzeptanz, unsere Lebensfreude sowie unsere Fähigkeiten, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

211-02W100

Petra Biertümpfel,

Kommunikationstrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 07.02.2022, 09:00 Uhr

bis Fr, 11.02.2022, 16:00 Uhr

200,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.01.2022

Förderfähig für Sie?

Informationen zur Bildungsberatung finden Sie vorn im Programmheft.

BILDUNGSURLAU

Selbstbewusst, kompetent und einfühlsam kommunizieren in Beruf und Alltag 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 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 Handwerkzeuge, 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.

211-02W100

Petra Biertümpfel,

Kommunikationstrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 23.08.2021, 09:00 Uhr

bis Fr, 27.08.2021, 16:00 Uhr

186,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 02.08.2021

BILDUNGSURLAU

NLP in Beruf und Alltag mit NLP-Basic-Zertifikat (DVNLP)

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. Wir arbeiten u. a. in kleinen Gruppen und nutzen die Örtlichkeiten, um trotz des hohen Arbeitspensums in dieser Woche die Natur genießen zu können. Nach den 48 absolvierten Unterrichtseinheiten erlangen Sie das NLP-Basic-Zertifikat (DVNLP). Mehr Informationen zur Zertifizierung: <https://www.dvnlp.de/nlp-ausbildung/uebersicht/nlp-basic/> Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 X Ü/VP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhäusen. Zzgl. 22,00 € für das Zertifizierungssiegel.

211-10W235

Ulrich Fischer, NLP-Trainer, DVNLP

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 26.04.2021, 10:00 Uhr

bis Fr, 30.04.2021, ca. 13:00 Uhr

500,00 € (EZ), 480,00 € (DZ)

Preis freibleibend

(48 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 12.03.2021

Sie können unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen auch besuchen, wenn Sie selbstständig oder nicht berufstätig sind.

Eine gebührenfreie Abmeldung ist bis zum Datum des jeweils genannten Anmeldeschlusses möglich.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Seminarversicherung**, um Ihr finanzielles Risiko zu minimieren.



BILDUNGSURLAUB

Wertschätzung, Handlungskompetenz, Zukunftsfähigkeit – wie Führung 4.0 in unsicheren Zeiten gelingt

In Zeiten von ständiger Veränderung in der Arbeitswelt, von Hierarchieabbau, von Projektteams und Digitalisierung werden komplexe Situationen immer mehr zum Alltag. Führungsaufgaben werden mehr und mehr auf die Akteur*innen in Teams und Projekten verteilt. Doch der Spagat zwischen Fach- und Führungsaufgaben, zwischen eigenständigem Handeln und widersprüchlichen Erwartungen von „oben“ und von Kolleg*innen erfordert neue Qualitäten und Kompetenzen. Vernetztes Denken, Werkzeuge für gelungene Kommunikation und regelmäßige Selbüberprüfung sind nur einige der Meilensteine für zukunftsfähiges Führen im Betriebsalltag. Wenn es gelingt, die eigene Handlungs- und Führungsfähigkeit bewusst in die Hand zu nehmen und Wertschätzung und Flexibilität zu trainieren – dann bleiben Sie krisensicher, auch in kritischen Situationen am Arbeitsplatz. Leistungen: Bildungsprogramm sowie 4 x ÜVP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

211-10W045

Nora Wagner, Coach/Trainerin
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 24.01.2022, 10:00 Uhr
bis Fr, 28.01.2022, ca. 13:00 Uhr
486,00 € (EZ), 466,00 € (DZ)
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.12.2021

A2 oder B1?
Welcher Sprachkurs ist der richtige?
Infos s. S. 30



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

●○○

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns intensiv mit den Office-Programmen Word und Excel befassen. Ganz nach den Erfordernissen Ihres Büroalltags werden wir in die beiden Programme beispielgebunden einsteigen und den Umgang mit ihnen anschaulich und praxisgebunden vertiefen. 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.

Office 2019

211-16E050

Manfred Stein, EDV-Dozent
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105 (EDV)
Mo, 17.05.2021, 08:30 Uhr
bis Fr, 21.05.2021, 15:30 Uhr
230,00 € Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 03.05.2021

BILDUNGSURLAUB

MS-Office - Word, Excel, PowerPoint, Outlook

●○○

Dieser Bildungsurlaub schlägt einen Bogen über die Hauptbestandteile des Programmpakets MS-Office in der aktuellen Version. 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 2019

211-16W060

Ute Bachmann, Industriekauffrau
H.-Friedrich Lammers
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009
Mo, 08.11.2021, 08:30 Uhr
bis Fr, 12.11.2021, 15:30 Uhr
230,00 € Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.10.2021



Bildungsurlaub

Eine ausführliche Broschüre zum Thema „Bildungsurlaube in Hessen“ können Sie sich unter folgendem Link herunterladen und ansehen:

https://htv-online.de/fileadmin/img/Bildung/Hinweise_zu_Massnahmen/Broschuere_Bildungsurlaub_Hessen.pdf

BILDUNGSURLAUB

Business English Week

A2.3-B1

Speaking English, and speaking it well, is important in the work environment. Do you need to communicate with English speaking business partners on a regular basis but feel like you need a brush up? Small talk, language of discussion or negotiation, telephoning, emails, (online-)meetings and presentations - this course offers you an intensive practice for the different kinds of situations that you may find yourself in your daily work. It will not only help you to improve your speaking and writing skills, but also to expand your vocabulary and to review relevant grammar. Cultural awareness related to current affairs will also be a part of this five-day course. Participants will need to have a minimum of 6 years of school English. Please make use of the free language consultation!

211-36W375

Charles Siboto, Pädagoge, Autor,
Muttersprachler
Hoda Abedi, Übersetzerin,
Sprachwissenschaftlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Mo, 11.10.2021, 08:30 Uhr
bis Fr, 15.10.2021, 15:30 Uhr
200,00 € Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 20.09.2021



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, sodass 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 - und das alles eingebettet in die herrliche Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner, mit weiten Ausblicken ins Tal und verwunschenen Plätzen im Wald. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 x Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner, ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

211-54W015

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 15.03.2021, 10:00 Uhr

bis Fr, 19.03.2021, 13:00 Uhr

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 29.01.2021

211-54W020

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 27.09.2021, 10:00 Uhr

bis Fr, 01.10.2021, 13:00 Uhr

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 13.08.2021

BILDUNGSURLAUB

Innehalten und neu auf-tanken für den Beruf - mit Coaching, Qi Gong und Achtsamkeitsübungen in der Natur

... 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, 4 x Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner, ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

211-56W415

Ralf Enchelmaier, Qi-Gong-Lehrer, Philosoph M. A.

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 25.10.2021, 10:00 Uhr

bis Fr, 29.10.2021, 13:00 Uhr

530,00 € (EZ), 510,00 € (DZ)

Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.09.2021

BILDUNGSURLAUB

Sicheres Auftreten, Spontaneität und Kreativität im Beruf entwickeln durch Improvisationstheater

Der berufliche Alltag ist heute geprägt von permanenten Veränderungen und vielfältigen Anforderungen. Neben der individuellen Fachkompetenz wird es immer wichtiger, über personale und soziale Kompetenzen wie etwa Kommunikationsfähigkeit und Kreativität zu verfügen, um auf diese Veränderungen schnell und flexibel reagieren zu können. Die Techniken des Improvisationstheaters sind hervorragend geeignet, um genau diese Kompetenzen zu trainieren und einen souveränen Umgang mit unvorhergesehenen Situationen zu fördern. Alles entsteht ganz spontan, quasi aus dem Nichts. Sie können aus gewohnten Rollen ausbrechen, Ihr kreatives Potenzial, Ihre Spontaneität und Präsenz, Ihr Auftreten und insgesamt Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln. Durch schauspielerische Mittel erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire, werden sensibel für die Körpersprache anderer und lernen, Ihre eigene bewusst einzusetzen. Weitere Themen: Laban-Bewegungsstudien, Aspekte des Theaters der Unterdrückten, Initiieren und Beeinflussen gesellschaftlicher Prozesse durch Methoden des Theaters. Darüber hinaus erhalten Sie Handwerkszeug für den souveränen und kreativen Umgang mit Entscheidungs- und Konfliktsituationen - und werden gemeinsam jede Menge Spaß haben! Der Aufbaukurs ist für Sie, wenn Sie bereits Erfahrungen mit Improvisationstheater oder Schauspiel sammeln konnten und Ihre Fähigkeiten weiterentwickeln, Neues kennenlernen und Ihr kreatives Potenzial im Berufsalltag noch stärker nutzen möchten. Ansätze aus dem Grundkurs werden vertieft und um weiterführende Methoden bereichert. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 x Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner, ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

Grundkurs

211-70W200

Benjamin Porps, Theaterpädagoge (BuT)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 08.11.2021, 10:00 Uhr

bis Fr, 12.11.2021, 13:00 Uhr

466,00 € (EZ), 446,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 20.09.2021

Aufbaukurs

211-70W210

Benjamin Porps, Theaterpädagoge (BuT)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 28.03.2022, 10:00 Uhr

bis Fr, 01.04.2022, 13:00 Uhr

486,00 € (EZ), 466,00 € (DZ)

Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 07.02.2022



Jugenddorf Hoher Meißner