



Unsere Bildungsangebote 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 Teller- rand 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!



## **BILDUNGSURLAUB**

### **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 Handwerkszeuge, mit denen wir unsere Anliegen klar äußern und dem anderen gleichzeitig wertschätzend gegenüberstehen 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.

221-02W190

**Petra Biertümpfel**, Kommunikationstrainerin

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 27.06.2021, 09:00 Uhr bis Fr, 01.07.2021, 16:00 Uhr

186,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 23.05.2022**

Eine ausführliche Broschüre zum Thema

„**Bildungsurlaube in Hessen**“

können Sie sich hier herunterladen und ansehen:



## **BILDUNGSURLAUB**

### **Die letzten Jahre im Beruf**

#### **Was will ich (noch) schaffen und wie geht es weiter?**

Das Ende Ihres Berufslebens, Rente und Ruhestand sind in Sichtweite. Die Anpassungen an permanente Veränderungen der Arbeitsprozesse, der Generationenwechsel im Unternehmen und das eigene Älterwerden sind Herausforderungen, denen Sie Tag für Tag im Berufsleben begegnen. Würden Sie gerne noch länger arbeiten, fühlen Sie sich möglicherweise in den Ruhestand gedrängt? Vielleicht freuen Sie sich auf viel freie, selbstbestimmte Zeit, möglicherweise sorgt Sie das aber auch. Werden Sie Ihre Kollegen vermissen und wie wird es sein, mit weniger Geld auskommen zu müssen? Der Übergang vom Berufsalltag in das Leben danach wirft viele Fragen auf und birgt immense Chancen für die eigene Weiterentwicklung. Im geschützten Rahmen beschäftigen wir uns mit diesen Fragen und weiteren Themenwünschen, die Sie gern mitbringen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, u. a. aus der systemischen Biografiearbeit, und schauen gemeinsam auf das, was Ihnen wichtig ist, was Sie sich wünschen und was Sie brauchen, um die letzten Berufsjahre und die Zeit, die danach kommt, positiv anzugehen. Im Mittelpunkt stehen immer Sie als Persönlichkeit und der Austausch in der Gruppe. Lernort ist das Jugenddorf Hoher Meißner, malerisch gelegen im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 x Ü/VP in der Freizeit- und Bildungsstätte, ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

221-10W095

**Nicole Numrich**, M. A. Erwachsenenbildung, Mentorin für syst. Biografiearbeit

**H.-Friedrich Lammers**, Diplom-Politologe  
Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 21.03.2022, 10:00 Uhr bis Fr, 25.03.2022, 13:00 Uhr

580,00 € (EZ), 555,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 04.02.2022**



## BILDUNGSURLAUB

### 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. 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. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen. Zzgl. 22,00 € für das Zertifizierungssiegel.

221-10W235

**Ulrich Fischer**, NLP-Trainer, DVNLP

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 202 (Aula)

Mo, 24.10.2022, 09:00-16:00 Uhr

Di, 25.10.2022, 9:00-19:00 Uhr

Mi, 26.10.2022, 9:00-19:00 Uhr

Do, 27.10.2022, 9:00-19:00 Uhr

Fr, 28.10.2022, 9:00-16:00 Uhr

265,00 € (48 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.09.2022**



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

### 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**

221-16E050

**Joachim Freiburg**, EDV-Dozent

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

Di, 19.04.2022, 08:30 Uhr

bis Sa, 23.04.2022, 15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 12.04.2022**

## 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**

221-16W065

**Ute Bachmann**, Industriekauffrau

**H.-Friedrich Lammers**

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 009

Mo, 14.11.2022, 08:30-15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.10.2022**

#### 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





## **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. Sie können bei diesem Bildungsurlaub zwischen zwei Orten wählen: Der herrlichen Mittelgebirgslandschaft am Hohen Meißner, mit weiten Ausblicken ins Tal, verwunschenen Plätzen und stillen Seen im Wald mit vier Übernachtungen und Vollpension oder erstmalig bieten wir im Jahr 2022 den Bildungsurlaub in Kassel an während der documenta 15. Neben der Möglichkeit zum Besuch der Kunstaussstellung lädt Europas größter Bergpark in Wilhelmshöhe zum Yoga üben unter Bäumen ein. Ohne Unterkunft und Verpflegung. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

221-54W040

**Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)**

Kassel, Praxis für Yoga und Meditation, Karthäuser Str. 5 a

Mo, 29.08.2022, 09:00 Uhr

bis Fr, 02.09.2022, 16:00 Uhr

230,00 € (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 15.07.2022**

221-54W032

**Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)**

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 31.10.2022 10:00 Uhr

bis Fr, 04.11.2022 bis 13:00 Uhr

471,00 € (EZ), 446,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 07.10.2022**

## **BILDUNGSURLAUB**

### **Innehalten und neu auftanken 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! Wir werden viel Zeit im Wald verbringen. Trittsicherheit und der Wille bergauf zu wandern werden vorausgesetzt. Leistungen: Bildungsprogramm, 4 Übernachtungen in der Freizeit- und Bildungsstätte 4 x Vollpension und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

221-56W416

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

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 17.10.2022, 10:00 Uhr, bis Fr, 21.10.2022, 13:00 Uhr

530,00 € (EZ), 510,00 € (DZ), Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 02.09.2022**





**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 und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

**Grundkurs**

221-70W200

**Benjamin Porps**, Theaterpädagoge (BuT)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 14.11.2021, 10:00 Uhr bis Fr, 18.11.2021, 13:00 Uhr

491,00 € (EZ), 471,00 € (DZ), Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 03.10.2022**

**Grundkurs**

221-70W200

**Benjamin Porps**, Theaterpädagoge (BuT)

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 21.11.2021, 10:00 Uhr bis Fr, 24.11.2021, 13:00 Uhr

491,00 € (EZ), 471,00 € (DZ), Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

**Verbindl. Anmeldung bis 10.10.2022**

**Aufbaukurs**

221-70W210

**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**

**Buchen Sie Ihre Freizeit bei uns!**

**Jugenddorf Hoher-Meißner**



**Haus der Jugend Reichenbach**

**Volkshochschule, Jugend, Freizeit**

*Eigenbetrieb des Werra-Meißner-Kreises*



Steinstraße 23 • 37213 Witzenhausen

Tel. (05542) 3039012 • Fax (05542) 3039023

[www.jugendeinrichtungen-wmk.de](http://www.jugendeinrichtungen-wmk.de) / [www.vhs-werra-meissner.de](http://www.vhs-werra-meissner.de)