



BILDUNGSURLAUB

Selbstbewusst, kompetent und einfühlsam kommunizieren mit Gewaltfreier Kommunikation und ESPERE

E-Mail, SMS, WhatsApp, Twitter, Facebook und Co. haben unsere Kommunikationskultur verändert. Die Überflutung mit Informationen, ständige Unterbrechungen bzw. die permanente, erwartete Erreichbarkeit haben Auswirkungen auf unsere Fähigkeit der Selbstfürsorge und auf unser Kommunikationsverhalten. Bei all der Flut an Informationen verarmt gleichzeitig unsere Kommunikation. Der reduzierte Austausch führt oft zu Missverständnissen, fördert das Schubladen-Denken, lädt Unverbindlichkeit ein und kann letztendlich auch 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 gleichzeitig wertschätzend mit unserem Gegenüber verbunden bleiben können. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Handlungsmöglichkeiten kennen, mit denen Sie im turbulenten Alltag auch dann mit Ihrer Kraft verbunden bleiben können, wenn jemand etwas sagt oder tut, worauf Sie normalerweise irritiert oder verletzt reagieren würden. Die Fähigkeit, bei Konflikten oder anderen herausfordernden Situationen gelassen und kompetent zu bleiben, wird gestärkt.

172-02W085

Petra Biertümpfel,

Kommunikationstrainerin

WIZ, Steintorschule, Steinstr. 23

Mo, 20.11.2017, 09:00 Uhr bis

Fr, 24.11.2017, 16:00 Uhr

176,00 € (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.2017



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

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.

172-10E120

Ulrich Fischer, NLP-Trainer, DVNLP

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 009

Mo, 15.01.2018, 09:00 Uhr,

bis Fr, 19.01.2018, 16:00 Uhr

176,00 € (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 15.12.2017

BILDUNGSURLAUB

Linux

Linux ist eine kostenlose und ernstzunehmende Alternative zu den Microsoft Betriebssystemen. Es ist nicht nur im Serverbereich etabliert, auch auf dem Desktop ist Linux zuverlässig und leistungsfähig. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen umfassenden Einblick und kompetente, leicht verständliche Antworten auf Ihre Fragen. Für alle, die einen Umstieg in Erwägung ziehen und sich vor ihrer Entscheidung informieren möchten: Wir zeigen Ihnen, dass Sie alles, was Sie bisher unter Windows gemacht haben, auch mit Linux erledigen können - oft sogar einfacher, schneller und vor allem sicherer! Kursthemen: Grundlegende Befehle, Installation, grafische Oberfläche an einem aktuellen Ubuntu Linux, Anwendungssoftware (LibreOffice), externe Geräte, Internetzugang, Multimedia (Internetradio, Video). Vorauss.: PC-Grundkenntnisse/sicherer Umgang mit dem PC.

172-14W105

Gerd Peter, Microsoft Office Master-

Instructor

WIZ, vhs, Walburger Str. 38, R. 215

Mo, 09.10.2017, 08:30 Uhr bis

Fr, 13.10.2017, 15:30 Uhr

268,00 € (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 25.09.2017

BILDUNGSURLAUB

Office 2013 - Word, Excel, PowerPoint, Outlook

In diesem Bildungsurlaub werden Kenntnisse in den Office-Programmen und deren Zusammenspiel vermittelt. Word: Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte; Textgestaltung mit Listen und Tabellen, Dokumentenverwaltung und Serienbriefe. Excel: Tabellen erstellen und gestalten; der Einsatz von Formeln und Funktionen; grafische Aufbereitung mit Diagrammen. PowerPoint: Erstellen von Präsentationen in unterschiedlichen Layouts und Designs; Einbindung von Dokumenten aus anderen Office-Anwendungen (Grafiken, Tabellen, Diagramme). Outlook: E-Mails; Kontakte; Kalender. Windows-Kenntnisse erforderlich. Das verwendete Lehrwerk (Office 2013 - Einsatz im Büroalltag) kann über die vhs bezogen werden.

172-16E020

Manfred Stein, EDV-Dozent

ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105

Mo, 13.11.2017, 08:30 Uhr

bis Fr, 17.11.2017, 15:30 Uhr

230,00 € (40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 30.10.2017

BILDUNGSURLAUB

Office 2010 - 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 (Grafiken, Tabellen, Diagramme) aus anderen Office-Anwendungen. Outlook: E-Mails, Kontakte, Kalender. In allen Bereichen wird auch auf die relevanten Sicherheitsaspekte eingegangen. Voraussetzung: EDV-/Windows-Grundkenntnisse.

181-16W030

Ute Bachmann, Industriekaufrau

Gerd Peter, Microsoft Office Master-

Instructor

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

**BILDUNGSURLAUB****Photoshop Elements** ●○○

Mit dem Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop Elements können Fotografien und Grafiken professionell erstellt und bearbeitet werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen alle wichtigen Konzepte, Funktionen und Werkzeuge von Photoshop Elements kennen und erwerben theoretische und praktische Kenntnisse der Bildgestaltung, -bearbeitung und Präsentation. Inhalte u. a.: Farbkorrektur; Auswahlwerkzeuge; Ebenen und Masken; Einführung in die Farbenlehre, Farbtiefe und Bildauflösung; Dateiformate und ihre Bedeutung; Organisation, Verwaltung und Archivierung der Bilddateien; Formen und Methoden der Bildpräsentation; Datensicherheit und Bildrechte. Alle Lerninhalte werden durch praktische Übungen ergänzt und vertieft.

181-24E060

Cordei Clottey, Microsoft Office Specialist
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 105
Mo, 23.04.2018, 09:00 Uhr
bis Fr, 28.04.2018, 16:00 Uhr
230,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 30.03.2018

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!

172-36W100

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Übersetzerin,
Sprachwissenschaftlerin
Jessica Lloyd, Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202
Mo, 06.11.2017, 08:30 Uhr
bis Fr, 10.11.2017, 15:45 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 16.10.2017

181-36W101

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Übersetzerin,
Sprachwissenschaftlerin
Jessica Lloyd, Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202
Mo, 23.04.2018, 08:30 Uhr
bis Fr, 27.04.2018, 15:45 Uhr
168,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 02.04.2018

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!

172-36W170

Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Übersetzerin,
Sprachwissenschaftlerin
Jessica Lloyd, Muttersprachlerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
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

**BILDUNGSURLAUB****Wirtschaftsspanisch**

A2-B1

Ein intensiver Einstieg in die Geschäftssprache Spanisch. Personen mit einem mittleren Sprachniveau 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. 103
Mo, 23.04.2018, 09:00 Uhr
bis Fr, 27.04.2018, 16:00 Uhr
180,00 € (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 06.04.2018

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 maleische Dünenlandschaften auf der Nordseeinsel Borkum. Leistungen: Bildungsprogramm sowie entweder 4 x ÜVP und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Jugenddorf Hoher Meißner oder 5 x ÜVP in der Familienferienstätte Alter Leuchtturm (wg. individueller Anreise am Vortag). Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

Hoher Meißner

172-54W010

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 20.11.2017, 10:00 Uhr
bis Fr, 24.11.2017, 13:00 Uhr
436,00 € (EZ), 410,00 € (DZ)
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.10.2017

Borkum/Anreise am 07.01.2018

172-54W020

Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"
Mo, 08.01.2018, 10:00 Uhr
bis Fr, 12.01.2018, 13:00 Uhr
488,00 € (EZ), 458,00 € (DZ)
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 23.11.2017

Hoher Meißner

182-54W030

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



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

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

172-56W070

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

Hoher Meißner, Jugenddorf

Mo, 09.10.2017, 10:00 Uhr

bis Fr, 13.10.2017, 13:00 Uhr

436,00 € (EZ), 410,00 € (DZ)

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 11.09.2017

Qi-Gong

Kalari-Qi-Gong

Faszien-Übungen aus Asien

Shiba-Shi-Qi-Gong

18 Übungen für die Gesundheit

s. S. 48 f. (Gesundheit)

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen

**Bewegung, Stressbewältigung/
Entspannung, Ernährung und
Suchtmittelkonsum**

kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei uns, ob Ihr Kurs förderfähig ist.



*Das ist Erna Schmidt. Sie wohnt in Ihrer Nähe.
Und muss einmal die Woche zum Einkaufen.*

» Warum nehmen Sie Frau Schmidt nicht mit?

**Tun Sie sich und Ihren Nachbarn etwas Gutes.
Engagieren Sie sich als Fahrer bei Mobilfalt.**



Alle Infos unter
www.mobilfalt.de
oder 0800 80 90 688

Mobilfalt

NVV

Qi-Gong

Kalari-Qi-Gong

Faszien-Übungen aus Asien

Shiba-Shi-Qi-Gong

18 Übungen für die Gesundheit

s. S. 48 f. (Gesundheit)

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen

**Bewegung, Stressbewältigung/
Entspannung, Ernährung und
Suchtmittelkonsum**

kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Bitte erkundigen Sie sich bei uns, ob Ihr Kurs förderfähig ist.

Funkkolleg Biologie und Ethik

Sendestart: 28. Oktober 2017

200 JAHRE
SENCKENBERG
SEIT 1817

HESSEN
Hessisches
Kulturministerium

TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

vhs
Die Volkshochschulen
in Hessen

www.funkkolleg.de

hr iNFO