



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 und ein zusätzliches Mittagessen in der Freizeit- und Bildungsstätte Hoher Meißner. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzenhausen.

192-02W180

Petra Biertümpfel,

Kommunikationstrainerin

Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner

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

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.

192-10W230

Ulrich Fischer, NLP-Trainer, DVNLP

WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 202

Mo, 09.03.2020, 09:00 Uhr

bis Fr, 13.03.2020, 16:00 Uhr

186,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 10.02.2020

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. Daten siehe nächste Spalte.

BILDUNGSURLAUB

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

Office 2010

192-16W020

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

192-16E050

Manfred Stein, EDV-Dozent

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

Mo, 28.10.2019, 08:30 Uhr

bis Fr, 01.11.2019, 15:30 Uhr

230,00 € Preis freibleibend

(40 UE/5 Termine)

Verbindl. Anmeldung bis 14.10.2019

BILDUNGSURLAUB

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 Verweisfunktionen. Natürlich gibt es auch Platz für Ihre individuellen Fragen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel. Nutzen Sie die gebührenfreie EDV-Beratung!

Fortgeschrittene

192-18W100

Gerd Peter, Microsoft Office Master-Instr.

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. Nutzen Sie die gebührenfreie Sprachberatung! Daten siehe nächste Seite.



BILDUNGSURLAUB
English Refresher A1.2-A1.3

192-36W025
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 gebührenfreie Sprachberatung!

192-36E365
Stefanie Mäder, Übersetzerin
Luke Phillip Plotica, Muttersprachler
ESW, vhs, Vor dem Berge 1, R. 201
Mo, 25.11.2019, 09:00 Uhr
bis Fr, 29.11.2019, 16:00 Uhr
180,00 € Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 11.11.2019

192-36W370
Ingrid Pepler, Übersetzerin
Hoda Abedi, Übersetzerin,
Sprachwissenschaftlerin
Dr. Felizitas Dörr-Backes, Lehrerin
WIZ, vhs, Steinstr. 23, R. 206
Mo, 03.02.2020, 08:30 Uhr
bis Fr, 07.02.2020, 15:45 Uhr
180,00 € Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 13.01.2020

Welcher Kurs ist der richtige?
A1.2 oder A2.1?
Infos s. S. 26

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 Hoher Meißner oder 5 x Ü/VP in der Familienferienstätte Alter Leuchtturm (ind. Anreise am Vortag). Das Programm erhalten Sie bei der vhs in WIZ. Eine Einzelstunde "Yoga individuell" kann für 60,00 € zugebucht werden; bitte bei der Anmeldung angeben. Zzgl. 10,00 € Materialkosten.

192-54W010 **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)
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 07.10.2019

Anreise am 02.02.2020
192-54W020 **Borkum**
Regina Wallmann, Yogalehrerin (BdY)
Borkum, Familienferienstätte "Alter Leuchtturm"
Mo, 03.02.2020, 10:00 Uhr
bis Fr, 07.02.2020, 18:00 Uhr
549,00 € (EZ), 519,00 € (DZ), zzgl. Kurtaxe
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 meditativem Naturerleben wandern wir zu unserer Mitte zurück und finden Erholung und Freude. Tanken Sie auf! Leistungen: Bildungsprogramm, 4 Übernachtungen in der Freizeit- und Bildungsstätte Hoher Meißner, 4 x Vollpension und ein zusätzliches Mittagessen am Abreisetag. Das genaue Programm erhalten Sie bei der vhs in Witzhausen.

192-56W420
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 09.09.2019

192-56W430
Ralf Enchelmaier, Qi-Gong-Lehrer,
Philosoph M. A.
Hoher Meißner, Jugenddorf
Mo, 28.09.2020, 10:00 Uhr,
bis Fr, 02.10.2020, 13:00 Uhr
486,00 € (EZ)
466,00 € (DZ)
Preis freibleibend
(40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 14.08.2020

Bildungsurlaub

Übersicht über die Veranstaltungsorte der vhs Werra-Meißner

BSA.....Bad Sooden-Allendorf	HERL Herleshausen	NEB Neu-Eichenberg	WFD Wanfried
ESW.....Eschwege	HMÜ Hann. Münden	RGG Ringgau	WHTL Wehretal
GROAGroßalmerode	MHD Meinhard	SON..... Sontra	WßB Weißenborn
HELI.....Hess. Lichtenau	MßN..... Meißner	WDK..... Waldkappel	WIZ..... Witzhausen



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 daher 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. Hier können Sie aus gewohnten Rollen ausbrechen, Ihr kreatives Potenzial, Ihre Spontaneität und Präsenz, Ihr Auftreten und insgesamt Ihre Persönlichkeit weiter entwickeln.

Durch schauspielerische Mittel erweitern Sie Ihr Bewegungsrepertoire, werden sensibel für die Körpersprache anderer und lernen, Ihre eigene bewusst einzusetzen. Wir beschäftigen uns außerdem mit den Laban-Bewegungsstudien, mit Aspekten des Theaters der Unterdrückten und entdecken, wie sich gesellschaftliche Prozesse durch Methoden des Theaters initiieren und beeinflussen lassen. Darüber hinaus erhalten Sie Handwerkszeug für den souveränen und kreativen Umgang mit Entscheidungs- und Konfliktsituationen - und werden gemeinsam jede Menge Spaß haben! 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.

192-70W150
Benjamin Porps, Theaterpädagogin (BuT)
Hoher Meißner, Jugenddorf, 37290 Meißner
Mo, 02.11.2020, 10:00 Uhr
bis Fr, 06.11.2020, 13:00 Uhr
486,00 € (EZ), 466,00 € (DZ)
Preis freibleibend (40 UE/5 Termine)
Verbindl. Anmeldung bis 18.09.2020



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

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 / www.vhs-werra-meissner.de