

- Eigene Stärken stärken
- Erfolgreich führen
- Effektiv kommunizieren
- Souverän auftreten
- Instagram Marketing
- Flipchart-Training
- Python
- ChatGPT
- 3D-Druck
- und viele andere Kurse ...



## Beruf & IT

Herbst / Winter 2024



## Liebe Weiterbildungsbegeisterte,

stellen Sie sich vor: Innerhalb der nächsten Monate werden Sie neue berufliche Fähigkeiten oder IT-Kompetenzen erlangen. Sie fühlen sich gewappnet für die Herausforderungen von morgen!

Unsere praxisnahen Seminare und Kurse und engagierten Dozent\*innen bieten Ihnen spannende Inhalte für Ihre berufliche und digitale Weiterentwicklung. Ob Kommunikations-, Führungstechniken, Selbstcoaching oder Resilienztraining. Ob Office, Adobe, Programmierung oder 3D-Druck. Wir haben das passende Angebot für Sie.

Machen Sie den ersten Schritt - kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail und starten Sie Ihre Weiterbildung!

Herzliche Grüße  
Veit Eveslage



### Bereichsleitung Programm Oldenburg Bildungsmanagement Beruf & IT

Veit Eveslage  
Telefon: 0441 92391-51  
E-Mail: [eveslage@vhs-ol.de](mailto:eveslage@vhs-ol.de)

## Bildungsberatung und Fördermöglichkeiten für Ihre berufliche Weiterbildung

Seit 2009 unterstützt die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie“ trägerunabhängig bei der Suche nach individuell-passenden Seminaren, Fort- und Weiterbildungen. Die persönliche Beratung kann dabei helfen, verborgene Kompetenzen zu erkennen und Bildungschancen zu entdecken. Auch mit Fragen zur Finanzierung von Weiterbildung können Sie sich an die Bildungsberatungsstelle wenden.

„Gewusst wo – Gewusst wie“ | Till Wagenknecht | Bloherfelder Straße 39 | 26129 Oldenburg | 0441 235-2963

## Übersicht

<b>Berufswegeplanung</b>	Seite 3	<b>Tablet / Smartphones</b>	Seite 22
<b>Persönlichkeit und Werte</b>	Seite 5	<b>Tastatschreiben</b>	Seite 23
<b>Führung und Management</b>	Seite 7	<b>Apple / Linux / Windows</b>	Seite 24
<b>Social Media, Bloggen und PR</b>	Seite 11	<b>Microsoft Office – Kombikurse</b>	Seite 25
<b>Präsentation und Präsenz</b>	Seite 12	<b>Microsoft Office Word</b>	Seite 26
<b>Kommunikation und Rhetorik</b>	Seite 14	<b>Microsoft Office Excel</b>	Seite 27
<b>Durchschauen und Abwehren</b>	Seite 17	<b>Microsoft Office Power Point</b>	Seite 28
<b>Resilienz und mentale Fitness</b>	Seite 18	<b>Bildbearbeitung und Videoschnitt</b>	Seite 28
<b>Smart Home</b>	Seite 21	<b>Blog- und Webdesign</b>	Seite 30
<b>Internet und Social Media</b>	Seite 21	<b>CAD-Anwendungen</b>	Seite 33
<b>Programmierung</b>	Seite 33	<b>3D-Druck</b>	Seite 35

## Unsere Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

### Sollte ich mich beruflich weiterbilden? Infoseminar für Frauen

Unsere Arbeitswelt verändert sich rasant. Die Aufgabenkomplexität steigt, digitale Kompetenzen werden stärker gefordert. Ohne Weiterbildung sind wir beruflich schnell ausgebootet. Doch woher weiß ich, was mir fehlt? Welche beruflichen Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es und wo finde ich sie? Habe ich das Lernen nicht schon verlernt? Und wie finanziere ich das alles? Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen die sich mit dem Gedanken beschäftigen neu zu beginnen, mehr zu wollen, etwas Anderes zu machen oder es sich einfach selbst zu beweisen.

#### Julia Bäcker / Heike Loers

Di 24. Sept. 2024, 9:00 - 12:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.12  
4 Ustd., gebührenfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Kursnummer 24BO 31000Z



### Mama-Neustart Elternzeit als Chance

Das Elternwerden und Mutterdasein verändert vieles. Besonders beruflich müssen oft Rahmen neu abgesteckt und Inhalte neu verhandelt werden. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit schon in der Elternzeit die persönliche und berufliche Situation zu ordnen, sich zu orientieren und neu zu strukturieren. In diesem 2-Tages-Workshop wird die individuelle Situation analysiert, um die eigenen Stärken, Interessen und Ziele wiederzufinden, welche dann im zweiten Teil des Workshops mit Visionen und der Umsetzungsstrategien für einen erfolgreichen Wiedereinstieg in den Beruf genutzt werden können.

#### Sarah Asche

Wochenende 22. / 23. Nov. 2024  
Fr 16:00 - 20:00 Uhr, Sa 9:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
10 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 31001Z



f Frauen und Wirtschaft

efoundkos



**NEUE CHANCEN AUF DEM ARBEITSMARKT**

**200 Euro** für Ihre berufliche Fortbildung.  
Wir haben den Weiterbildungsscheck für SIE!

Beratung.  
Qualifizierung.  
Familienfreundliche Arbeitswelt.

Ein Projekt des Trägervereins  
Frauen und Wirtschaft e.V.



**Kostenfreie Beratungen in  
Wildeshausen, Delmenhorst  
Oldenburg und Stuhr:**  
T. (04431) 85-472  
info@frauen-und-wirtschaft.de

**Weitere Informationen** zu unseren Seminaren und Vorträgen sowie Vernetzungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.frauen-und-wirtschaft.de](http://www.frauen-und-wirtschaft.de)

**Beratung in Oldenburg, Gleichstellungsbüro,  
Stau 73, 2. OG, Raum 2.11**  
**Termine 0441 235-2135**  
nach Vereinbarung (vertraulich und kostenlos)

## Unsere Kooperation mit der ExistenzgründungsAgentur für Frauen (EFA)

### Basis-Know-how für Ihre erfolgreiche Existenzgründung

#### Seminar für Frauen

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich in Vollzeit oder im Nebenerwerb selbständig machen möchten. Erlangen Sie einen Überblick über die wichtigsten Schritte in die Selbstständigkeit und Sicherheit darüber, ob eine Existenzgründung passt. In diesem praxisnahen Seminar erhalten Sie Antworten auf wichtige Gründungsfragen. Humorvoll und fachkompetent erhalten Sie zahlreiche Tipps, Informationen und Ideen zu folgenden Themen:

- Fachliche und persönliche Voraussetzungen.
- Von der Idee zum konkreten Angebot und zur Zielgruppe.
- Wie kalkuliere ich meine Geschäftsidee?
- Was ist zu berücksichtigen rund um Steuern, Krankenversicherung, Fördermöglichkeiten und Co.?



EXISTENZGRÜNDUNGS-AGENTUR FÜR FRAUEN

Frauen und Wirtschaft  
efauandkos

**DIE CHEFIN BIN ICH!**

Beratung, Qualifizierung, Vernetzung und Austausch

**ERFOLGREICH GRÜNDEN**

[www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de](http://www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de)

Ein Projekt des Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V.



Beratungen in Wildeshausen, Delmenhorst und Oldenburg:  
T. (04431) 85-649

#### Susanna Suhlrie

Sa 26. Okt. 2024, 9:30 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.04  
6 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 31010Z



### Buchhaltung: doch einfacher als gedacht

#### Seminar für Frauen

Mit der Einnahme-Überschussrechnung (EÜR) können Freiberufler\*innen und Kleingewerbetreibende (bis 800.000 € Umsatz und 80.000 € Gewinn im Jahr) ihren Gewinn für das Finanzamt ermitteln. Wollen Sie sich selbst einen Überblick verschaffen, was dabei zu beachten ist? Die EÜR wird auch die „einfache Buchführung“ genannt und ist sicherlich kein Buch mit sieben Siegeln. Die geduldige Referentin erklärt Ihnen die Begriffe und Zusammenhänge auf humorvolle Weise. Sie gibt vielbewährte Tipps aus der Praxis und zeigt Gestaltungsspielräume auf. Eignen Sie sich die nötigen Grundlagen an und sparen Sie Zeit, Geld und Nerven: Steuerarten: Einkommens-, Umsatz- und Gewerbesteuer, Aufbau der EÜR und gesetzliche Regelungen, Belege sinnvoll ablegen, statt Schuhkarton, Betriebsausgaben: Arbeitszimmer, Kfz-Kosten, Telefon, Bewirtung, Abschreibung usw.

#### Susanna Suhlrie

Sa 23. Nov. 2024, 9:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.03  
8 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 24BO 31011Z



**Weitere Informationen** zu unseren Seminaren und Vorträgen sowie Vernetzungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de](http://www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de)

**Beratung in Oldenburg, Gleichstellungsbüro,**  
Stau 73, 2. OG, Raum 2.11  
Termine 0441 235-2135

nach Vereinbarung (vertraulich und kostenlos)

## Persönlichkeit und Werte

### Die Macht der Gedanken

#### Wie ist Ihr Mindset?

Was denken Sie über die Welt, über Menschen? Was ist richtig, was ist falsch? Was glauben Sie über sich selbst? Was halten Sie für sich in Ihrem (beruflichen) Leben für möglich? Unsere Gedanken haben eine direkte Auswirkung auf unsere Gefühle und unseren Körper. Bestimmte Gedanken, die sich oft wiederholen, werden zu Glaubenssätzen und daraus resultierend zu Glaubensmustern! Wir bilden sie unser ganzes Leben von frühester Kindheit an und sie sind im Gehirn gebahnt. Sie können positiv und unterstützend, neutral oder negativ und einschränkend sein, bewusst oder unbewusst. Negative Glaubenssätze wirken sehr häufig wie Selbstsabotage-Programme, die uns hindern, das im Leben zu tun, zu erreichen, was wir uns vorstellen oder wünschen. Inhalte: Entstehung und Auswirkung von Glaubenssätzen, Identifizieren von negativen Glaubenssätzen, Loslassen und Umformung von bewussten negativen Glaubenssätzen im Gehirn, Methoden. Lösen Sie negative Glaubensmuster auf, können Sie sich positiv in Ihrer Persönlichkeit verändern und neue Entscheidungen in Ihrem Leben werden möglich.

**Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin**

**Karin M. Peters**

9. - 11. Okt. 2024

Mi / Do 8:45 - 15:45 Uhr, Fr 8:45 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31212B

**BU**

### „Ich lasse mich nicht manipulieren“

#### Techniken der Manipulation und wie Sie Ihnen entgegen können

Im beruflichen wie privaten Umfeld reden, argumentieren und verhandeln wir ständig. Dabei versuchen wir zu manipulieren, aber wir werden auch häufig beeinflusst, denn wir Menschen sind durch Sprache gezielt beeinflussbar. Das Erkennen dieser Strategien hat mehrere

Vorteile: Wir werden nicht mehr in eine Richtung beeinflusst, in die wir eigentlich gar nicht denken oder gehen wollen. Wir können dagegen handeln und argumentieren und wir können authentischer mit anderen Menschen kommunizieren, wenn wir deren Manipulationsversuche durchschaut haben. Dieses Seminar thematisiert daher die Psychologie der Beeinflussung: Es wird erklärt, warum wir uns manchmal gerne beeinflussen lassen, woran wir das sprachlich erkennen und zeigt Lösungsstrategien dagegen auf.

**Pädagoge / Coach Kristian Seewald**

Sa 28. Sept. 2024, 9:00 - 12:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

4 Ustd., 49 €

Kursnummer 24BO 31214

### Zeit für Veränderungen - Wochenseminar

#### Finden neuer Wege

Finden Sie sich in einer Phase der Klärung oder Neuorientierung? Spüren Sie, dass es an der Zeit ist, zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist? Sie wissen, was Sie wollen, aber etwas hindert Sie? In diesem Seminar entdecken Sie wieder, welche Potentiale, Werte und Bedürfnisse in Ihnen angelegt sind. Sie überprüfen Ihr Selbstkonzept, Ihre Erwartungen und Ihre Ziele. Sie schauen sich an, was Sie davon abhält, Ihre Ziele zu erreichen. Sie überprüfen mögliche einschränkende Denk- und Glaubensmuster, um sie dann umformen zu können. Sie haben die Möglichkeit neue Perspektiven zu entwickeln und Ihre zukünftige Ausrichtung zu erarbeiten. Wir befassen uns u. a. mit ganzheitlichen Methoden aus der Neurobiologie und Psychologie.

**Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin**

**Karin M. Peters**

20. - 24. Jan. 2025

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 334 €

Kursnummer 24BO 31215B

**BU**



## Selbstwirksamkeit trainieren

### Lerne die innere Überzeugung herausfordernde Situationen erfolgreich meistern zu können

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Wenn es uns gelingt, diesen so auszudehnen, dass wir unser Tun überdenken können, eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten. Und wir können uns fragen, ob das, was wir gerade tun oder sagen wollten, wirklich sinnvoll ist. Seminarinhalte: Erwartungshaltungen: Welche sind echt, welche selbstgemacht und wie kannst du damit besser umgehen? Selbstvertrauen stärken - Glaube an dich! Optimierte dein Stressmanagement, damit deine Red Buttons dich kalt lassen. Dein Umgang mit Fehlern: von oh no! zu yayyyy!

#### Mareike Müller

Sa 26. Okt. 2024, 9:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10  
8 Ustd., 101 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31216

## Authentisch auftreten

### Lerne die eigenen Werte und Wünsche offen vertreten zu können

Die Welt ist voll von Schönheitsidealen, Rollen- und Profilanforderungen. Da fällt es oft schwer, sich selbst treu zu bleiben. Getreu dem Motto: „Sei immer du selbst. Alle anderen gibt es schon.“ von

Oscar Wilde stellen wir uns der wohl wichtigsten Frage im Zusammenhang mit Authentizität: Wer bin ich eigentlich? Seminarinhalte: Was genau ist authentisch und weshalb ist das so wertvoll? Werte und Authentizität: Warum wir tun, was wir tun, wie wir es tun. Der feine Unterschied zwischen sollen und wollen: Wer bist du, wenn du mit unterschiedlichen Personen zusammen bist? Authentisch kommunizieren: von sanft und zart bis hart und herzlich.

#### Mareike Müller

Sa 16. Nov. 2024, 9:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10  
8 Ustd., 101 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31217

## The Work of Byron Katie für den Arbeitsalltag - Wochenseminar

### „Willst du recht haben oder glücklich sein?“

Verspüren Sie manchmal Ärger, wenn Sie an bestimmte Kolleg\*innen oder Kund\*innen denken? Sind Sie gestresst, wenn Ihr\*e Chef\*in Sie zu einer Unterredung bittet oder Ihre innere Perfektion Sie unerbittlich antreibt? Bei allen Menschen gibt es Situationen, die „die eigenen Knöpfe drücken“. Und unter jedem Knopf liegen machtvolle Gedanken, auf die unser Gehirn programmiert wurde. Im Seminar können Sie lernen, die Energiefresser am Arbeitsplatz aufzuspüren, die stressvollen Überzeugungen darunter aufzudecken und diese Glaubenssätze kritisch zu hinterfragen. So kommen Sie wieder in den Flow - um nach getaner Arbeit zufrieden nach Hause zu gehen. The Work of Byron Katie wirkt wie „Yoga im Kopf“. Es ist eine einfache, sanfte und gleichzeitig kraftvolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt, zu innerer Freiheit und Klarheit, zu gelassener Präsenz und Stille im Kopf zu gelangen. Dieser Workshop wird vom Verband für The Work (vtw) mit fünf Tagen anerkannt und kann für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

#### Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu **BU**

6. - 10. Jan. 2025  
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum  
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31235B

## The Work of Byron Katie - Eine Einführung

### Mit vier Fragen zur inneren Freiheit

Tagtäglich gehen uns 80.000 Gedanken durch den Kopf und bestimmen zu einem Großteil, wie wir unser Leben leben und uns fühlen. Oft sind wir durch sie in einer „Problemtrance“ oder einem Tunnelblick auf die Welt gefangen - und glauben, dies ist die Realität. Aber glauben Sie nicht alles, was Sie denken! In diesem Seminar können Sie lernen, stressverursachende Gedanken und Glaubenssätze aufzuspüren, sie zu überprüfen und

zur eigenen Wahrheit zu gelangen. Sie bekommen ein Werkzeug für mentales Stressmanagement und zur Emotionsregulation an die Hand. Auch unerwünschte Verhaltensmuster verändern sich dadurch, Perspektivwechsel erweitern die Sicht - Sie werden innerlich frei. The Work of Byron Katie wirkt wie „Yoga im Kopf“. Es ist eine einfache, sanfte und gleichzeitig kraftvolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt, zu Klarheit, gelassener Präsenz und Stille im Kopf zu gelangen. Dieser Workshop wird vom Verband für The Work (vtw) mit 1,5 Tagen anerkannt und kann für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

## **Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu**

Weekend 29. / 30. Nov. 2024

Fr 17:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09

14 Ustd., 163 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31240

## **Die Führungskraft als Vorbild und Teampartner**

### **Reihe: Führungsaufgaben und -formen im Arbeitsprozess**

Das Modul vermittelt Elemente der Aufgaben und Instrumente einer Führungskraft hinsichtlich der Leitungsfunktionen. Dazu gehören die Klarheit eines eigenen, nachvollziehbaren Führungsstils und besonders Motivations- und Delegationsfähigkeiten, Konfliktmanagement, Kommunikationsweisen sowie Planung, Kontrolle und Evaluation. Selbstverständlich werden dabei Themen der Informationsweitergabe, der Dokumentation sowie der prozessorientierten und situativen Kooperation in Teams und im Unternehmen vorgestellt und erprobt.

## **Klaus Hundgebur**

Sa 25. Jan. 2025, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09

5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31306

## Führung und Management

### **Voraussetzungen erfolgreicher Führungsarbeit**

#### **Reihe: Führungsaufgaben und -formen im Arbeitsprozess**

Neben der Vorstellung der grundsätzlichen Aufgaben und Voraussetzungen einer Führungskraft werden ebenso „Werkzeuge“ für diese Tätigkeit vorgestellt und in Übungen individuell erprobt. Hierzu gehören die Kenntnisse über die Handlungsfelder im Arbeitsprozess, Kommunikationsformen, die Umsetzung der geforderten Qualifikationen und Funktionen über die Teamentwicklung und -arbeit, Planungs- und Organisationsvorgaben sowie das Rollenverständnis bzw. der eigene Führungsstil.

## **Klaus Hundgebur**

Sa 9. Nov. 2024, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09

5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31305

### **Führung im Arbeits- und Unternehmensprozess**

#### **Reihe: Führungsaufgaben und -formen im Arbeitsprozess**

Nicht allein die Ablaufkenntnisse und die nachvollziehbare Aufgabenverteilung im Arbeitsprozess obliegen der Führungskraft, sondern ebenso Themen wie Arbeitssicherheit, Verwaltung, Kontakte zu externen Partnern. Die Zusammenarbeit der Bereiche im Unternehmensprozess sind ebenso zu beachten wie Kenntnisse in Bezug auf die Abläufe in den anderen Bereichen. Innovation, Lösungsorientierung und situatives Handeln gehören zum täglichen Ablauf der Führungskraft. Diese Elemente werden im Kurs anhand von Übungen und Analysen intensiv erprobt.

## **Klaus Hundgebur**

Sa 23. Nov. 2024, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09

5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31307

## Die planende Führungskraft: Lernen und Agieren im Arbeitsprozess

### Reihe: Führungsaufgaben und -formen im Arbeitsprozess

Zentrale Aufgaben für Führungskräfte sind die Planung, Entwicklung, Lernprozesse und der organisierte Einsatz neuer Arbeitsabläufe und -methoden. Dazu gehören ebenso oft tägliche Fehlerkorrekturen, Konfliktmanagement im Team und mit anderen Bereichen, klare Arbeitsvorgaben und die Kenntnisse bzgl. der Fähigkeiten der Mitarbeiter\*innen und ihres entsprechenden Einsatzes. Die Vorgehensweisen und Instrumente für diese Aufgaben werden praxisorientiert vorgestellt und in Übungen erprobt.

#### Klaus Hundgeburdt

Sa 11. Jan. 2025, 10:00 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09  
5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31308

## Führungsaufgaben und -formen im Arbeitsprozess - Wochenseminar

Führungsarbeit erfordert fachliche und persönliche Fähigkeiten. Im Rahmen des Wochenseminars sollen die Werkzeuge und Verfahren erfolgreicher Führungstätigkeiten vorgestellt und anhand von Übungen und Analysen für den Arbeitsalltag nutzbar vermittelt werden: Hierzu gehören Kenntnisse über die Handlungsfelder im Arbeitsprozess, Kommunikationsformen, Umsetzung der geforderten Qualifikationen und Funktionen über die Teamentwicklung und –arbeit, Planungs- und Organisationsvorgaben sowie der eigene Führungsstil, ebenso Motivations- und Delegationsfähigkeiten, Konfliktmanagement, Kommunikationsweisen. Ablaufkenntnisse und die nachvollziehbare Aufgabenverteilung im Arbeitsprozess obliegen der Führungskraft wie auch Themen der Arbeitssicherheit, Verwaltung, Kontakten zu externen Partnern. Neben diesen zentralen Aufgaben sind die Planung, Entwicklung und der organisierte Einsatz neuer Arbeitsabläufe auch selbstverständlicher Teil der Führungsaufgaben.

#### Klaus Hundgeburdt

2. - 6. Sept. 2024, Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31309B

**BU**

## Krisenmanagement für Führungskräfte Analytische Schritte bei Krisenbearbeitung

Im Arbeitsprozess entstehen immer wieder Krisen in den Abläufen, durch Mängel materieller und immaterieller Elemente, Kompetenzprobleme, Kooperations- und Regelverstöße oder auch mangelnder Motivation. Der Kurs vermittelt die Komponenten der Ursachenerforschung von Krisensituationen, die Vorgehensweise über die Analyse selbstgeschaffener bzw. fremdbestimmter Problemfelder und konsequent geplant organisierter Krisenbearbeitung sowie präventiver Ursachenbekämpfung. Die Elemente und Vorgehensweisen eines systemischen Krisenmanagements werden vorgestellt und anhand von beispielhaften Übungen erprobt und praxisnah analysiert.

#### Klaus Hundgeburdt

Sa 30. Nov. 2024, 9:00 - 16:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
8 Ustd., 101 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31310

## Frauen in Führungs- und Schlüsselpositionen

### Selbstbewusst auftreten, Ideen umsetzen, Verbindlichkeit, Sicherheit und Kompetenz ausstrahlen

Das Seminar richtete sich an alle Frauen, die sich im Business besser positionieren wollen und mehr Sicherheit erlernen möchten. Mit dem kleinen Business-1x1 lassen sich manche Situationen rückwirkend besser begreifen und künftig besser angehen. Inhalte: Körpersprache, Kommunikation Mann/Frau, Bewerbungsgespräche, Meetingstrukturen, Männerdomänen, Dresscode, Ideen verkaufen, Kompetenz im Büro und am Telefon, Stress, Gespräche mit Vorgesetzten, Feedback.

---

## **Kathrin Dell-Lenz**

Wochenende 18. / 19. Okt. 2024  
Fr 15:00 - 18:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
10 Ustd., 122 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31312

---

## **Vom Kollegen zum Chef – so gelingt der Rollenwechsel**

Neben der fachlichen Kompetenz und einer eigenen selbstbewussten Persönlichkeit braucht eine Führungskraft heutzutage mehr, um ein Team motivieren, überzeugen und mitreißen zu können: die Führungskraft muss authentisch sein und Charisma besitzen. Häufig agieren vor allem junge Führungskräfte aufgrund des Unternehmens-Drucks oder falscher Erwartungen an sich selbst nicht authentisch und gegen die eigenen Werte und Ziele. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie sich Ihrer eigenen Werte, Ziele und Vorstellungen (wieder) bewusst werden. Die Erfolgsfaktoren Charisma und Authentizität werden beleuchtet, die eigene Wirkung analysiert und evtl. angepasst. Zahlreiche Übungen zu Kommunikation, Souveränität und Autorität verhelfen Ihnen zu mehr Begeisterungsfähigkeit durch die eigene Person. Sie lernen, ehrliches Vertrauen zu erwecken, dabei empathisch, kompetent und gleichzeitig zielorientiert zu agieren.

---

## **Melanie Kerski**

Wochenende 18. / 19. Jan. 2025  
Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.01  
16 Ustd., 183 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31313

---

## **Führen in der Sandwichposition**

Zu guter Führung gehört nebst der Fachkompetenz die Fähigkeit, ein ausgewogenes und vertrauensvolles Verhältnis zwischen unterschiedlichen Bereichsebenen zu schaffen. Führungskräfte sind qualifizierte Gesprächspartner für ihre Mitarbeiter\*innen sowie für ihre Vorgesetzten und sind beiden Seiten verpflichtet: Sie müssen immer wieder verschiedene Rollen einnehmen, un-

liebsame Nachrichten übermitteln, Lösungen mit den Mitarbeiter\*innen erarbeiten, Entscheidungen und Erfolge gegenüber den Vorgesetzten präsentieren. Hier gilt es, eine gute Balance zu erreichen, um nicht zwischen Mitarbeiter\*innen und Vorgesetzten „erdrückt“ zu werden. Ziel ist es: die persönliche Wirksamkeit, Führungsrolle, Führungsstil, Kommunikationsstil, reflektieren und verbessern zu können, um das Engagement Ihrer Mitarbeiter\*innen zu steigern und Potenziale nutzbar zu machen.

---

## **Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel BU**

4. - 6. Sept. 2024  
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZO Forum  
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31315B

---

## **Teams erfolgreich führen – Wochenseminar**

### **Für mehr Erfolg und Zufriedenheit**

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Mitarbeiter\*innen hängt in hohem Maß von der Methoden- und sozialen Kompetenz sowie Authentizität der Person ab, die führt. In diesem Seminar liegt der Schwerpunkt auf der Person, die leitet oder leiten will. Sie werden praxisorientiert, u. a. in Analogien-Übungen, mehr über sich als Führungskraft, über Ihre eigenen Werte, Gedankenmuster, Bedürfnisse und Einstellungen erfahren - mit dem Ziel, kompetent und erfolgreich Ihr Team führen zu können. Seminarinhalte: Anforderungen, Aufgaben, Rollenverständnis einer zeitgemäßen Führungskraft, Selbstreflexion, soziale und emotionale Kompetenz, Methodenkompetenz der Führung und Teamentwicklung, Lösungsorientierung, Moderation und Gesprächsführung und Techniken.

---

## **Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel BU**

14. - 18. Okt. 2024  
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZO Forum  
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31320B

---

## Gesunde Führung durch gesunde Selbstführung - Wochenseminar

Eine Führungskraft hat eine Menge Aufgaben und Rollen, dazu gehört auch die besondere Fürsorgepflicht für die Mitarbeitenden bei gleichzeitiger Vorbildfunktion. Daher besteht zwischen dem eigenen Führungsverhalten und der Häufigkeit der Krankmeldungen oftmals ein direkter Zusammenhang. Die gesunde Selbstführung der Führungskräfte wirkt sich direkt auf das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeitenden aus. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie als Führungskräfte oder Personalverantwortliche alles zum Thema „gesunde Führung“: wir durchleuchten Themen wie Stressmanagement, Resilienz, Selbstreflexion, Energieräuber und -spender, Ernährung, Entspannung, Bewegung und Ressourcen/Stärken. Anschließend betrachten wir die Möglichkeiten, durch das eigene Führungsverhalten und ein implementiertes Gesundheitsmanagement die Gesundheit der Mitarbeitenden zu stärken und zu erhalten. Alle Themen werden inhaltlich ausführlich besprochen und mit zahlreichen Übungen für den (Berufs-)Alltag praxistauglich gemacht. Denn gesunde Führung beginnt mit gesunder Selbstführung.

**Melanie Kerski**

**BU**

16. - 20. Sept. 2024

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31325B

## Projektmanagement

Möchten Sie Ihre Projekte zukünftig strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse termingerecht erzielen? Die im Seminar vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte des praxisorientierten Seminars: Erfolgsfaktoren, Zieldefinition, Projektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung, Kommunikation mit Auftraggeber\*innen und Kund\*innen.

**Dipl.-Ing. Frank Gaertner**

**BU**

8. - 10. Jan. 2025

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31330B

## Mit LEGO® SERIOUS PLAY® kreative und erfolgreiche Workshops durchführen

Seien Sie mutig und lassen Sie sich auf eine neue kreative Methode ein, einen Workshop oder ein Seminar zu gestalten, von dem die Teilnehmenden begeistert sein werden. Mit LEGO® SERIOUS PLAY® können Sie Ihre Workshop-Ziele nachhaltiger, effektiver und mit deutlich mehr Spaß erreichen als mit herkömmlichen Moderationsmethoden. Lassen Sie Ihre Teilnehmenden mit ihren Händen denken und lösen Sie komplexe Workshop-Szenarien mit Aktion, Kreativität und vor allem Spaß. Erleben Sie selbst, welche Wirkung die bunten Bausteine und die endlosen Möglichkeiten auf Sie und das Workshop-Ergebnis haben. Machen Sie eine kleine Zeitreise in Ihre Kindheit, in der Ihnen vielleicht die LEGO®-Steinchen schon manch schöne Stunde voller Phantasie, Kreativität und Freude bereitet haben. Denn neben den vielen lernpsychologischen Vorteilen bietet LEGO® auch die Grundlage für eine offene Kommunikation unter den Teilnehmenden. Sie werden sehen, dass ein LSP®-Workshop im Vergleich zu herkömmlichen Moderationsmethoden alle Teilnehmenden einbindet und dadurch das bestmögliche Ergebnis erzielt wird, vor allem bei Prozess-Workshops oder Team-Themen. Lernen Sie die Hintergründe, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die Methodik eines LSP®-Workshops kennen und erleben Sie zahlreiche Übungen zum Mit- und Nachmachen anhand eines konkreten Workshop-Themas.

**Melanie Kerski**

Wochenende 26. / 27. Okt. 2024

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

16 Ustd.,

183 € (inkl. Unterlagen, Starter Kit und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31340

## Zeit- und Selbstmanagement

In diesem Seminar lernen Sie entscheidende Werkzeuge zur Verbesserung Ihres Zeitmanagements kennen. Es wird ein Fokus auf Ihre persönlichen Planungsgewohnheiten und -strukturen gesetzt. Sowohl das kreativ Chaotische, als auch das strukturiert Organisatorische finden sich in Persönlichkeit und Arbeitswelt wieder. Aus beidem können wir Gewinnbringendes schöpfen, um den alltäglichen Anforderungen gerecht zu werden. Somit entwickeln Sie ein persönliches System mit effektiven Techniken, um Ihre Ziele und Interessen im Blick zu behalten und umzusetzen. Seminarinhalte: Lösungsfokussiertes Arbeiten, Planungstipps und -tools des Zeitmanagements, Methoden zur Entscheidungsfindung, Setzen von Prioritäten.

**Dr. Meral I. Köbrich**

29. - 31. Jan. 2025

Mi / Do 10:00 - 17:00 Uhr, Fr 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31356B

**BU**

## Social Media, Bloggen und PR

### Den eigenen Blog starten - für Anfänger\*innen

#### Kreatives Schreiben, Blog aufsetzen und gestalten, Blog-Beiträge selbst einstellen

Starten Sie Ihren eigenen Blog! Egal, ob Sie der ganzen Welt etwas Wichtiges zu sagen haben oder Sie einen persönlichen Familienblog starten. Ein Blog gibt Ihnen die Möglichkeit, sich kreativ auszudrücken. Entspannt und Schritt für Schritt erstellen wir im Kurs Ihren eigenen Blog. Seminarinhalt: Ein schönes Blog-Layout zu erstellen. Unwiderstehliche Texte zu schreiben, auf die sich Ihre Leser\*innen mit Freude stürzen. Texte, Filme und Bilder selbst auf Ihren Blog einzustellen und auf Wunsch mit Facebook und Co. zu vernetzen. Regeln und Kniffe für richtig gute Blog-Texte. Alles andere Wissenswerte rund um das Thema Bloggen.

**Charlotte Sander**

7. und 14. Sept. 2024

Sa 10:00 - 17:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

2-mal (16 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31420

### Instagram Marketing Workshop

Aus der Praxis! Für Macher\*innen! Im Workshop lernen Sie, wie Sie eine erfolgreiche Community bei Instagram nachhaltig aufbauen. Egal, ob Sie Ihre Unternehmensmarke stärken, neue Mitarbeiter\*innen gewinnen, die junge Zielgruppe oder Sie Ihren Onlineshop vermarkten möchten. Inhalte: Nach unserem Workshop wissen Sie, wie Sie es schaffen können, Ihre Zielgruppe auf Instagram zu erreichen und als Kund\*innen zu generieren. Sie erfahren anhand von Beispielen, wie Sie Ihr Instagram-Profil optimal anlegen und wie Sie als Unternehmen erfolgreich auf Instagram kommuniziert. Sie lernen, wie Sie geeignete Inhalte finden, wie ein gutes Storytelling aussieht, wie Sie Hashtags sinnvoll nutzen und wie Sie einen Redaktionsplan erstellen. Sie erhalten einen Überblick über hilfreiche Tools und lernen wie Sie Ihre Wettbewerber im Blick behalten. Wir zeigen Ihnen in praktischen Übungen, wie Sie guten Content für Instagram erzeugen. Nach diesem Workshop haben Sie eine klare Instagram-Strategie und einen roten Leitfaden für Ihr Instagram Marketing. Wir bitten Sie die AGB und Datenschutzbestimmungen der Plattform(en) vor Buchung des Seminars zu beachten. Bitte mitbringen: Den eigenen Laptop oder Tablet PC.

**Julia Heisler**

Wochenende 8. / 9. Nov. 2024

Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

12 Ustd., 183 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31430

# Social Media, Bloggen und PR

## Facebook und Instagram Werbeanzeigen

Das Basiswissen ist vorhanden und Sie sind bereit Ihre vorhandenen Kompetenzen auf das nächste Level zu bringen? Dann erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Social Media strategisch am besten für Ihr Unternehmen einsetzen können. Social Media ohne Strategie, ist wie Segeln ohne Kompass. Im Seminar erstellen wir gemeinsam Ihre Unternehmensstrategie für Ihren Social Media Auftritt. Sie lernen sich strategische Ziele zu setzen und wie Sie dank der Werbeanzeigen auf Facebook und Instagram, mehr Reichweite und Umsatz erzielen können. Nutzen Sie perfekte Tools für Ihr Targeting: Das Seminar richtet sich an alle, die schon Erfahrungen mit Social Media haben und lernen möchten, wie Strategien und Werbeanzeigen auf Facebook und Instagram am besten eingesetzt werden können. Wir bitten Sie die AGB und Datenschutzbestimmungen der Plattform(en) vor Buchung des Seminars zu beachten.

### Julia Heisler

Wochenende 24. / 25. Jan. 2025

Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

12 Ustd., 183 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31435

## Digitale Mitarbeitergewinnung mit Social Media

„Fachkräftemangel“ ist nicht nur ein Schlagwort, sondern eine Herausforderung für viele Unternehmen und Betriebe in Deutschland. Wer jetzt nicht die nötigen Maßnahmen ergreift, steckt vielleicht schon in zwei oder drei Jahren in der Klemme und kann wichtige Positionen im Unternehmen nicht optimal besetzen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer\*innen, die Zielgruppe anhand von Persönlichkeitspsychologie zu analysieren, sie verstehen, was die Zielgruppe in der heutigen und zukünftigen Arbeitswelt möchte und wie man sie mit hochwertigem Content auf Social Media abholen und für sich gewinnen kann. Im Praxis-Workshop erfahren Sie, wie Sie eine Facebook Werbeanzeige konzipieren und technisch umsetzen können. Wir schauen uns gemeinsam an, wie heut-

zutage eine Karriereseite, im Zusammenspiel von Social Media, aussehen sollte, damit sich die Talente gerne bei Ihnen bewerben. Sie lernen praxiserprobte Social Media Strategien kennen, die wirklich funktionieren.

### Julia Heisler

Wochenende 25. / 26. Okt. 2024

Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

12 Ustd., 183 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31440

## Präsentation und Präsenz

### Flipcharts gestalten, Sketchnoting, Graphic Recording - Wochenseminar

#### Verwenden Sie moderne Visualisierungs-Methoden!

Wahrnehmen, verstehen, eine Aussage sinnlich nachempfinden, im eigenen Kopf Dinge weiterspinnen, Szenarien entwickeln, Einwände haben, Gemeinsamkeiten aufgreifen und mit anderen ins Gespräch kommen. Das alles kann von Bildern ausgelöst werden. In diesem Seminar erlernen Sie, Ihre Inhalte auf kreative professionelle Weise zu visualisieren. Sie lernen mit dem Flipchart die Aufmerksamkeit der Menschen im Raum zu fokussieren, Denkprozesse anzuregen und eine auf das Wesentliche reduzierte, freundliche Bildsprache umzusetzen. Sie erlernen mit Hilfe des Sketchnotings Mitschriften durch Piktogramme und grafische Elemente zu ergänzen. So lassen sich Sketchnotes einsetzen um Inhalte zu vermitteln. Zudem erlernen Sie in dieser Woche das Graphic Recording. Bei Graphic-Recording wird auf Dialoge spontan zeichnerisch reagiert und eigene Vorträge live mit Visualisierungen begleitet.

### Janine Lancker

11. - 15. Nov. 2024

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Handout, umfangreiches Lehrmaterial, Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31500B

**BU**

## Machtvolles Auftreten für Frauen

### Durchsetzungskraft - eine Frage der inneren und äußeren Haltung

Frauen lassen sich im verbalen Schlagabtausch immer noch leichter mundtot machen und in den körpersprachlichen Tiefstatus drängen als ihre männlichen Kollegen. Das liegt einerseits am Mangel von verbalen Konterstrategien, andererseits an einer unsicheren Körpersprache und unbewussten Mikroexpressionen, die sie im Moment der Konfrontation aussenden und die dem Gegenüber die innere Verunsicherung verraten. Starke Worte wirken nur, wenn die Körpersprache das Gesagte auch unterstützt. Wenn Sie weiterhin wertschätzend und freundlich auftreten möchten, ohne gleichzeitig als unterwürfig und schwach wahrgenommen zu werden, sollten Sie das Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung verstehen. Seminarziel: Aneignen von verbalem und nonverbalem Standhalten, ohne eigene Ideale und Werte aufzugeben.

### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

BU

9. - 11. Sept. 2024

Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen  
und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31522B

%

GSG Mieterrabatt

## Souverän Präsentieren und Moderieren im Beruf

In vielen Berufsfeldern ist neben dem selbstsicheren Vortragen auch das Moderieren von Meetings, Konferenzen und Mitarbeitergesprächen gefragt. Ob als Qualifikation für Projektleitende, Führungskräfte oder Mitarbeiter\*innen: Das zielgerichtete Leiten von Gruppengesprächen kann Konflikte und schwierige Dynamiken transparent machen, Problemfelder können wertschätzend erörtert und analysiert und Lösungsansätze gemeinsam gefunden werden. Teambildende Maßnahmen und innovative Veränderungen können durch souveräne Anleitung umgesetzt und prozesshaft begleitet werden. Das Seminar bietet praktische Übungen zu Moderationstechniken im beruflichen Alltag, die je nach

Zielsetzung klärend und lösungsorientiert angewandt werden können. Berücksichtigt werden dabei auch Körpersprache, Auftreten und Überzeugungskraft der Moderationspersönlichkeit.

### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

BU

2. - 4. Dez. 2024

Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31544B

## Angstfreier Reden halten

Das Seminar „Angstfrei Präsentieren“ hat das klare Ziel, Ängste vor öffentlichen Auftritten zu überwinden und die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, mit mehr Selbstvertrauen und Ausdruckskraft zu präsentieren. Geboten werden neben Theorie, persönlicher Reflexion und Gruppenaustausch praxisnahe Techniken, um Lampenfieber zu reduzieren und die eigene Präsentationseffektivität zu steigern. Inhalte: Psychologie Ursachen von Angst und Lampenfieber, Identifikation der eigenen Kraftressourcen, Atem- und Entspannungstechniken, Kognitive Techniken der Lampenfieberreduktion, Improvisation als Mittel zur Lampenfieberreduktion.

### Pädagoge / Coach Kristian Seewald

Sa 11. Jan. 2025, 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
8 Ustd., 101 €  
Kursnummer 24BO 31545

## Ganz bequem online buchen

Unser Kursprogramm finden Sie auch übersichtlich geordnet auf unserer Website.

Filtern Sie nach Themen, Wochentagen oder Ihren bevorzugten Dozent\*innen. Behalten Sie mit einem Account den Überblick über gebuchte Kurse, legen Sie Merkzettel an und buchen Sie den Kurs für Familie und Freund\*innen gleich mit!

# Präsentation und Präsenz

## Souveräne Körpersprache in unangenehmen Situationen

### Wie man bei Stress oder Lampenfieber gelassen agiert und Haltung bewahrt

Immer wieder geraten wir in Situationen, die unsere verbale und nonverbale Standhaftigkeit erfordern, denn im beruflichen Alltag geht es nicht immer einfach oder fair zu. Beim Präsentieren verunsichert uns die eigene Nervosität, ein Bewerbungsgespräch setzt uns unter Stress und Machtspiele, Dominanzgehabe oder persönliche Angriffe treiben uns in den kommunikativen Tiefstatus. Wer in solchen Momenten die eigene Rhetorik und Körpersprache nicht beherrscht und sich angemessen in Wort und Haltung darzustellen weiß, agiert aus der Defensive, aus der sich der eigene Status schlechter anheben lässt. Für ein selbstsicheres Auftreten ist es daher entscheidend, wie wir unsere innere und äußere Haltung in Einklang bringen und durch ein kongruentes Stimm- und Körperverhalten glaubwürdig überzeugen. Voraussetzung dafür ist die Selbstbetrachtung: Was hindert oder blockiert uns in schwierigen Momenten? Wo verbergen sich unsere Potentiale und Fähigkeiten? Und wie können wir diese aktivieren? Das Seminar bietet diverse Übungen zur selbstsicheren Körpersprache (Mimik, Gestik, Stimme, Raumverhalten), zum kommunikativen Statusverhalten und zur Mobilisierung der mentalen Stärke und Durchsetzungskraft. Es trainiert verbale und nonverbale Konterstrategien, um bei persönlichen Angriffen emotional auf Distanz zu bleiben und sachlich und souverän zu agieren, anstatt blind zu reagieren.

### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

**BU**

28. - 30. Okt. 2024

Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31550B

## Kommunikation und Rhetorik

### Einführung in die wertschätzende Kommunikation - Wochenseminar

#### Wie Gespräche besser gelingen - nach Marshall B. Rosenberg

Ob in Teamsitzungen, im Beschwerdemanagement, in Mitarbeiter- oder Elterngesprächen, wir werden im Alltag immer wieder mit herausfordernden Situationen konfrontiert. Die wertschätzende Kommunikation ist ein einfacher Ansatz, mit dem solche Momente konstruktiv angegangen werden können: In vier Schritten lernen Sie, wie Sie Ihre eigenen Ziele vertreten können, ohne dabei die Interessen und Bedürfnisse von Anderen zu missachten. Sie sorgen für Klarheit bei sich, um wieder handlungsfähig zu werden. Und Sie werden erfahren, wie Sie sich mit Ihrem Gegenüber in schwierigen Situationen durch empathisches Zuhören verbinden können. In diesem Seminar werden Sie anhand eigener Beispiele in Gruppen- und Einzelarbeit, Rollenspielen und durch Theorie-Input die grundlegenden Inhalte der wertschätzenden Kommunikation kennen lernen und üben.

#### Marcus Strittmatter

**BU**

18. - 22. Nov. 2024

Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31600B

### In Verbindung sein – Konfliktbewältigung auf Augenhöhe, zuhause und im Beruf

#### Gewaltfreie Kommunikation

Ob beruflich oder privat, immer wieder geraten wir in Konflikte. Mit unseren Mitmenschen und auch mit uns selbst. So weit, so normal. Nur leider zehren diese Konflikte oft an uns, nagen an unseren Beziehungen, an unserer Lebensfreude und -qualität. Ihre Nachwirkungen können anstrengend sein, auf die Dauer Beziehungen sogar beenden. Doch es geht auch anders. Was, wenn Konflikte nicht zu Problemen, sondern zur Chance werden, sich gegenseitig besser zu verstehen und die Beziehung

Anmeldung: [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de) | 0441 92391-50

sogar zu stärken? Wie das gehen kann, erfahren Sie in diesem Kurs, der in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg einführt. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie in einem Konflikt wieder in Verbindung kommen und Lösungen finden können, die alle mittragen. Und wie Sie so das Vertrauen nähren, dass Konflikte uns weiter, und nicht auseinander, bringen.

## **Christiane Gaefke**

16. / 17. Nov. 2024

Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

12 Ustd., 142 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31605

## **Konstruktive Kommunikation in Konflikten und im Umgang mit schwierigen Personen**

Konflikte und Streitigkeiten mit Kund\*innen, Kol-leg\*innen, Mitarbeiter\*innen und Vorgesetzten gehören zum beruflichen Alltag. Allein durch Mangel an Zeit und Termindruck entstehen Fehlinformationen und Missverständnisse. Keine Zeit für Reflexion und das Verständnis füreinander. Im Rahmen solcher Auseinandersetzungen ist es nicht immer einfach, die Emotionen zu zügeln, die richtigen Worte zu finden, konstruktiv bei der Sache zu bleiben und trotzdem die eigene Position souverän zu vertreten. Im Seminar machen Sie Erfahrungen, unter Stress und Druck souverän und locker zu reagieren, sich argumentativ zu behaupten, der Sprachlosigkeit zu entkommen und einen klaren Kopf zu behalten. Sie lernen unfaire Strategien zu durchschauen, ihren Gesprächspartnern konstruktiv entgegen zu treten, zu unterbrechen sowie lösungsorientierte Gesprächstechniken mit Empathie und Wirkung. Sie sind in der Lage, mit kritischen Situationen sowie mit Provokationen besser zu Recht zu kommen und können so Konflikte vermeiden.

## **Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel BU**

4. - 6. Nov. 2024

Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31620B

## **Aktives Zuhören**

### **Wir gestalten unser Leben im Dialog**

Wer die Kunst des aktiven Zuhörens beherrscht, wird seltener in Konflikte geraten und Missverständnisse erleben. Es ist der Schlüssel für ein harmonisches Miteinander, ohne sich selbst zu verleugnen. Dieses gilt gleichermaßen im privaten sowie beruflichen Kontext. Aktives Zuhören ist eine unterschätzte Kommunikationsart - wer offene Fragen stellt und gut zuhört, bekommt mehr Informationen. Im Seminar lernen Sie warum aktives Zuhören so wertvoll ist und mit welchen Techniken sie es im Alltag umsetzen können. Diese fokussierte Aufmerksamkeit auf das Gegenüber muss in seinem Potenzial verstanden und ständig geübt werden. Sie werden im Seminar aber auch viel über sich selbst erfahren. Denn um ein besserer Zuhörer zu werden, müssen wir lernen unsere Triggerpunkte zu erkennen die uns in Gesprächen häufig defensiv reagieren lassen. Um sich und sein Gegenüber besser zu verstehen ist es daher wichtig, ein Grundverständnis für die Natur des Menschen und für das menschliche Miteinander zu erhalten. Dafür benötigt man einen Einblick in die Psyche des Menschen.

## **Ariane Ohlhoff**

**BU**

18. - 20. Sept. 2024

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31635B

## **Teilnahme am Bildungsurlaub**

**BU**

Viele unserer Seminare sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt (rechtlich zustehender zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung). Achten Sie auf das entsprechende Logo. Die Seminare sind dabei weiterhin offen für alle Interessengruppen (z. B. auch Arbeitssuchende, Rentner, Studierende).

## Schlagfertigkeitstraining

### Die richtigen Worte zur richtigen Zeit

Berufliche oder private Situationen, in denen uns die richtigen Worte fehlen oder wir mit Sprachlosigkeit reagieren, sind den meisten wohlbekannt. Lernen Sie, sich nicht vorführen zu lassen und schnell und selbstsicher bei verbalen Angriffen und in peinlichen Situationen reagieren zu können. Mithilfe unterschiedlicher Übungen wird aufgezeigt, wie Sie Ihren aktiven Wortschatz vergrößern und situationsgerecht einsetzen können. Neben elementaren Methoden lernen Sie weiche und harte Schlagfertigkeitstechniken kennen.

---

#### Pädagoge / Coach Kristian Seewald

Sa 9. Nov. 2024, 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
8 Ustd., 101 €  
Kursnummer 24BO 31640

---

## Effektive, zielführende Kommunikation

### Zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit in Alltag und Beruf

Im Seminar finden Sie mit Leichtigkeit heraus, was Ihre Persönlichkeit mit allen positiven Eigenschaften ausmacht, so dass Sie diese bewusst zielorientiert einzusetzen verstehen. Sie erfahren, wie Sie auf andere wirken und wie Sie darauf Einfluss nehmen können. Zudem wie Sie auf Ihr Gegenüber gezielt eingehen und auf die Dinge, die Sie bewegen, gezielt reagieren. Sie lernen effizienter und zielorientierter mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen umzugehen. So sparen Sie Zeit und Nerven und kommen besser zu Ihrem Gesprächsziel.

---

#### Lehrtrainerin & Coach DVNLP

##### Heike Riedel

15. - 17. Jan. 2025  
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31650B

---

**BU**

## Effektiver kommunizieren

„Das habe ich nicht verstanden“ - „Das habe ich anders gemeint.“ So oder ähnlich klingt es, wenn es zu Missverständnis in der Kommunikation kommt. Wir reden viel, aber nicht immer effektiv. Kommunikation ist zudem ein „schwieriges“ Geschäft und kann auf vielen verschiedenen Ebenen zu Missverständnissen führen. Warum, das erfahren Sie in diesem Seminar. Und auch, wie Sie beruflich wie privat effektiver und effizienter kommunizieren können, und klare, präzise, wertschätzende und überzeugende Botschaften vermitteln. Themen des Seminars sind dabei unter anderem Modelle der Kommunikation, die Bedeutung von Sender, Empfänger und Kanal, sprachliche Modalitäten und ihre Praxisanwendung, klare Sprache und aktives Zuhören, authentisch bleiben, Botschaften „richtig“ strukturieren.

---

#### Pädagoge / Coach Kristian Seewald

Sa 23. Nov. 2024, 9:00 - 13:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
5 Ustd., 59 €  
Kursnummer 24BO 31660

---

## Kommunikationsfähigkeit

### Methoden der Kommunikation im beruflichen Bereich

#### Unterrichtssprache ist Ukrainisch

Es gibt immer wieder Situationen, in denen man sich unsicher fühlt, nicht die richtigen Worte findet und sich im Nachhinein ärgert. Bei diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit zu üben, sich selbstbewusster zu präsentieren. Sie können lernen, wie Sie Ihre Ängste überwinden und Ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern. Das Seminar wird praktische Empfehlungen für schnelle Beruhigung und die Bewältigung von Situationen bieten. Jede Situation im Alltag bietet die Möglichkeit, sich neu auszuprobieren und daran zu wachsen.

---

#### Anna Myronova

Sa 21. Sept. 2024, 10:00 - 17:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
8 Ustd., gebührenfrei  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Kursnummer 24BO 31665

---

## Kommunikation / Rhetorik I und II – Wochenseminar

### Kompetent und souverän kommunizieren

Vielfach wird beruflich und privat von uns erwartet, dass wir überzeugend sprechen und argumentieren und uns selbstsicher präsentieren können. In diesem Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Das Kommunikationsquadrat, Reduzierung von Lampenfieber, Stimmpräsenz, mit Körpersprache positiv wirken, frei und strukturiert sprechen mit der Fünfsatz-Technik sowie mit Argumentationsfiguren überzeugen. Bereiche aus der Psychologie und Neurobiologie werden themenbezogen eingesetzt.

### Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

**Karin M. Peters**

11. - 15. Nov. 2024

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 334 €

Kursnummer 24BO 31671B

**BU**



## Smalltalk

### Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs mit großer Wirkung

Die charmante Konversation, leicht mit anderen in Kontakt kommen, locker plaudern, ohne viel zu verraten. Lernen Sie mit Smalltalk Ihre Persönlichkeit zu unterstreichen, Türen zu öffnen, eine positive Gesprächsatmosphäre herzustellen, in kurzer Zeit Menschen für sich gewinnen, zu Netzwerken, Kontakte knüpfen und bei Ihren internen und externen Geschäftspartner\*innen zu punkten, ohne alles auf den Punkt zu bringen! Inhalte: Locker bleiben, Einstieg, Ausstieg, Ablauf, Techniken, Regeln, Tabus, Themen, Fragentechnik ohne Neugier, das Eis der Stille durchbrechen, Einsatz lebendiger, wirksamer Sprache und Körpersprache, schneller Aufbau einer positiven Gesprächsatmosphäre, Mentale Ausrichtung für den Praxistransfer.

### Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

Sa 16. Nov. 2024, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

10 Ustd., 122 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31680

## Durchschauen und Abwehren

### Umgang mit narzisstischen Strukturen im beruflichen Umfeld

#### Wie viel Narzissmus braucht der Mensch?

Nicht nur in Politik und Wirtschaft zeigen sich Persönlichkeiten, deren narzisstisches Verhalten anderen das Leben zur Hölle macht. In fast jedem Berufsfeld gibt es selbstverliebte Überflieger, die das Arbeitsklima vergiften, die Teamarbeit torpedieren und durch ihre ausbeuterische und entwertende Art einem die Lust am Job nehmen können. Aber was bedeutet Narzissmus genau? Woran erkennt man narzisstische Strukturen und worin liegt der Unterschied zwischen gesundem und boshaftem Narzissmus? Das Seminar beleuchtet den Zusammenhang zwischen Selbstwert und Umgang mit Kränkungen, sowie das eigene Verhalten, das narzisstische Strukturen begünstigt oder mitträgt. Es zeigt Möglichkeiten auf, narzisstische Manöver zu durchschauen und ihnen geschickt und souverän zu begegnen.

### Schauspielpädagogin und Kommunikations- trainerin Stephanie Trapp

Di 7. Jan. 2025, 8:30 - 15:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

8 Ustd., 101 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31705

# Durchschauen und Abwehren / Resilienz

## Umgang mit schwierigen Arbeitskolleg\*innen

„Ich und schwierig? Nein, das sind immer die anderen.“ In der Tat ist es so: Wo Menschen miteinander umgehen, gibt es unterschiedlichen Verhaltensarten - die manche Menschen an anderen Menschen schwierig finden. Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte, Teamleiterinnen und alle, die lernen möchten, wie man effektiv mit schwierigen Mitarbeiterinnen umgeht. In diesem Seminar gucken wir zunächst, was Kolleg\*innen schwierig macht, schauen dann auf mögliche Motive für dieses Verhalten, um diese Kolleg\*Innen besser zu verstehen - und wenden uns dann bewährten Techniken des lösungsorientierten Umgangs mit solchen Verhaltensweisen zu.

### Pädagoge/Coach Kristian Seewald

Sa 25. Jan. 2025, 9:00 - 12:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
4 Ustd., 49 €  
Kursnummer 24BO 31710

## Machtspiele durchschauen und abwehren

### Verbaler und nonverbaler Umgang mit Manipulation und Psychotricks

Immer wenn Menschen zusammen kommen, geht es um Macht: Wer führt die Diskussion an? Wer setzt sein Anliegen durch? Macht ist grundsätzlich nichts Schlechtes, sie kann aber arrogant oder verletzend werden, wenn sie missbraucht wird. Denn nicht immer geht es fair und sachlich zu. Wir alle kennen Alpathiere, subtile Verführer\*innen, Rechthaber\*innen oder Moralapostel, die uns das Leben schwer machen. Sogenannte Kampfdialektiker\*innen wollen um jeden Preis ihr Ziel durchsetzen, ihr Gegenüber bloß stellen oder mundtot machen. Dagegen können Sie sich geschickt wehren. Das Seminar bietet die Analyse verschiedener Machtstrukturen und gleichzeitig verbale und nonverbale Überzeugungstechniken, um Angreifer\*innen kompetent zu entwerfen und die eigene Würde zu schützen.

### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

BU

13. - 15. Jan. 2025  
Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31715B

## Resilienz und mentale Fitness

### Resilienz: Herausforderungen und Krisen meistern

Manchmal stellt uns das Leben vor große Herausforderungen. Doch warum fällt es manchen Menschen leichter, mit Herausforderungen und Krisen umzugehen und was macht diese Stehauf-Männchen aus? Eine starke Resilienz, auch innere Widerstandsfähigkeit genannt. Sie hilft uns, Krisen zu meistern und aus ihnen gestärkt hervorzugehen. Und die gute Nachricht: Wir können Resilienz gezielt trainieren. Im Seminar erfahren Sie, was Resilienz ist und was sich hinter dem Konzept der 7 Säulen verbirgt. Mit vielen verschiedenen Impulsen, Beispielen und praktischen Aufgaben lernen Sie, Ihre Resilienz langfristig zu stärken.

### Ann-Katrin Dibbern

Sa 16. Nov. 2024, 10:00 - 16:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09  
8 Ustd., 101 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 31804

## Die eigene Resilienz stärken – Wochenseminar

### Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen

Resilienz - das ist die Elastizität der Stehaufmenschchen, die sich immer wieder aufrichten, egal, was ihnen widerfährt. Die in Krisen ihre persönlichen Ressourcen nutzen und diese Krisen als Chance nehmen, sich weiter zu entwickeln. Aber was, wenn Resilienz bei uns nicht besonders ausgeprägt ist? Wie die eigene Widerstandskraft

stärken, um den täglichen Herausforderungen gelassen begegnen zu können? Inhalte: Die 7 Säulen der Resilienz, die 7 Schlüssel zur Resilienz, Salutogenese anstatt Pathogenese, Erkennen des eigenen Stressverhaltens, Selbstwirksamkeit, Resilienz aufbauen und stärken, Neurogenese: Alternativ denken, einschränkende Haltungen ändern, Erkennen und Stärkung von Ressourcen.

**Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin** **BU**

**Karin M. Peters**

25. - 29. Nov. 2024

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 334 €

Kursnummer 24BO 31805B



## Gesundheitscoaching - Wochenseminar

Im Berufs- und Familienalltag werden häufig hohe Leistungsanforderungen an uns gestellt. Menschen können dadurch intensiven Druck erleben und mit Stress reagieren. Für die Gesunderhaltung ist die Reflexion des persönlichen Umgangs mit beruflichen und privaten Herausforderungen und die Erreichung einer gesunden Lebensbalance notwendig. Gesundheit ist ein Prozess, den es zu gestalten gilt. Inhalte: Die Wertepyramide, Erkennen der eigenen Stressfaktoren und -reaktionen, Eigene Ressourcen, Resilienzfaktoren, Denk- und Glaubensmuster, Erwartungen und Bewertungen, Methoden für gesundheitsförderndes, Selbstcoaching.

**Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin** **BU**

**Karin M. Peters**

9. - 13. Dez. 2024

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 334 €

Kursnummer 24BO 31809B



## Stressfrei mit Hilfe von Routinen

### In vier Schritten seine Ziele erreichen

Alle Jahre wieder nehmen wir uns persönlich solche oder ähnliche Vorsätze oder Ziele vor: Beruflich wollen wir etwas Neues lernen oder Gelerntes im Alltag verankern, mehr auf Pausen achten, weniger Termine haben, weniger Überstunden machen... Privat wollen wir uns gesünder ernähren, mehr Sport treiben, mit dem Rauchen aufhören... Zu Beginn sind wir meistens hochmotiviert, unser Leben zu verändern und umzugestalten. Trotzdem landen die guten Vorsätze meistens auf der langen Bank. Wieso ist das so? Was könnte stattdessen eine bessere Lösung sein? Diesen Fragen gehen wir in diesem Seminar gemeinsam auf die Spur und beantworten sie! Seminarziele: Vermittlung, wie und warum Gewohnheiten entstehen, wie das Bewusstsein für Gewohnheiten geschärft wird und wie sich Gewohnheiten entwickeln und wie ich sie abstellen kann, lernen von Praxistipps. Es ist von Vorteil (aber keine Voraussetzung), wenn die Teilnehmer\*innen ein Ziel mitbringen, welches sie erreichen wollen oder sich bewusst sind, welche Gewohnheit sie entwickeln, bzw. abstellen wollen.

### Daniel Otten

Sa 2. Nov. 2024, 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.01

8 Ustd., 101 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31810

## Teilnahme am Bildungsurlaub **BU**

Viele unserer Seminare sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt (rechtlich zustehender zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung). Achten Sie auf das entsprechende Logo. Die Seminare sind dabei weiterhin offen für alle Interessengruppen (z. B. auch Arbeitssuchende, Rentner, Studierende).

# Resilienz und mentale Fitness

## Ganz bequem online buchen

Unser Kursprogramm finden Sie auch übersichtlich geordnet auf unserer Website.

Filtern Sie nach Themen, Wochentagen oder Ihren bevorzugten Dozent\*innen.

Behalten Sie mit einem Account den Überblick über gebuchte Kurse, legen Sie Merkzettel an und buchen Sie den Kurs für Familie und Freund\*innen gleich mit!

## Gehirngerechtes und ganzheitliches Gedächtnistraining - Wochenseminar

### Mit Hirn und Herz zu mehr Erfolg und Zufriedenheit

Wussten Sie, dass sich Ihr Gehirn lebenslang umgestaltet, und zwar abhängig davon, wie Sie es nutzen? Wie ist es möglich, die Nutzung des Gehirns nicht mehr dem Zufall zu überlassen, sondern es gezielt zu gebrauchen um z. B. das Gedächtnis zu verbessern? Mit spannenden Einblicken in die Hirnforschung, kreativen Gedächtnisübungen, kombiniert mit Entspannungs- und Bewegungsübungen sind Sie eingeladen, Ihre Konzentration, Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit zu trainieren. Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, ihr Gedächtnis fit zu halten und ihr eigenes Potential für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Beruf wie Alltag kennen zu lernen und wirkungsvoll dort einzusetzen.

**Neurobiologin, Business-Coach (IHK)  
Dr. Angela Kurylas-Schneider**

9. - 13. Dez. 2024

Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31825B

**BU**

## Brain-Fit: Der Frische-Kick für Gehirn und Gedächtnis

Im Seminar lernen Sie neben den wichtigsten theoretischen Grundlagen von Gehirn / Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit, Stress, Brain-Food und Koordinationsfähigkeit viele praktische Übungen, die Sie bequem in Ihren Alltag integrieren können. Aktivieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit und steigern und verbessern Sie dadurch nachweislich Ihre Merkfähigkeit. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Konzentrationsleistung und können so – in Beruf und Privatleben – schneller Entscheidungen treffen, kreativere Denkprozesse beherrschen und aufmerksamer sein, mögliche Ermüdungsercheinungen werden vermindert. Das Trainingsprogramm ist von Neurowissenschaftlern, Sportwissenschaftlern und Psychologen entwickelt und für jede Altersstufe leicht durchzuführen. Mit leichten, kombinierten Koordinations- und Gedächtnisübungen stärken Sie Ihre mentale Fitness.

**Melanie Kerski**

16. - 20. Dez. 2024

Mo / Di 9:00 - 16:15 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr

3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 31830B

**BU**

## Smart Home

### Einführung in die Home Automation - Wochenseminar

#### Für mehr Komfort im Alltag

Smart Home ist in aller Munde. In einem smarten Zuhause können über das WLAN Heizung, Jalousien, Steckdosen, Lampen u. v. m. per Sprachassistent, Smartphone oder Tablet ferngesteuert werden. Aber was verbirgt sich hinter der Technik eigentlich genau und wie kann ich sie für mich nutzen? Im Seminar lernen wir die vielfältigen Möglichkeiten und Anwendungen der Heimaautomation kennen. Wir geben Ihnen einen Überblick der Auswahl an Geräten. Wir beantworten die Fragen: Was kann und sollte man kaufen? Was kann ich im Eigenbau selbst anfertigen? Zudem gehen wir auf die Themen Kompatibilität von Geräten, Kleingeräte ohne Zentrale und die Gefahren und Sicherheit von Smart Home ein.

#### Rüdiger Frank

21. - 25. Okt. 2024

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34000B

**BU**

- Was sind Generative Pre-Trained Transformer? Verstehen Sie die Grundlagen und Funktionsweise von GPT.
- Eigene GPTs entwickeln: Lernen Sie, wie Sie einen eigenen GPT erstellen und individuell anpassen.
- Prompt Engineering: Erfahren Sie, wie die besten Eingaben formuliert werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen.
- Content Boost: GPT zur Erstellung und Verbesserung von Inhalten in Text, Audio, Video und Bild nutzen.
- GPT-4o: Entdecken Sie die neuesten Entwicklungen und Funktionen der GPT-4o-Technologie.
- KI-Automatisierungen: Verbinden Sie GPT mit anderen Softwareanwendungen, um umfassende Automatisierungslösungen zu realisieren.
- Thematische Vielfalt: Es werden individuelle Themenwünsche behandelt.
- Überblick über die (R)Evolution: Ein ausführlicher Blick auf die Entwicklung und zukünftige Trends im Bereich von KI.

Vorteile dieses Tagesseminars:

- Für Anfänger und Fortgeschrittene: Der Kurs ist für alle geeignet, grundlegende Computer- und Internetkenntnisse sind von Vorteil.
- Flexibles Lernen: Profitieren Sie von praxisnahen Lerninhalten vor Ort und vertiefen Sie ihr Wissen nach dem Kurs online (kostenloser Zugang Onlineplattform nur für Kursteilnehmer).

#### Robert Galler

Mo 30. Sept. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

8 Ustd., 101 €

Kursnummer 24BO 34050Z

#### Robert Galler

Sa 7. Dez. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

8 Ustd., 101 €

Kursnummer 24BO 34051Z

## Internet und Social Media

### Künstliche Intelligenz mit ChatGPT - verstehen, erleben und meistern

Möchten Sie wissen, was GPT ist, wie es funktioniert und wie Sie es sowohl beruflich als auch privat praktisch einsetzen können? Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Künstlichen Intelligenz und lernen Sie, wie ChatGPT für die individuellen Bedürfnisse genutzt werden kann.

Was Sie in der GPT Masterclass erwartet:

## Vortrag & Diskussion: Wie ChatGPT & KI die Welt verändern

### ...und was man jetzt tun sollte

Aktuell ist der Name ChatGPT in aller Munde und das Thema Künstliche Intelligenz (KI) verursacht aktuell bei nicht wenigen Menschen ein unwohles Gefühl in der Magengegend - und dies ist nicht ganz unbegründet, ist die technische Entwicklung in diesem Bereich doch exponentiell. Wo das Ganze enden wird, ist aktuell kaum abzusehen - von der „Apokalypse durch die Maschinen“ bis hin zum „Wohlstand für alle“ ist vieles möglich. Aktuell kann man nur eins mit absoluter Sicherheit sagen: Das Thema KI geht nicht mehr weg. Die Menschheit ist in eine neue Ära eingetreten und diese komplett andersartigen Systeme werden die Welt einmal auf links drehen und uns alle betreffen - sowohl beruflich als auch privat. Der Vortrag beleuchtet ausführlich Chancen und Risiken, soll mit Ängsten aufräumen und bietet ausreichend Zeit, um Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Für wen ist dieser Vortrag geeignet? Für jeden der sich einen kompakten und leicht verständlichen Überblick über das Thema KI und wie sie die Welt verändern wird, verschaffen möchte, um besser für diese neue Ära gewappnet zu sein. Im Vortrag wird ausführlich auf ChatGPT, Copilot, Bard, Ernie, Meta, Firefly und andere KI-Systeme eingegangen.

### KI-Experte, Digital Coach, Medienagentur Mangoblau Axel Berger

Do 24. Okt. 2024, 18:00 - 20:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum  
3 Ustd., 29 €  
Kursnummer 24BO 34055

## Tablet / Smartphone

### Android Tablet und Smartphone - Grundkurs für Einsteiger

In diesem Kurs erhalten Sie in ruhiger Atmosphäre grundlegende Informationen zum Android-Betriebssystem. Inhalte: Verbindungsarten, Grund- und Systemeinstellungen, Überblick der mitgelieferten Apps, Infos zu Si-

cherheits-Apps und deren Einsatz in der Praxis. Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps. Google-Konto. Arbeiten und Einstellungen im Store. Updates von Apps. Infos und Arbeiten mit Browsern, Mail-Clients und Messengern sowie Telefon und Kontakte. Erste Organisation von Apps und Widgets. Einstieg in den Anwendungsmanager. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

### Natalie Liste

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 24. Sept. 2024  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02  
2-mal (8 Ustd.), 49 €  
Kursnummer 24BO 34100Z

### Joachim Janssen

So 17. Nov. 2024, 9:00 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15  
8 Ustd., 49 €  
Kursnummer 24BO 34102Z

## Android Tablet und Smartphone – Für Fortgeschrittene

### Kommunikation & Organisation

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse über Android-Geräte, basierend auf dem Grundkurs. Sie lernen, wie man Homescreens, Sperrbildschirme und Menü-Apps anpasst und gestaltet, sowie die Organisation von Apps und Widgets. Der Kurs beinhaltet außerdem den Umgang mit dem Anwendungsmanager, einen Überblick über Datenträger und Ordnerstrukturen und das Arbeiten mit Apps zur Datenorganisation. Weiterhin werden Sie mit Kommunikations-Apps vertraut gemacht, einschließlich Browsern, Mail-Clients und Messengern wie WhatsApp und Skype, sowie Telefon- und Kontaktanwendungen. Zusätzliche Tipps und Tricks zu verschiedenen Android-Versionen sowie nützliche Apps, die den Alltag erleichtern, werden ebenfalls behandelt. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

## Natalie Liste

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 8. Okt. 2024  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02  
2-mal (8 Ustd.), 49 €  
Kursnummer 24BO 34105Z

## Apple iPad - Kurz und bündig für den Einstieg

Für viele ist das iPad der ideale Computer für zu Hause und unterwegs: Im Netz surfen, Serien streamen, Fotos aufnehmen und bearbeiten sowie E-Mails, Nachrichten oder Notizen schnell und professionell handhaben. In diesem Kurs erlernen Sie den grundlegenden Umgang mit dem Gerät, den mitgelieferten und vom Dozenten empfohlenen Apps und die Funktionsweise der iCloud. Außerdem erhalten Sie Einblicke in den Umgang mit E-Books, Musik, Videos und Videotelefonie. Bitte mitbringen: Ein eigenes iPad mit iOS 12 oder höher und Netzteil.

## Torsten Dobe

Wochenende 8. / 9. Nov. 2024  
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02  
12 Ustd., 91 €  
Kursnummer 24BO 34130

## Torsten Dobe

Wochenende 17. / 18. Jan. 2025  
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02  
12 Ustd., 91 €  
Kursnummer 24BO 34131

## Apple iPhone - Kurz und bündig für den Einstieg

Sie sind Besitzer eines iPhones, glauben aber, noch nicht alle seine technischen Möglichkeiten zu kennen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Strukturiert aber auf Ihre individuellen Wünsche eingehend wird in einer kleinen Gruppe der grundlegende Umgang mit dem iPhone und dessen Betriebssystem iOS gezeigt und ein umfas-

sender Einblick in die sogenannten Apps gegeben. Bitte mitbringen: iPhone 11 oder höher mit iOS 12 oder höher und Netzteil.

## Torsten Dobe

Wochenende 27. / 28. Sept. 2024  
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02  
12 Ustd., 91 €  
Kursnummer 24BO 34135

%

GSG Mieterrabatt

## Torsten Dobe

Wochenende 29. / 30. Nov. 2024  
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02  
12 Ustd., 91 €  
Kursnummer 24BO 34136

## Tastschreiben

### 10-Finger-Tastschreiben - Tastatur-Grundkurs

#### Sicher und schnell am PC schreiben lernen

Ziel dieses Kurses ist die Erarbeitung der Felder der Tastatur und Schreibtraining. Klar strukturierte, konzeptionell durchgliederte und abwechslungsreiche Übungen sichern den schnellen Lernerfolg. In diesem Tastschreibkurs wird u. a. nach dem Prinzip des multisensorischen Lernens gearbeitet: Unterschiedliche Sinne werden angesprochen, um verschiedene Lerntypen gleichzeitig zu erreichen. Die Ziffern und Zeichen werden am Ende des Kurses ebenfalls kurz erläutert.

## Staatl. gepr. Sekretärin Renate Bosse

Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 23. Okt. 2024  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
10-mal (20 Ustd.), 152 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 24BO 34150

## Apple / Linux / Windows

### Apple macOS - Einführung für Einsteiger und Umsteiger

Dieser Einführungskurs richtet sich an Einsteiger wie Umsteiger: Sie erlernen den grundlegenden Umgang mit dem aktuellen Betriebssystem für Ihren Mac. Es werden Ihnen Fragen beantwortet und Ihre alltäglichen Probleme bezüglich des Betriebssystems macOS besprochen. Das „Dock“ und der „Finder“, Ordnerstrukturen und Systemeinstellungen werden ebenso besprochen wie der Umgang mit Siri, Fotos, Musik, E-Mail und dem Internet. Zudem werden Programme aus dem AppStore installiert, Termine und Kontakte und Tastaturkürzel behandelt. Voraussetzungen: Erste einfache Grundkenntnisse mit Computern. Bitte mitbringen: Das eigene MacBook (OS X 10.10 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

#### Jana Maleen Preuss

Sa 11. Jan. 2025, 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.11  
8 Ustd., 81 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 24BO 34200

### Apple macOS - Intensivkurs Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs nehmen wir uns genügend Zeit um das Betriebssystem macOS kennenzulernen. Für Einsteiger\*innen und Umsteiger\*innen klären wir die Fragen der Dateiverwaltung, die für Ihren Bedarf ideale Vorgehensweise in den Systemeinstellungen und wie die vorinstallierten Programme des Macs Ihnen im täglichen Umgang helfen können. Tiefergehend setzen wir uns mit der iCloud, dem AppStore und den Office-Pendants „Pages“, „Numbers“, „Keynote“ auseinander. Ziel ist der strukturierte Umgang mit Ihrem Mac. Es ist zudem Raum für eigene Themenwünsche. Voraussetzungen: Erste einfache Grundkenntnisse mit Computern. Bitte mitbringen: Das eigene MacBook (OS X 10.10 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

#### Jana Maleen Preuss

4. - 6. Sept. 2024  
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
3-mal (20 Ustd.), 183 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34205B

**BU**

### Ubuntu Linux - Intensivkurs

#### Einstieg in die Shell-Programmierung

Auch und gerade für schwächere Hardware, welche unter den hohen Anforderungen der aktuellsten Version des Microsoft Betriebssystems nicht mehr leistungsfähig genug ist, ist ein freies und kostenloses Linux eine echte Lösungsstrategie den in Besitz befindlichen Computer unter ähnlicher Umgebung weiter verwenden zu können. Im Seminar lernen Sie, wie Sie die aktuelle Ubuntu-Version in einer virtuellen Maschine installieren und einsetzen. Die Unterschiede und Ähnlichkeiten zu Windows werden dargestellt und erklärt. Inhalte: Konfiguration einer virtuellen Maschine unter „VirtualBox“, die Ubuntu-Standardinstallation, Erklärung der Oberfläche, Internet und Apps unter Ubuntu, Netzwerk und Rechtssystem sowie die Einführung in die Shell, Kennenlernen der wichtigsten System-Befehle, Einführung in das Shell Skripting. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

#### Jörg Briek

14. - 18. Okt. 2024  
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 13:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Skript und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34220B

**BU**

### Neuerungen in Windows 11

In diesem Kurs lernen Sie alles über die neuesten Funktionen und Verbesserungen in Windows 11. Egal, ob Sie ein erfahrener Windows-Benutzer sind oder gerade erst auf Windows 11 umgestiegen sind, dieser Kurs bietet Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um das Beste aus Ihrem Betriebssystem herauszuholen. Inhalte:

Einführung in Windows 11: Ein Überblick über die neuen Design- und Benutzeroberflächenelemente. Startmenü und Taskleiste: Anpassungsmöglichkeiten und neue Funktionen. Virtuelle Desktops: Verbesserte Organisation und Multitasking. Widgets: Effizienteres Arbeiten und Kommunikation. Sicherheitsfunktionen: Neue Sicherheitsmaßnahmen und Datenschutzoptionen.

## Heiko Esch

So 1. Dez. 2024, 9:00 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
8 Ustd., 81 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 24BO 34230Z

## Heiko Esch

So 12. Jan. 2025, 9:00 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
8 Ustd., 81 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 24BO 34231Z

## Windows 11 - Intensivkurs

### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Seminar lernen Sie den umfassenden Umgang mit Windows 11. Behandelt werden die Systemsteuerung und die Benutzerverwaltung, der Umgang mit der Taskleiste und dem Startmenü mit den entsprechenden Apps, das Arbeiten mit dem Desktop und der Dateiverwaltung (speichern, neue Ordner anlegen, Dateien suchen, Dateien drucken) sowie das Starten von Programmen und das Arbeiten mit Fenstern. Zudem lernen Sie in diesem Seminar die ersten Grundlagen der Office-Suite und deren Funktionen kennen.

## Rüdiger Frank

6. - 8. Nov. 2024  
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
3-mal (20 Ustd.), 183 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34235B

**BU**

## Microsoft Office – Kombikurse

### Word / Excel / PowerPoint / Outlook 2021 - Kombikurs

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

Im Seminar erhalten Sie einen Einblick in die Verwendung ausgewählter Office 2021-Programme im Büroalltag. Themen sind u. a. das grundlegende Formatieren von Schriftstücken in Word, sowie das Erstellen und Bearbeiten von Tabellen in Excel. Des Weiteren wird auf das Erstellen von Folien unter PowerPoint eingegangen und hier eine Präsentation, u. a. mit Textbereichen, Grafiken und Folienübergängen erstellt. Unter Outlook werden das Versenden von E-Mails sowie die Arbeit mit dem Kalender trainiert. Das Seminar zielt darauf ab, Anwenderinnen und Anwender im Umgang mit der Software sicherer werden zu lassen und gängige Fragen des „Office-Alltags“ zu beantworten. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

## Sabine Weigmann-Hobe

16. - 20. Sept. 2024  
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
5-mal (40 Ustd.),  
309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34300B

**BU**

## Sabine Weigmann-Hobe

6. - 10. Jan. 2025  
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
5-mal (40 Ustd.),  
309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34301B

**BU**

# Microsoft Office – Kombikurse / Microsoft Word

## Word / Excel / PowerPoint 2021 – Kombikurs

### Niveau: für Einsteiger\*innen

Alle drei Programme sind bereits im Alltag vieler Unternehmen etabliert. Auch im Privatbereich sind sie vielseitig einsetzbar. Ob umfangreiche Dokumente, übersichtliche Kalkulationen oder individuell gestaltete Präsentationen. Der Einsatz ist unumgänglich geworden. Das Seminar hat zum Ziel Ihnen ein grundlegendes Wissen zu vermitteln. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

### Heiko Esch

23. - 25. Okt. 2024

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

3-mal (20 Ustd.),

183 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34302Z

## Word / Excel 2021 - Kombi-Aufbaukurs

### Niveau: für leicht Fortgeschrittene und zur Auffrischung

Sie verfügen über grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel. In diesem Kurs werden die Kenntnisse vertieft und erweitert. Es wird mit umfangreichen Dokumenten gearbeitet. So beschäftigen wir uns in der Textverarbeitung mit unterschiedlichen Kopf- und Fußzeilen, dem Erstellen und Bearbeiten von Formatvorlagen und Inhaltsverzeichnissen, Tabellen und Spaltensatz und den Prinzipien der Serienbrieffunktion. Auch das Einbinden von Bildern, Grafiken und ClipArts wird behandelt. In der Tabellenkalkulation befassen wir uns u. a. mit Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis), dem Sortieren und Filtern von Daten, der bedingten Formatierung und der Darstellung von Tabelleninhalten mit Diagrammen. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Word und Excel.

### Sabine Weigmann-Hobe

27. - 31. Jan. 2025

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.),

309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34304B

**BU**

## Microsoft Word

### Word 2021 - Intensivkurs

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Seminar behandeln wir die Themen: Arbeitsoberfläche und Grundregeln der Textverarbeitung. Speichern (Dateiformate) und Drucken. Dateneingabe, Korrektur, Markierungen, Sprungziele und die jeweiligen Regeln. Umfangreiche Zeichen-, Absatz-, Seitenformatierungen sowie Kopf- und Fußzeilen. Rechtschreibprüfung. Tabstopps, Aufzählungen, Nummerierungen, Spalten, Tabellen. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

### Sabine Weigmann-Hobe

16. - 20. Dez. 2024

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.),

309 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34315Z

## Teilnahme am Bildungsurlaub

**BU**

Viele unserer Seminare sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt (rechtlich zustehender zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung). Achten Sie auf das entsprechende Logo. Die Seminare sind dabei weiterhin offen für alle Interessengruppen (z. B. auch Arbeitssuchende, Rentner, Studierende).

## Microsoft Excel

### Excel 2021 - Grundkurs

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie folgende Themen: Arbeitsoberfläche und Grundregeln der Tabellenkalkulation, Speichern (Dateiformate) und Drucken, Dateneingabe, Korrektur, Markierungen, Sprungziele und die jeweiligen Regeln, Zeilen-, Spalten- und Zellbearbeitung und Formatierungen sowie Kopf- und Fußzeilen, Rechnen mit Formeln und Funktionen (Relativ, Absolut, Verschachteln, Logik, Zellnamen), Einfache Diagramme. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

#### Natalie Liste

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 5. Nov. 2024  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
5-mal (20 Ustd.), 183 € (inkl. Lehrbuch)  
Am 3. Dez. 2024 findet kein Unterricht statt.  
Kursnummer 24BO 34320Z

#### Jana Maleen Preuss

Wochenende 9. / 10. Nov. 2024  
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
16 Ustd., 142 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 24BO 34323

### Excel 2021 - Aufbaukurs

#### Niveau: für Fortgeschrittene

In den weiterführenden Techniken am Wochenende werden vorhandene Excel-Kenntnisse gefestigt und durch folgende Themen erweitert: Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen, Berechnungen mit Bedingungen (Wenn) und Verweisen (Sverweis). Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Kenntnisse gemäß Grundkurs.

#### Jana Maleen Preuss

Wochenende 23. / 24. Nov. 2024  
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
16 Ustd., 142 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 24BO 34324

### Excel 2021 - Intensivkurs

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundfähigkeiten in der Tabellenkalkulation. Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen, Sortieren und Filtern von Daten, grafische Darstellung mit Diagrammen sowie Berechnungen mit Bedingungen (Wenn, Summewenn u. a.) und Verweisen (Sverweis, Wverweis) werden praxisnah vermittelt. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

#### Sabine Weigmann-Hobe

**BU**

21. - 25. Okt. 2024  
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34326B

#### Sabine Weigmann-Hobe

**BU**

20. - 24. Jan. 2025  
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34327B

# Power Point / Bildbearbeitung und Videoschnitt

## Excel 2021 - Intensiv-Aufbaukurs

### Niveau: für Fortgeschrittene

Der Aufbaukurs baut inhaltlich auf die weiterführenden Techniken auf. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Erstellen und Bearbeiten von Zell- und Bereichsnamen, SVerweise und WVerweise, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Arbeiten mit Filtern und Datenbankfunktionen, Daten konsolidieren, Erstellen und bearbeiten von Pivot-Tabellen. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Fortgeschrittene-Kenntnisse in Excel 2021, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

### Sabine Weigmann-Hobe

BU

2. - 6. Dez. 2024

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.),

309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34328B

## Power Point

## PowerPoint 2021 - Präsentieren leicht gemacht

### Niveau: für Einsteiger\*innen

Eine Präsentation wird durch visuelle Unterstützung lebendiger und anschaulicher. Um souverän bei Vorstellungen und Präsentationen auftreten zu können, bietet PowerPoint Ihnen die Möglichkeit, Ihren Worten Ausdruck zu verleihen. In diesem Kurs lernen Sie Präsentationen überzeugend zu planen und abgestimmt auf Ihre Präsentationsweise zu erstellen. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

### Joachim Janssen

So 19. Jan. 2025, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

8 Ustd., 81 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 24BO 34333Z

## Bildbearbeitung und Videoschnitt

## Lightroom Classic CC - Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Basierend auf dem Camera-RAW-Modul von Photoshop ist Adobe Lightroom zu der Komplettlösung für Hobby- und Berufsfotografen geworden. Vom Import von der Kamera über Belichtungs- und Farbkorrekturen bis hin zur Erzeugung unterschiedlichster Bildvarianten und Ausgabe im Web oder Druck bietet Lightroom alle Funktionen, die der Fotograf benötigt - auch mit großen Mengen Bildern zeitgleich. Beim Arbeiten mit eigenen Bildern vermittelt der Kurs nicht nur einen Überblick über alle Funktionen des Programms, sondern auch zahlreiche Tipps zur Fotografie und Bildgestaltung. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

### Volker Kunkel

Wochenende 23. / 24. Nov. 2024

Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

16 Ustd., 183 €

Kursnummer 24BO 34400

## Lightroom Classic CC - Fotobearbeitung Die Softwarelösung für digitale Fotografie

Lightroom ist bekannt für seine Bildverwaltung und das Entwickeln von RAW-Dateien. Hier soll der Schwerpunkt jedoch auf den oft unterschätzten Bildbearbeitungswerkzeugen liegen. Die Möglichkeiten in Lightrooms Entwicklungs-Modul reichen mittlerweile nämlich weit über das reine „Einregeln“ der Ursprungsdatei hinaus. Über geschickte Kombinationen oder Zweckentfremdung der einzelnen Befehle lassen sich eigene wiederverwendbare „Looks“ erstellen und die Werkzeuge um Verlauf und Pinsel erlauben auch weitreichende kreative Bearbeitung und Retusche an Bilddetails. Voraussetzungen: Vorkenntnisse in Lightroom erleichtern das Arbeiten, sind jedoch nicht zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

## Volker Kunkel

Sa 18. Jan. 2025, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
8 Ustd., 101 €  
Kursnummer 24BO 34401

## Affinity Photo 2

Als günstige aber nicht unbedingt kleinere Alternative zu Photoshop hat sich Affinity Photo in den letzten Jahren einen guten Namen gemacht. Wie im Kurs gezeigt werden wird, auch zu Recht. Von den Grundlagen der Bildbearbeitung über Retusche- und Farbkorrekturbefehle bis zum Erstellen von Montagen mit Ebenen und Masken bietet das Programm leistungsstarke und dennoch einfach zu lernende Werkzeuge. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

## Volker Kunkel

Wochenende 26. / 27. Okt. 2024  
Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
16 Ustd., 183 €  
Kursnummer 24BO 34410

## Wir lieben Bildung – Sie auch?

Dann folgen Sie uns auf Facebook oder Instagram! Hier erhalten Sie Einblicke hinter die Kulissen Ihrer Volkshochschule Oldenburg, Informationen zu Angeboten und Ankündigungen für besondere Aktivitäten.



VolkshochschuleOldenburg



volkshochschule\_oldenburg

## Photoshop, Illustrator und InDesign CC – Kombikurs

### Medien gestalten mit der Profisoftware von Adobe

In dieser Woche werden die wichtigsten Profi-Programme Adobes vorgestellt: das Layoutprogramm InDesign, das Grafikprogramm Illustrator und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Vom Korrigieren der Fotos bis zur Fotomontage - im ersten Teil werden die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung vermittelt. Auch Themen wie Bildauflösung und Pixelmaße werden behandelt. Im zweiten Teil wird der grundlegende Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren erläutert. Sie zeichnen einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Kolorieren mit dem „Interaktiv-Malen-Werkzeug“ sein. Im dritten Teil lernen wir das professionelle, leistungsstarke Layoutwerkzeug InDesign kennen. Sie lernen Flyer, Folder und mehrseitige Broschüren anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrahmens bis zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Abschließend werden wir ein PDF für Druckereien exportieren. Es werden Ausgabeformate für Print und Web sowie gestalterische, technische Grundlagen der Bildbearbeitung und Kriterien zur Logo-Gestaltung und zum Layoutdesign besprochen. Voraussetzungen: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen das Datenhandling. Gearbeitet wird unter Windows.

### Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

**BU**

9. - 13. Dez. 2024  
Mo 10:00 - 16:30 Uhr  
Di - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
5-mal (40 Ustd.),  
359 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34420B

# Bildbearbeitung und Videoschnitt

## Mediengestaltung mit Photoshop und InDesign CC - Kombikurs

### Wochenseminar für Einsteiger

Die Herstellung von Werbematerialien ist keine alleinige Domäne der Grafiker mehr. Zunehmend wird in Stellenanzeigen und Berufen erwartet, Drucksachen kleineren Umfangs wie Visitenkarten und Flyer selbst herzustellen. Adobe ermöglicht es hier, den gesamten Bereich der Druckproduktion abzubilden und schnell professionelle Ergebnisse zu schaffen. Die typischen Aufgaben der beiden Programme Photoshop und InDesign sowie ihr Zusammenwirken stehen im Fokus dieses Wochenseminars. Inhalte: Bildbearbeitung, die Erstellung professioneller Layouts sowie die Herstellung druckbarer PDFs, Druckvorstufe und Gestaltung. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder macOS. Gearbeitet wird unter Windows.

#### Sabine Weigmann-Hobe

BU

13. - 17. Jan. 2025

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34422B

## Photoshop CC - Intensivkurs

Der umfangreiche Kurs behandelt alle wichtigen Aspekte der Bildbearbeitung. Von den Grundlagen im effizienten Umgang mit Photoshop, verschiedene Techniken zur Bildverbesserung, Farbkorrektur und Retusche über den Umgang mit den zahlreichen Auswahlwerkzeugen bis zum Arbeiten mit Masken und Ebenen werden alle Themen abgedeckt, wobei das Seminar genügend Zeit für Fragen und eigene Übungen bietet. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

#### Volker Kunkel

BU

27. - 31. Jan. 2025

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34431B

## InDesign CC - Intensivkurs

### Vom Scribble zum Print PDF

In dieser Woche lernen wir das professionelle, leistungsstarke Layoutwerkzeug Adobe InDesign kennen. Sie lernen, Flyer, Folder und mehrseitige Broschüren anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis zur automatischen Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Abschließend werden wir ein PDF für Druckereien exportieren. Es werden Ausgabeformate für Print und Web sowie gestalterische und typografische Grundlagen für ein funktionierendes Layoutdesign besprochen. Voraussetzungen: Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. macOS und beherrschen das Datenhandling. Gearbeitet wird unter Windows.

#### Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

BU

16. - 20. Sept. 2024

Mo 10:00 - 16:30 Uhr

Di - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

359 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34435B

## Blog- und Webdesign

## Webdesign - Intensiv-Grundkurs

### Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Die Hypertext Markup Language (HTML) dient als Auszeichnungssprache zur Strukturierung und semantischen Kennzeichnung von Webseiteninhalten. Mit Cascading Style Sheets (CSS) lassen sich Darstellung und Layout dieser Inhalte via Stilvorlagen anpassen und für unterschiedliche Ausgabemedien (Mobile, Desktop, Drucker etc.) optimieren. Zusammen bilden sie das Fundament für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. und bietet hilfreiche Tipps und Tricks

rund ums Webdesign. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen. Bitte mitbringen: USB-Stick.

**Carsten A. Duske**

**BU**

25. - 29. Nov. 2024

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34500B

## WordPress Grundlagen - Tagesseminar Mit WordPress selbst moderne Webseiten erstellen

Im Seminar erstellen Sie Ihre eigene Firmen-Webseite, lernen Sie im Handumdrehen aktuelle News & Events zu pflegen und Beiträge und dynamische Bildergalerien zu erstellen. Sie müssen keine Programmiersprachen lernen und brauchen niemanden Drittes zu beauftragen. Nach Absolvierung des Seminars werden Sie in der Lage sein, Ihre eigene Webpräsenz für alle gängigen Webbrowser und unterschiedliche Endgeräte zu erstellen. Zudem können Sie im Anschluss Inhalte zukünftig selbst übernehmen und Ihre Webseiten selbstständig für Suchdienste optimieren. Voraussetzungen: Sichereres Arbeiten unter Windows oder Mac OS. Internet- und Browser-Kenntnisse.

**Robert Galler**

Di 1. Okt. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

8 Ustd., 101 €

Kursnummer 24BO 34500Z

## WordPress für Anfänger

Möchten Sie eine schöne und professionelle Website für Ihr Unternehmen erstellen, hatten aber bisher keine Zeit dafür? Oder braucht Ihre veraltete Website dringend einen Relaunch? Dann ist es jetzt an der Zeit, WordPress zu lernen! Seminarinhalt: WordPress installieren, einfaches Navigieren durch die WordPress-Oberfläche, ein Theme und einen Page Builder auswählen und installieren, Einrichten von Menü, Logo, Fußzeile und Kopfzeile Ihrer Website, nützliche Plugins zu verstehen, zu finden und zu instal-

lieren, erstaunliche Seiten und Beiträge erstellen, Durchführen eines Website-Audits. Voraussetzungen: Sichereres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX, allgemeine Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse von Internet-Browsern.

**Robert Galler**

6. - 8. Nov. 2024

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 259 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34507Z

## WordPress für Fortgeschrittene

Dieser WordPress-Kurs für Fortgeschrittene ist für diejenigen gedacht, die bereits über grundlegende Kenntnisse von WordPress verfügen, entweder durch den einführenden WordPress-Kurs oder durch Erfahrung im Aufbau und der Verwaltung von WordPress-Sites. Die Teilnehmer\*innen sollten ein umfassendes Verständnis des WordPress-Dashboards haben und wissen, wie man WordPress-Themes, Plugins und Widgets installiert. Seminarinhalt: Anpassen von WordPress-Themes, WordPress-Unterthemen, Theme-Anpassung mit einem Webinspektor-Tool, Verwendung eines Drag-and-Drop-Content-Builders, WordPress SEO (Suchmaschinenoptimierung), Sichern von WordPress-Seiten, Wiederherstellung von WordPress-Websites aus einer Sicherungskopie, Erstellen einer WordPress-Entwicklungsseite zum Testen, Verschieben von WordPress-Sites von der Entwicklungs- in die Produktionsumgebung, Verstehen und Verwenden von Inhaltstypen, Arbeiten mit wichtigen WordPress-Plugins, Behebung von WordPress-Problemen, Best Practices für WordPress-Sicherheit, Planung einer WordPress-Website. Voraussetzungen: Sichereres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX, Interesse am und Grundkenntnisse des Online-Business, Grundkenntnisse in der Erstellung von Webseiten sind wünschenswert.

**Robert Galler**

13. - 15. Nov. 2024

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 259 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34508Z

## Jimdo - Intensiv-Grundkurs

### Für Anfänger\*innen

Bauen Sie sich Ihre eigene Website, einfach und professionell mit dem Baukasten-System von Jimdo. Ganz ohne Programmierkenntnisse! Inhalte des Seminars: Ein Jimdo-Konto anlegen, einen eigenen Webauftritt einrichten, Ihr passendes Design aussuchen, die Navigation einrichten, eine leere Seite mit Inhalten füllen, Sprungmarken und Ankerlinks innerhalb eines Textes setzen, wie Sie Tabellen und Spalten nutzen, Bilder, Galerien und Slideshows in Ihr Layout einbinden, Formulare anlegen, Videos, Google Maps einbinden, Facebook & Co. vernetzen, ein Impressum und eine Datenschutzerklärung rechtskonform erstellen, Dateien zum Downloaden bereitstellen, Ihr gewähltes Design auf Ihre individuellen Bedürfnisse feintunen (Farbcodes, Schriften etc.), einen Blog oder Shop einrichten, Widgets nutzen. Praxis erwünscht - konkrete Fragen und Praxisbeispiele lösen wir in der Gruppe. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen.

### Charlotte Sander

**BU**

9. - 13. Sept. 2024, Mo - Fr 10:00 - 17:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34510B

## Homepage ALL IN ONE - Website bauen, Suchmaschinenoptimierung und professionelle Texte schreiben

### Für Anfänger\*innen

Bauen Sie sich Ihre eigene Website, einfach und professionell mit dem Baukasten-System von Jimdo. Ganz ohne Programmierkenntnisse! Inhalte des Seminars: Ein Jimdo-Konto anlegen, einen eigenen Webauftritt einrichten, Ihr passendes Design aussuchen, die Navigation einrichten, eine leere Seite mit Inhalten füllen, Sprungmarken und Ankerlinks innerhalb eines Textes setzen, wie Sie Tabellen und Spalten nutzen, Bilder, Galerien und Slideshows in Ihr Layout einbinden, Formulare anlegen, Videos, Google Maps einbinden, Facebook & Co. vernetzen, ein Im-

pressum und eine Datenschutzerklärung rechtskonform erstellen, Dateien zum Downloaden bereitstellen, Ihr gewähltes Design auf Ihre individuellen Bedürfnisse feintunen (Farbcodes, Schriften etc.), einen Blog oder Shop einrichten, Widgets nutzen. Praxis erwünscht - konkrete Fragen und Praxisbeispiele lösen wir in der Gruppe. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen.

### Charlotte Sander

**BU**

16. - 20. Dez. 2024, Mo - Fr 10:00 - 17:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34511B

## AutoCAD 2024 - Grundkurs

### Für Einsteiger

In diesem Kurs erarbeiten Sie sich Grundlagen, die Sie in die Lage versetzen, Zeichnungen für den beruflichen und privaten Bereich zu erstellen und bestehende Konstruktionen zu ändern. Themen: Einfache Zeichnungs- und Editierbefehle, Objektfang und -wahl, Layertechnik, Denkweisen, die das Arbeiten mit einem CAD-System vom Zeichnen am „Brett“ unterscheiden, Bemaßung, Erstellen von Blöcken, Anwendungsübungen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse, einfache Grundkenntnisse in Geometrie.

### Dipl.-Ing. Ralf Engels

2 Wochenenden

15. - 17. Nov. und 29. Nov. - 1. Dez. 2024  
Fr 18:30 - 21:45 Uhr

Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
32 Ustd., 239 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 24BO 34605

## CAD-Anwendungen

### AutoCAD 2024 - Aufbaukurs

#### Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs baut auf den Kenntnissen des Grundkurses auf und erweitert sie. Im Aufbaukurs werden folgende Themen behandelt: Blöcke und Bibliotheken, Editieren mit Griffen, Polylinien, Benutzerkoordinatensysteme, Fortgeschrittene Bemaßungstechnik, Xrefs und Rasterbilder, Layouts und Ansichtsfenster im Papierbereich, Messen und Teilen. Voraussetzungen: Kenntnisse über die Inhalte des Grundkurses. Windows-Grundkenntnisse, einfache Grundkenntnisse in Geometrie.

#### Dipl.-Ing. Ralf Engels

2 Wochenenden

11. / 12. Jan. und 1. / 2. Febr. 2025

Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01  
24 Ustd., 209 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 24BO 34606

## Python - Grundkurs

Python ist eine weit verbreitete und universell einsetzbare Programmiersprache. Besonders der schnelle Einstieg und die Verfügbarkeit zahlreicher Zusatzbibliotheken sprechen für die Verwendung von Python. Im Kurs werden ein umfassender Einblick in das Python-Basiswissen sowie die Grundkenntnisse des Programmierens vermittelt. Dies beinhaltet: Datentypen, Abfragen, Schleifen und Funktionen, die Verwendung externer Softwarebibliotheken und das Erstellen und Bearbeiten von Dateien (z. B. Excel). Der Kurs richtet sich an Programmier-Einsteiger, die Python kennenlernen und z. B. im Arbeits- oder Hochschulkontext einsetzen wollen. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmer in der Lage einfache Programme zu schreiben und sich selbständig neues Wissen anzueignen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

#### Francesco Witte

Wochenende 15. - 17. Nov. 2024

Fr 15:45 - 20:00 Uhr

Sa 9:00 - 17:00 Uhr, So 9:00 - 14:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
3-mal (20 Ustd.), 183 €  
Kursnummer 24BO 34660

## Programmierung und Computing

### Java - Programmierung

Der Kurs bietet eine intensive Einführung in die Programmiersprache Java und ihre Einsatzmöglichkeiten. Im Fokus steht die Programmierung von Anwendungen und Applets auf Internet-Seiten. Zielgruppe: künftige Anfänger und Einsteiger und Anwendungsprogrammierende, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

#### Rüdiger Frank

8. - 10. Jan. 2025

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14  
20 Ustd., 183 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 24BO 34652B

**BU**

### Teilnahme am Bildungsurlaub **BU**

Viele unserer Seminare sind als Bildungsurlaub in Niedersachsen und Bremen anerkannt (rechtlich zustehender zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung). Achten Sie auf das entsprechende Logo. Die Seminare sind dabei weiterhin offen für alle Interessengruppen (z. B. auch Arbeitssuchende, Rentner, Studierende).

## Einführung in die Programmierung mit Visual Studio und C#

Der Kurs soll einen Einblick in die Programmierung mit der Programmiersprache C# geben. Folgende Themen werde dabei behandelt: Umgang mit Visual Studio, Grundlagen der Programmiersprache C#, Syntax der Sprache C#, Komponenten verstehen und einsetzen, Klassen und Strukturen in .NET, Erste eigene kleine Programme mit WinForm, Dateien lesen und schreiben. Am Ende des Kurses sollte die Teilnehmer\*innen in der Lage sein, kleinere Programme für Windows eigenständig zu erstellen. Sollte noch Zeit sein, wird auch auf die Einbindung von Datenbanken eingegangen. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse.

**Henri van de Velde**

9. - 13. Dez. 2024

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34667B

**BU**

## Einstieg in die Welt des Arduino – Aufbaukurs

### Verbindung mit der Außenwelt

Im Aufbaukurs werden wir das Smartphone oder Tablet mit dem Arduino verbinden und kommunizieren lassen. Lampen mit dem Smartphone ein- und ausschalten wird ebenso Teil des Kurses sein, wie das Übermitteln von beliebigen Daten an das Smartphone. Des Weiteren werden die Programmierkenntnisse vertieft und Alternativen zur Arduino Software aufgezeigt. Der Bereich Elektronik wird durch die Themen Schalten mit Transistoren, Optokopplern und Relais ergänzt. Voraussetzungen: Einstieg in die Welt des Arduino - Grundkurs. Bitte mitbringen: Das eigene Smartphone, Materialien aus dem Grundkurs.

**Henri van de Velde**

Wochenende 16. / 17. Nov. 2024

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

14 Ustd., 131 €

Kursnummer 24BO 34671

## Einstieg in die Welt des Arduino – Grundkurs

Unser Alltag wird zunehmend von elektronischen Helfern bestimmt. Von der Heimautomation bis zum Internet der Dinge (IoT) - überall sind winzige Computer zu finden. Wie diese Computer funktionieren und wie sie programmiert werden, soll dieser Kurs vermitteln. Wir werden mit dem zum Kursmaterial gehörenden Mikrokontroller spannende Experimente durchführen und nebenbei eine kleine Einführung in die Grundlagen der Elektronik erhalten. Alle notwendigen Komponenten wie Sensoren, LED, Widerstände, Kabel und Mikrokontroller sind im Kursmaterial enthalten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

**Henri van de Velde**

Wochenende 9. / 10. Nov. 2024

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

14 Ustd., 152 € (inkl. Material)

Anmeldeschluss: 29. Okt. 2024

Kursnummer 24BO 34670

## Einstieg in die Welt des Arduino – Wochenseminar

### Verbindung mit der Außenwelt

Unser Alltag wird zunehmend von elektronischen Helfern bestimmt. Von der Heimautomation bis zum Internet der Dinge (IoT) - überall sind winzige Computer zu finden. Wie diese Computer funktionieren und wie sie programmiert werden, soll dieser Kurs vermitteln. Wir werden mit dem zum Kursmaterial gehörenden Mikrokontroller spannende Experimente durchführen und nebenbei eine kleine Einführung in die Grundlagen der Elektronik erhalten. Wir verbinden das Smartphone oder Tablet mit dem Arduino und lassen diese kommunizieren. Lampen mit dem Smartphone ein- und ausschalten wird ebenso Teil des Seminars sein, wie das Übermitteln von beliebigen Daten an das Smartphone. Des Weiteren werden die Programmierkenntnisse vertieft und Alternativen zur Arduino Software aufgezeigt. Der Bereich Elektronik wird durch die Themen Schalten mit Transistoren, Optokopplern und Relais ergänzt. Alle notwendigen Komponenten

wie Sensoren, LED, Widerstände, Kabel und Mikrokontroller sind im Kursmaterial enthalten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

## Henri van de Velde

6. - 10. Jan. 2025

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)

Anmeldeschluss: 15. Dez. 2024

Kursnummer 24BO 34672B

fertigen 3D-Objekt gelangen. Wir führen Sie in die Funktionsweise eines 3D-Druckers ein - von der Mechanik bis zur Software. Wir erlernen und üben das 3D-Zeichnen und Drucken und drucken unser selbst gezeichnetes 3D-Objekt aus. Im Seminar nutzen wir einen Prusa 3D-Drucker. Im Seminar wird mit der Software FreeCAD gearbeitet.

## Rüdiger Frank

25. - 29. Nov. 2024

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34750B

## Rüdiger Frank

20. - 24. Jan. 2025

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 24BO 34751B

## 3D-Druck

### Einstieg in den 3D-Druck – Wochenseminar

#### Von der Mechanik bis zur Software

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des 3D-Drucks kennen. Wir beantworten Ihnen welcher 3D-Drucker zu Ihren Zielen passt. Wie Sie vom Rohmaterial zum



Unser DigiLab DREI.13

# Alltagsprobleme mit Computer oder Smartphone?

## Digitallots\*innen helfen weiter



Wer Fragen zu Smartphone und Computer bei der Alltagsnutzung hat, kann sich ganz unkompliziert und kostenfrei Hilfe holen.

Im DigiLab **DREI.13** bieten Ihnen Digitallots\*innen regelmäßig und ehrenamtlich Unterstützung an.

**Die Digitallots\*innen helfen Ihnen an jedem ersten Montag im Monat.**

Montags von 15:00 - 17:00 Uhr

2. September | 7. Oktober | 4. November | 2. Dezember 2024

### Volkshochschule Oldenburg

Karlstraße 25 | 26123 Oldenburg  
Telefon 0441 92391-50  
info@vhs-ol.de | www.vhs-ol.de

### Öffnungszeiten des Kundenzentrums

Mo, Di 9:00 - 17:00 Uhr  
Do 9:00 - 18:00 Uhr  
Mi, Fr 9:00 - 12:30 Uhr