



„Kommunikation“



„Digitales Marketing“



„Bild- und Webdesign“



„Persönlichkeit“

## Beruf & IT

Frühjahr / Sommer 2023



## Liebe Weiterbildungsfreund\*innen,

Sie lieben es, sich auszutauschen und neue Perspektiven zu gewinnen? Sie brauchen neue Instrumente in Ihrem Werkzeugkoffer – sei es für Ihren Auftritt im Beruf, im kommunikativen Umgang mit Kolleg\*innen oder für das Frischhalten digitaler Kompetenzen?

Unsere Dozent\*innen freuen sich auf Sie, auf Ihr Interesse an neuen Themen und Entdeckungen.

Ihre Fragen zu unseren Angeboten beantworte ich Ihnen gern. kontaktieren Sie mich telefonisch oder via E-Mail.

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)

## Sie haben eine Frage zu unseren Kursen?

Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie in den FAQ auf unserer Website:  
[www.vhs-ol.de/faq-beruf-it](http://www.vhs-ol.de/faq-beruf-it)



## Bildungsberatung und Fördermöglichkeiten für Ihre berufliche Weiterbildung

Seit 2009 unterstützt die Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie“ trägerunabhängig bei der Suche nach individuell-pasenden 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

Mit dem Logo der Koordinierungsstelle (KOS) Frauen und Wirtschaft gekennzeichnete Kurse können bis zu 200 € gefördert werden. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter den FAQ.



## Übersicht

<b>Berufswegeplanung</b>	<b>Seite 3</b>	<b>Kommunikation und Rhetorik</b>	<b>Seite 11</b>
<b>Persönlichkeit und Werte</b>	<b>Seite 4</b>	<b>Durchschauen und Abwehren</b>	<b>Seite 14</b>
<b>Führung und Management</b>	<b>Seite 5</b>	<b>Resilienz und mentale Fitness</b>	<b>Seite 15</b>
<b>Social Media, Bloggen und PR</b>	<b>Seite 8</b>	<b>IT-Seminare</b>	<b>ab Seite 18</b>
<b>Präsentation und Präsenz</b>	<b>Seite 10</b>		

## Berufswegeplanung

### 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.?

#### Susanna Suhlrie

Sa 13. Mai 2023, 9:30 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15  
6 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 23AO 31010

**EFA**

### Buchhaltung: Doch einfacher als gedacht

#### Seminar für Frauen

Mit der Einnahme-Überschussrechnung (EÜR) können Freiberufler\*innen und Kleingewerbetreibende (bis 600.000 € Umsatz und 60.000 € 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 25. März 2023, 9:30 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
8 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.  
Kursnummer 23AO 31011

**EFA**

## Persönlichkeit und Werte

### Selbstachtung und Würde

#### Auf dem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Artikel 1 des Grundgesetzes legt es fest und doch lassen wir es häufig zu, dass andere uns herabwürdigen. Ebenso verhält es sich mit unseren Werten: wenn wir sie nicht kennen, können wir der bewussten oder unbewussten Entwertung durch andere nichts entgegenzusetzen. Unser Selbstwertgefühl hält solchen Anfeindungen nicht stand und das fühlt sich schlecht an. Wir fühlen uns nicht respektiert. Zeit, sich mit der eigenen Achtung und Anerkennung zu beschäftigen.

Dieses Seminar richtet sich auf den gesunden Stolz, der oft mit Hochmut verwechselt wird, welcher von Eitelkeit und Selbstüberschätzung befeuert wird. Gesunder Stolz hingegen kann sich und andere stehenlassen und akzeptieren. Er wird getragen von dem Gefühl der Eigenwürde, das wir nach außen „verkörpern“ und als positive Ausstrahlung und Wirkkraft wahrgenommen wird. Entscheidend ist unser Zusammenspiel von innerer und äußerer Haltung: was treibt uns an und wie tragen wir es in die Welt? Wie kultiviert man gesunde Selbstachtung als innere Haltung, die uns unantastbar durchs Leben navigiert? Die Begriffe Stolz, Würde und Selbstachtung sollen gemeinsam durchleuchtet werden, um das innere Selbstbild zu stärken. Die eigenen Einstellungen und Werte sollen entdeckt und gefestigt werden, um unsere Interaktionen positiv zu gestalten und bewusst dafür sorgen, dass wir verstanden, anerkannt und geachtet werden.

#### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

Di 28. Febr. 2023, 8:00 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31209

### Selbstcoaching - Wochenseminar

#### Für Klarheit und die innere Balance im Leben

Leben Sie das Leben, das Sie sich wünschen? Erhalten Sie die Möglichkeit, sich mit ausgewählten Übungen besser kennen zu lernen. Wer sind Sie in Ihrem Kern, sind Sie bei sich angekommen? Was sind Ihre Werte und Bedürfnisse, welche Träume und Wünsche haben Sie? Innere Klarheit gibt Ihnen innere Sicherheit und unterstützt Ihre Entscheidungsfähigkeit. Sie lernen mögliche negative Denk- und Glaubensmuster zu erkennen und sie positiv umzuformen. Sie erfahren an konkreten Beispielen, wie Sie Ihre Wünsche oder Ideen in realistische Ziele formulieren und diese erreichen können. Durch Methoden aus den Bereichen der Neurobiologie, Psychologie, des Mentaltrainings und der Work-Life-Balance sowie dem Meridianklopfen unterstützen Sie sich und stärken Ihre innere Balance.

#### Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin Karin M. Peters

**BU**

13. - 17. März 2023  
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
5-mal (40 Ustd.),  
349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31210B

### 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** **BU**  
**Karin M. Peters**

24. - 26. Mai 2023  
Mi / Do 8:45 - 15:45 Uhr, Fr 8:45 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.),  
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31212B

## 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

Wochenende 5. / 6. Mai 2023  
Fr 17:00 - 21:00 Uhr, Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15  
2-mal (14 Ustd.), 159 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31240

## Führung und Management

## Frauen in Führungs- und Schlüsselpositionen

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

Das Seminar richtet 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 21. / 22. April 2023  
Fr 15:00 - 18:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
2-mal (10 Ustd.),  
119 €. Für NWZ-Card-Inhaber 109 €.  
Kursnummer 23AO 31312



## NWZ-Card

Nach Vorlage Ihrer NWZ-Card erhalten Sie im VHS-Kundenzentrum die Ermäßigung ausgezahlt.



## 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) bewusstwerden. 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 25. / 26. März 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (16 Ustd.)

179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 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, unliebsame 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, Führungs-

rolle, 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**

12. - 14. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.)

199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31315B

## Meetings und Besprechungen effektiv vorbereiten und durchführen

### Für mehr Effektivität, Erfolg und Zufriedenheit

Nach Pareto gilt die 20:80 Regel, das bedeutet, wenn wir effektiv 20 % unserer Konzentration der Sache widmen, bekommen wir 80 % unserer Ergebnisse. Im Hinblick auf die kostbare Ressource „Zeit“, widmen wir uns in diesem Seminar der effektiven Planung und Durchführung von Meetings und Besprechungen. Der Fokus liegt darauf, wie Sie aus Anwesenden Beteiligte und Verantwortliche machen. Inhalte: Planung, Vorbereitung, Durchführung, Gesprächsführung und Themensteuerung, Teilnehmende einbinden,

Kommunikationsstile, Widerstände erkennen und souverän entgegenwirken, Auflösen schwieriger Situationen, Unangenehme Themen positiv ins Licht setzen, Argumentationslinien kontextbezogen einsetzen, Methodenrelevanz, Visualisierung und Lösungsorientierung.

### Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

Wochenende 30. Juni / 1. Juli 2023

Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

2-mal (14 Ustd.)

159 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31322

## 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**

3. - 5. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.)

199 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 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 11. / 12. März 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (16 Ustd.),

179 € (inkl. Unterlagen, Starter Kit und Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 164 €.

Kursnummer 23AO 31340



## Design Thinking - Workshop

**Anders rangehen. Anders denken. Neues schaffen.**

Immer mehr Unternehmen setzen die Kreativtechnik Design Thinking nicht nur für verbraucherorientierte Lösungen ein, sondern auch für interne Prozesse, in denen der Mensch und dessen Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen. Die Methode geht davon aus, dass Aufgaben wesentlich effizienter gelöst werden, wenn Menschen unterschiedlicher Erfahrungen, Disziplinen, Meinungen und Hierarchien in einem inspirierenden und kreativen Umfeld arbeiten, um gemeinsam Neues zu generieren und umzusetzen. Die Vorgehensweise lässt sich daher in allen Berufen und Bereichen anwenden, in denen es um neue Ziele und Projekte geht. Im Workshop lernen Sie die systematische Vorgehensweise des Design Thinking kennen und probieren es an verschiedenen Problemstellungen aus.

**Schauspielpädagogin und**

**Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp**

Do 11. Mai 2023, 8:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31350



# Social Media, Bloggen und PR

## Zeit- und Selbstmanagement - Entwickeln Sie Ihr persönliches Vorgehen

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 bei den alltäglichen Anforderungen Zeit und Ressourcen besser nutzen zu können. Im Seminar werden Möglichkeiten der Selbstentlastung betrachtet und gemeinsam individuelle Lösungen erarbeitet. Sie entwickeln Ihr persönliches System mit effektiven Techniken, um Ihre Ziele und Interessen im Blick zu behalten und umzusetzen. Seminarinhalte: Selbstmanagement, stressauslösende Faktoren, lösungsfokussiertes Arbeiten, Planungstipps und -tools des Zeitmanagements, Methoden zur Entscheidungsfindung, Prioritäten setzen, Pausen und Ausgleich, individuelle Arbeit an Stärken und Baustellen.

**Dr. Meral I. Köbrich**

10. - 14. Juli 2023

Mo - Do 10:00 - 17:00 Uhr, Fr 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31355B

**BU**



## Social Media, Bloggen und PR

### 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 28. / 29. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (12 Ustd.)

179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31430

### 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 30. Juni / 1. Juli 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

2-mal (12 Ustd.)

179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 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 heutzutage 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 9. / 10. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (12 Ustd.)

179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 164 €.

Kursnummer 23AO 31440



## Digitales Marketing lernen! Wochenseminar

Dieser praxisorientierte und interaktive Kurs vermittelt den Teilnehmer\*innen einen vollständigen Überblick über alle wesentlichen Disziplinen des Direkt- und Digitalmarketings und zeigt auf, wie diese in Ihrer Marketingstrategie zusammenwirken können. Außerdem werden Bereiche aufgezeigt, die weiter vertieft werden sollten. Seminarinhalt: Was verstehen wir unter Direkt- und Digitalmarketing?, die strategische Rolle von Daten im modernen Direkt- und Digitalmarketing, Grundlagen der Datenanalyse, Suchmaschinenmarketing (SEO und PPC), Planung Ihrer Website - Funktionalität, Navigation und Inhalt, Customer Personas und Customer Journeys, der richtige Inhalt für Ihre Website, SEO - was ist das und wie kann man es besser machen?, wie Online-Werbung funktioniert, E-Mail-Marketing - Akquisition und Bindung, Überblick über soziale Medien.

## Warren Laine-Naida

19. - 23. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.)

399 € (inkl. Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 374 €.

Kursnummer 23AO 31450B

**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).

# Präsentation und Präsenz

## 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

24. - 28. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.)

349 € (inkl. Handout, umfangreiches Lehrmaterial, Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31500B

BU

### 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

20 - 22. März 2023

Mo / Di 8:00 - 14:30 Uhr, Mi 8:00 - 11:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

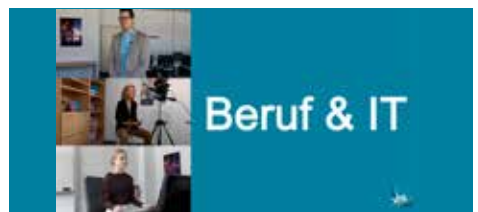
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31545B

### spotlight VHS-OL

Erhalten Sie einen Einblick in unseren Bereich Beruf & IT. Das Videoporträt mit unserer Dozentin Stephanie Trapp finden Sie auf unserer Website:

[www.vhs-ol.de/mediathek/spotlight-vhs-ol](http://www.vhs-ol.de/mediathek/spotlight-vhs-ol)



## 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

17. - 19. April 2023  
Mo / Di 8:00 - 14:30 Uhr, Mi 8:00 - 11:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.),  
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31550B

BU



## Kommunikation und Rethorik

### 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

12. - 16. Juni 2023, Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31600B

BU

### Fördermöglichkeit

Mit dem Logo der Koordinierungsstelle (KOS) Frauen und Wirtschaft gekennzeichnete Kurse können bis zu 200 € gefördert werden. Weiterführende Informationen erhalten Sie auf unserer Website unter den FAQ ([www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)).



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

Konflikte und Streitigkeiten mit Kund\*innen, Kolleg\*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**  
3. - 5. Mai 2023

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
3-mal (20 Ustd.),  
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31620B



## Gelassen und konstruktiv kommunizieren in Stresssituationen Wochenseminar

Konflikte und Streitigkeiten mit Kund\*innen, Kolleg\*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.

**Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin BU**  
**Karin M. Peters**

26. - 30. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31631B



## Von der Natur lernen: Gelassen bleiben dank Lotus-Effekt

### Ärger- und Emotionsmanagement

Die Natur macht es vor: die Lotusblume lässt alle Schadstoffe von ihrer Oberfläche abperlen, die Nährstoffe aber werden durch die Blattoberfläche aufgenommen. Wir Menschen können es der Lotusblume nachmachen, indem wir Stress oder aufreibende Situationen im Berufs- oder Privatleben, die wir nicht oder nur geringfügig ändern können, nicht an unseren Kern heranlassen, also praktisch abperlen lassen. Positive Energie - auch in Form von konstruktiver Kritik - sollten wir wie Nährstoffe aufnehmen und dadurch unsere Persönlichkeit stärken und entwickeln. Lernen Sie in diesem Seminar Grundlagen des Ärger- und Emotionsmanagements, das (bessere) Verständnis von sich selbst und anderen Mitmenschen, Gelassenheit in der Kommunikation, das Fokussieren der eigenen Bedürfnisse und den Umgang mit Konflikten oder Störungen. So bleiben Sie in schwierigen Situationen handlungsfähig und können Ihre Energie gezielt fürs Fortkommen nutzen, anstatt sie für Nicht-Änderbares zu verschwenden.

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

## Melanie Kerski

Sa 17. Juni 2023, 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

8 Ustd.

99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31632



## 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

Wochenende 23. / 24. Juni 2023

Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (14 Ustd.),

159 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke).

Kursnummer 23AO 31650



## 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

24. - 28. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.)

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31670B



## Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

10. - 14. Juli 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.)

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31671B



## 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 3. Juni 2023, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

10 Ustd.

119 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31680



# Durchschauen und Abwehren

## 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 boshafem 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 Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

Do 4. Mai 2023, 8:00 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31705



### Anfeindungen in Wort und Tat entgegentreten

#### Kampfdialektiker\*innen verbal und nonverbal nichts durchgehen lassen

Wer schlagfertiger werden will, sollte sich nicht nur ein reichhaltiges Repertoire an entwaffnenden Antworten, überraschenden Gegenfragen und spitzfindigen Formulierungen zurechtlegen, sondern diese auch selbstsicher verkörpern können. Um würdelosen, persönlichen oder sexistischen Verbalangriffen standzuhalten, sollten Sprachschatz und Selbstwert gestärkt werden. Denn unsere inneren Haltungen spielen eine entscheidende Rolle, wenn es um unseren äußeren Ausdruck geht. Erst, wenn wir unsere inneren Werte kennen, können wir sie

auch glaubwürdig nach außen verkörpern. Dieses Seminar schult die eigene Dialektik in Verbindung mit einer starken Körpersprache. Gemeinsam werden Fallbeispiele analysiert und Konterstrategien entwickelt.

#### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

BU

27. - 29. März 2023  
Mo / Di 8:00 - 14:30 Uhr, Mi 8:00 - 11:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.)  
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31710B

### 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 Alphatiere, 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

8. - 10. Mai 2023  
Mo / Di 8:00 - 14:30 Uhr, Mi 8:00 - 11:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
3-mal (20 Ustd.)  
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31715B



## Manipulation und Nudging - der Beeinflussung auf der Spur

Wann ist eine Einflussnahme „giftig“ und wann „gutgemeint“? Können wir eine subtile Erpressung oder einen freundlichen Nudge (engl. für „Anstoßen“, „Schubsen“) immer erkennen? Der gezielte Gebrauch von Sprache, Argumentation und Handlung macht den Unterschied: ein Kolleg\*in bürdet uns eine Übersetzung auf, indem er schmeichelnd „Sie können hier am besten Englisch“ säuselt und seine Akten auf unseren Tisch legt. Das vergiftete Lob nährt unser Bedürfnis nach Anerkennung und schon verbringen wir das Wochenende mit angedrehter Mehrarbeit, die eigentlich seine ist. Wählen wir hingegen am Kantinenbuffet das angebotene Obst, weil es leichter zu erreichen ist als die gezuckerten Nachspeisen, könnte es sich um einen gezielter „Schubser“ in Richtung gesünderes Essverhalten handeln. Nudging versucht Menschen subtil zu einer Verhaltensänderung zu bewegen, ohne Druck, Zwang oder Verbote. Aber wann, wie und warum erliegt man solchen Beeinflussungen und wie kann man sich dagegen wehren? Das Seminar beleuchtet verschiedene Manipulationstechniken im beruflichen Umfeld und das eigene Reaktionsverhalten darauf. Es untersucht Sprachmuster und rhetorische Fallstricke und bietet praktische Übungen, um persönliche Konterstrategien zu entwickeln.

### Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

Mo 3. Juli 2023, 8:00 - 14:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21  
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31720

## Resilienz und mentale Fitness

### 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

##### Karin M. Peters

3. - 7. Juli 2023

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.)

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31805B



### Unser Jahresprogramm online

Auf unserer Webseite finden Sie bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2023. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut:

[www.vhs-ol.de/beruf-it](http://www.vhs-ol.de/beruf-it)

## Resilienztraining für Führungskräfte

Menschen mit hoher Resilienz haben die Fähigkeit, in Krisen und bei Rückschlägen widerstandsfähig zu bleiben, trotz hoher Anforderungen und Herausforderungen gelassen nach vorne zu schauen und sogar gestärkt aus belastenden Situationen hervorzugehen. Für zukünftige Krisen haben sie bereits Bewältigungsstrategien entwickelt und können ihre eigenen Ressourcen dann zielgerichtet einsetzen. Gerade Führungskräfte sind aufgrund der hohen Verantwortung häufig dem Spagat aus Krisenbewältigung und Vorbildfunktion ausgesetzt und sollen ihren Mitarbeitenden als widerstandsfähiges Beispiel vorangehen. Dieses Seminar vermittelt Ihnen neben den wichtigsten Grundlagen zum Thema Resilienz einen Handwerkskoffer mit persönlichem Rüstzeug, in Krisen gelassener zu werden. Sie lernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, denn: Es funktioniert! Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Momenten ihre Handlungsspielräume besser einschätzen und dann optimal reagieren können. Dazu gehören viel erlernbare Selbstwahrnehmung, Emotionssteuerung und Achtsamkeit.

### Melanie Kerski

Wochenende 22. / 23. April 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (16 Ustd.)

179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31806

## Digital Detoxing - einfach mal offline sein!

Rund um die Uhr über alle Medien und digitalen Helferlein erreichbar? Warum wir unter der ständigen Erreichbarkeit und permanenter medialer und digitaler Präsenz leiden, welche Folgen diese ständige Verfügbarkeit hat und - vor allem - wie man den Ausstieg aus diesem Hamsterrad finden kann und sollte, erfahren Sie in diesem Seminar. Anhand von zahlreichen praktischen Übungen und kleinen Inputs reflektieren Sie Ihre eigene Erreichbarkeit und deren Folgen und finden Wege aus der medialen Dauerpräsenz.

### Melanie Kerski

Wochenende 4. / 5. März 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

2-mal (16 Ustd.)

179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 31807

## Erholen - jetzt aber wirklich!

Kennen Sie das auch, wenn man sich seit Wochen oder gar Monaten vornimmt, mal einen Schritt kürzer zu treten? Was hindert Sie an der Umsetzung? Erfahren Sie das „warum“ und vor allem das „wie ändere ich das“ Das Problem beim Thema Stress und Entspannung ist, dass die meisten Menschen theoretisch viel darüber wissen. Ein weiterer Teil nimmt sich auch vor, dem Stress und der Erschöpfung den Kampf anzusagen, doch nur die wenigsten setzen ihre Pläne tatsächlich in die Tat um. In der heutigen Zeit müssen selbst die besten Vorsätze dem hektischen Alltag, dem beruflichen Druck und der ständigen Erreichbarkeit weichen. Sogar in der vermeintlichen Freizeit ist das Abschalten kaum noch möglich. Hier steckt die große Gefahr, wegen dauerhafter Überforderung zu erkranken und die Symptome nicht wahrzunehmen. In diesem Praxisseminar erlernen Sie nicht nur, was Stress ist und wie Sie Ihre persönlichen Stressoren analysieren und beheben können. Es geht vielmehr um die Möglichkeiten der Stressreduktion und Erholung in Ihrem tatsächlichen Alltag. Wir erarbeiten gemeinsam Strategien der indivi-



duellen Burnout-Prävention und machen Entspannung alltagstauglich. So bekommen Sie neue Impulse, wie Sie dem Hamsterrad der Belastung entspringen können.

## Melanie Kerski

Mo 22. Mai 2023, 9:00 - 16:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum  
8 Ustd., 99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31808

## Belastungen am Arbeitsplatz erfolgreich begegnen

### Für Erfolg und Zufriedenheit

Im Berufsalltag begegnen wir täglich ob bewusst und / oder unbewusst vielen Stressfallen. Und nicht selten fühlen sich nicht wenige am Ende des Tages mehr als erschöpft. Oftmals fällt es schwer sich dann alleine aus diesem Kreislauf zu befreien. Alle haben ihre ganz individuellen Stress-Sensoren und -Momente, aus denen sich die unterschiedlichsten Problematiken ergeben, die Beruf und Freizeit beeinflussen. Im Fokus dieses Seminars stehen Sie mit Ihren individuellen Bedürfnissen und Zielen, den gesundheitsfördernden Umgang mit Stress zu erfahren und Methoden für den Alltagstransfer damit zu sichern. Inhalte: Stressfallen erkennen lernen, negative Gedanken und Glaubenssätze eliminieren, passende Strategien entwickeln, Achtsamkeits- und Entspannungstechniken. Bitte mitbringen: Sehr bequeme Kleidung und ein großes Badetuch oder eine Decke.

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

26. - 30. Juni 2023  
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15  
5-mal (40 Ustd.)  
349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31815B

## 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)

**BU**

Dr. Angela Kurylas-Schneider  
19. - 23. Juni 2023, Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 2.03  
5-mal (40 Ustd.), 299 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 31825B

## 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

## Übersicht

Tablet / Smartphones / Smartwatch	Seite 19	Microsoft Office Outlook	Seite 25
Apple / Linux / Windows	Seite 21	Bild / Video- und Mediengestaltung	Seite 26
Microsoft Office – Kombikurse	Seite 22	Blog- und Webdesign	Seite 28
Microsoft Office Word	Seite 23	CAD-Anwendungen	Seite 30
Microsoft Office Excel	Seite 24	Programmierung	Seite 30

### Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: [www.vhs-ol.de](http://www.vhs-ol.de)



Foto und Bilderverk

Veit Eveslage

### Fachberatung

#### Veit Eveslage

Telefon: 0441 92391-51

E-Mail: [eveslage@vhs-ol.de](mailto:eveslage@vhs-ol.de)

### Sie haben eine Frage zu unseren Kursen?

Antworten auf häufig gestellte Fragen finden Sie in den FAQ auf unserer Website:

[www.vhs-ol.de/faq-beruf-it](http://www.vhs-ol.de/faq-beruf-it)



## Tablet / Smartphones / Smartwatch

### Android Tablet und Smartphone - Grundkurs für Einsteiger

In diesem Kurs erhalten Sie als Einsteiger in ruhiger Atmosphäre grundlegende Informationen zum Android-Betriebssystem. Inhalte: Verbindungsarten, Grund- und Systemeinstellungen, Überblick der mitgelieferten Apps, Infos zu Sicherheits-Apps und deren Einsatz in der Praxis. Suchen, Installieren und Deinstallieren von Apps. Google-Konto. Arbeiten und Einstellungen im Store. Updates von Apps und Betriebssystem. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

---

#### Manfred Deutsch

Di 8:30 - 11:45 Uhr, ab 7. März 2023  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
2-mal (8 Ustd.), 49 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34100

---

#### Manfred Deutsch

Di, ab 9. Mai 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
2-mal (8 Ustd.), 49 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34101

---

#### Manfred Deutsch

Mo 8:30 - 11:45 Uhr, ab 5. Juni 2023  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
2-mal (8 Ustd.), 49 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34102

---

### Android Tablet und Smartphone - Aufbaukurs Kommunikation

In diesem Kurs erhalten Sie in ruhiger Atmosphäre weiterführende Informationen, aufbauend auf den Android Grundkurs für Smartphones und Tablets. Inhalte: Anwendungsmanager. Überblick, Installation, Einstellungen und Arbeiten mit Apps zur Kommunikation. Infos und Arbeiten mit Browsern, Mail-Clients und Messengern (Whats-App, Skype) sowie Telefon und Kontakte. Überblick über weitere nützliche Apps zur Erleichterung des täglichen Lebens. Voraussetzungen: Kenntnisse über die Inhalte des Grundkurses. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

---

#### Manfred Deutsch

Di 21. März 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34110

---

#### Manfred Deutsch

Di 23. Mai 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34111

---

#### Manfred Deutsch

Mo 26. Juni 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34112

---

### Unser Jahresprogramm online

Auf unserer Webseite finden Sie bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2023. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut:

[www.vhs-ol.de/beruf-it](http://www.vhs-ol.de/beruf-it)

## Android Tablet und Smartphone Aufbaukurs Organisation

In diesem Kurs erhalten Sie in ruhiger Atmosphäre weiterführende Informationen, aufbauend auf den Android Grundkurs für Smartphones und Tablets. Inhalte: Tipps und Tricks zu Android-Versionen. Anpassung und Gestaltung von Homescreens, dem Sperrbildschirm und Menü Apps. Organisation von Apps und Widgets. Anwendungsmanager. Überblick Datenträger und der Ordnerstruktur. Überblick, Installation, Einstellungen und Arbeiten mit Apps zur Datenorganisation. Organisieren eigener Daten. Voraussetzungen: Kenntnisse über die Inhalte des Grundkurses. Bitte mitbringen: Eigenes Android Tablet bzw. Smartphone und Netzadapter.

### Manfred Deutsch

Di 18. April 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34120

### Manfred Deutsch

Di 6. Juni 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34121

### Manfred Deutsch

Mo 6. Febr. 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34122

### Manfred Deutsch

Mo 3. Juli 2023, 8:30 - 11:45 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)  
Kursnummer 23AO 34123

## Apple iPhone - Einführung für Einsteiger und Umsteiger

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 umfassender Einblick in die sogenannten Apps gegeben. Bitte mitbringen: iPhone 8 oder höher, Ladekabel, das aktuelle iOS sollte zum Seminarbeginn installiert sein.

### Jana Maleen Preuss

Sa 8. Juli 2023, 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
8 Ustd., 49 €  
Kursnummer 23AO 34135

## 10-Finger-Tast schreiben - 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 Tastaturschreibkurs 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.

### Carla Bröker

Di 18:00 - 19:30 Uhr, ab 18. April 2023  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
10-mal (20 Ustd.), 149 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 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 1. Juli 2023, 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.02  
8 Ustd., 79 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 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

3. - 5. April 2023  
Mo / Di 9:00 - 16:30, Mi 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
3-mal (20 Ustd.),  
179 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 34206B

BU

### Ubuntu Linux - Grundkurs

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

Linux kann eine starke Alternative zu Windows im kostenpflichtigen Upgrade-Zirkus sein. 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 Rechtesystem. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

#### Jörg Briek

Wochenende 4. / 5. Febr. 2023  
Fr / Sa 10:30 - 15:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01  
2-mal (12 Ustd.), 109 € (inkl. Skript)  
Kursnummer 23AO 34215

## Windows 10 und Office 2021 kennenlernen

### Einstieg in die PC-Welt

Lernen Sie in entspannter Atmosphäre, mit Windows 10 und Office 2021 routiniert zu arbeiten. Anhand leicht verständlicher, praxisnaher Beispiele und Tipps trainieren wir den Umgang mit dem Computer, die sichere Nutzung des Internets und das Versenden von E-Mails in Outlook. Wir schreiben Texte in Word und erstellen kleine Tabellen in Excel. Schwerpunkt dieses Kurses ist es, Ängste im Umgang mit dem Computer abzubauen und Möglichkeiten der PC-Welt zeitgemäß zu nutzen. Voraussetzungen: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; der Kurs eignet sich für Interessierte aller Altersgruppen.

### Angela Liese

Sa 9:30 - 15:30 Uhr, ab 10. Juni 2023  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
3-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 34225

### Angela Liese

Di und Do 18:30 - 21:45 Uhr  
ab 9. März 2023  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 34226

## 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).

## Windows 10 - Intensivkurs

### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Seminar lernen Sie den umfassenden Umgang mit Windows 10. 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.

### Jana Maleen Preuss

**BU**

29. - 31. März 2023  
Mi / Do 9:00 - 16:30, Fr 9:00 - 12:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
3-mal (20 Ustd.), 15 Plätze, 179 € (inkl. Kaltgetränke)  
Kursnummer 23AO 34235B

## Microsoft Office Kombikurse

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

### 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

24. - 28. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.)

299 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34300B

**BU**

## Angela Liese

Sa 9:30 - 15:30 Uhr, ab 15. April 2023

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 23AO 34306

## Sabine Weigmann-Hobe

19. - 23. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.)

299 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34301B

## Angela Liese

Di und Do 18:30 - 21:45 Uhr

ab 1. Juni 2023

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 23AO 34307

## Microsoft Word

## Word / Excel / PowerPoint / Outlook 2021 - Die wichtigsten Funktionen

### Niveau: Auffrischung erster Grundkenntnisse

Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse in Microsoft Office und möchten diese in komprimierter Form auffrischen oder erweitern? Dieser Kurs spricht Unternehmer\*innen ebenso an, wie Wiedereinsteiger\*innen in kaufmännische Berufe, um die wichtigsten Funktionen des aktuellen Office-Paketes effizient und praxisnah zu nutzen. Wir formatieren Geschäftsbriefe und Protokolle in Word, berechnen und stellen Umsätze in Excel dar, versenden Termine und E-Mails mit Outlook und erstellen eine Firmenpräsentation mit PowerPoint. Das Kursbuch unterstützt den Lernerfolg auch nach Abschluss des Kurses. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Sie sollten bereits über Grundkenntnisse eines Office-Paketes verfügen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

## Word 2021 - Kompakt

### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie folgende 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. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

## Manfred Deutsch

Mo, ab 22. Mai 2023, 18:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 23AO 34310

## Tür offen für Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365

Unsere Office 2021-Kurse sind auch für Nutzer\*innen von Office 2010 – 2019 sowie Office 365 geeignet.

## Microsoft Excel

### Excel 2021 - Kompakt

#### 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.

#### Manfred Deutsch

Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 1. März 2023  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 34320

#### Manfred Deutsch

Mi, ab 31. Mai 2023, 18:00 - 21:15 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
5-mal (20 Ustd.), 15 Plätze, 179 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 34321

### Excel 2021 - Grundkurs

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

Im Grundkurs am Wochenende werden Kenntnisse und Fertigkeiten wie Entwerfen, Erstellen und Bearbeiten von Kalkulationstabellen, Gestalten und Drucken von Tabellen, Arbeiten mit einfachen Formeln und Funktionen praxisnah vermittelt. Mit den erworbenen Kenntnissen können Sie mit Excel arbeiten und einfache Berechnungen selbständig ausführen. Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

#### Jana Maleen Preuss

Wochenende 13. / 14. Mai 2023  
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
2-mal (16 Ustd.), 139 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 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.

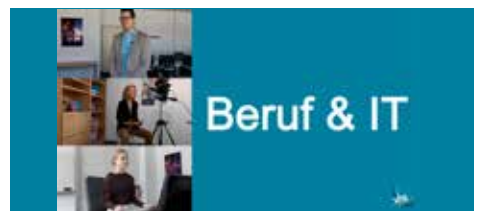
#### Jana Maleen Preuss

Wochenende 3. / 4. Juni 2023  
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14  
2-mal (16 Ustd.), 139 € (inkl. Lehrbuch)  
Kursnummer 23AO 34324

### spotlight VHS-OL

Erhalten Sie einen Einblick in unseren Bereich Beruf & IT. Das Videoporträt mit unserer Dozentin Jana Maleen Preuss und weitere Interviews finden Sie auf unserer Website:

[www.vhs-ol.de/mediathek/spotlight-vhs-ol](http://www.vhs-ol.de/mediathek/spotlight-vhs-ol)





## 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

17. - 21. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.)

299 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34328B

**BU**

### Sabine Weigmann-Hobe

5. - 9. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.)

299 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34327B

**BU**

## 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.

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

### Sabine Weigmann-Hobe

12. - 16. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.)

299 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34328B

## Microsoft Outlook

### Outlook 2021 - Kompakt

#### Niveau: für Einsteiger\*innen

In diesem Kurs lernen Sie folgende Themen: Arbeitsoberflächen der einzelnen Outlook-Module. Modul E-Mail: Überblick Mail-Konto. Erstellen einer umfangreichen Mail mit Nummerierung, Tabelle, Hyperlink, Signatur und Anlage. Mail weiterleiten und antworten. Modul Personen (Kontakte): Erstellen von Kontakten und Gruppen. Adressbuch. Visitenkarten. Kategorisieren. Modul Kalender: Erstellen von Terminen und Ereignissen sowie Serien. Besprechung planen. Kategorisieren. Aufnahme iCalendar. Wandeln eines Termins in eine Aufgabe. Modul Aufgaben: Erstellen von Aufgaben mit Zielsetzung. Kategorisieren. Wandeln einer Aufgabe zum Termin. Modul Notizen: Erstellen von Notizen und Bearbeitung. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

### Manfred Deutsch

Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 2. März 2023

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 23AO 34336

### Tür offen für Nutzer\*innen von Office 2010 - 2019 / 365

Unsere Office 2021-Kurse sind auch für Nutzer\*innen von Office 2010 – 2019 sowie Office 365 geeignet.

## Bild / Video und Mediengestaltung

### 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 15. / 16. April 2023  
Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01  
2-mal (16 Ustd.), 179 €  
Kursnummer 23AO 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 17. Juni 2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01  
8 Ustd., 99 €  
Kursnummer 23AO 34401

### Affinity Photo

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 24. / 25. Juni 2023  
Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01  
2-mal (16 Ustd.), 179 €  
Kursnummer 23AO 34410

### Affinity Photo, Designer und Publisher - Kombikurs - Online

#### Medien gestalten mit der Affinity Suite

Im Seminar wird eine vollständige Suite kreativer Programme für die Fotobearbeitung, das Desktop Publishing und das Grafikdesign vorgestellt, die bereits weltweit über eine Million Kundinnen und Kunden hat: In Affinity-Photo zur digitalen Bildbearbeitung erlernen Sie Auswahlen zu erstellen, Bilder zuzuschneiden, das Arbeiten mit dem Ebenen-Panel, Tonwertkorrekturen, Gradationskurven u. a. Im Affinity-Designer zum Entwickeln von Logos und digitalen Zeichnungen lernen Sie über Pixel und Vektoren, Linien und Formen zeichnen, Farbfelder und Verläufe u. a. Im Affinity-Publisher zum Layouten und Produzieren von komplexen Publikationen lernen Sie Dokumente anzulegen, Grundlagen der Gestaltung und

Typographie, Zeichen- und Absatz-Panel, Grafiken und Bilder zu platzieren u. a.

## **Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer**

26. - 30. Juni 2023

Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr

VHS; Zoom

5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 23AO 34412B

**BU**

## **Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer**

13. - 17. März 2023

Mo 10:00 - 16:30 Uhr, Di - Do 9:00 - 16:30 Uhr,

Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.)

349 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34420B

**BU**

## **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.

## **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 Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

## **Sabine Weigmann-Hobe**

26. - 30. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34423B

**BU**

## 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**

3. - 7. Juli 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.)

349 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34431B

**BU**

## Blog- und Webdesign

### Suchmaschinenoptimierung - SEO Tagesseminar

Werden Sie ein SEO-Experte! Beherrschen Sie Tools und Strategien der Suchmaschinenoptimierung. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Inhalt Ihrer Website für die bestmögliche Platzierung in Suchmaschinen optimieren. Sie lernen die Theorie hinter der Google-Suche und anderen Suchmaschinenalgorithmen kennen und erwerben praktische Fähigkeiten, die Sie für eine Karriere im digitalen Marketing oder in der Entwicklung von Online-Inhalten nutzen können. Dazu gehören die On-Page- und Off-Page-Optimierung, die Optimierung für lokale und internationale Zielgruppen, die Durchführung von suchorientierten Website-Audits und die Abstimmung von SEO mit allgemeinen Unternehmensstrategien. Seminarinhalt: Einführung in das Online-Marketing, Suchverhalten und SEO, SEO in sieben Schritten: Die richtigen Tools zur Überprüfung, Layout und Struktur deiner Website, Landing Pages, Leitfaden - Schlüsselwörter 1.0, On-Page SEO - Was ist auf deiner Website, Tech SEO - keine Programmierung

nötig, Off-Page SEO - Soziale Medien & Co., eCommerce SEO - Lernen durch Einkaufen. Voraussetzungen: Sicherer Arbeiten unter Windows oder Mac OS. Internet- und Browser-Kenntnisse.

**Warren Laine-Naida**

Mi 17. Mai 2023, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

7 Ustd., 139 €

Kursnummer 23AO 34505

### 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: Sicherer Arbeiten unter Windows oder Mac OS. Internet- und Browser-Kenntnisse.

**Warren Laine-Naida**

Di 16. Mai 2023, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

7 Ustd., 139 €.

Für NWZ-Card-Inhaber 129 €.

Kursnummer 23AO 34506



### NWZ-Card

Nach Vorlage Ihrer NWZ-Card erhalten Sie im VHS-Kundenzentrum die Ermäßigung ausgezahlt.



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

**Warren Laine-Naida**

3. - 5. Mai 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 249 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34507B

**BU**

## 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 Webspektor-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: Sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX, Interesse am und Grundkenntnisse des Online-Business, Grundkenntnisse in der Erstellung von Webseiten sind wünschenswert.

**Warren Laine-Naida**

31. Mai - 2. Juni 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 249 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23AO 34508B

**BU**

## 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!



## CAD-Anwendungen

### AutoCAD 2020 - Grundkurs

#### Für Einsteiger

Der AutoCAD-Einsteigerkurs bildet die Basis für das Planen und Zeichnen mit AutoCAD. Die Teilnehmer erlernen in diesem Seminar die grundlegenden Bedienungsschritte der Software und werden mit ihrer Struktur und Arbeitsweise, unter dem Einsatz von einfachen allgemeinen Beispielen, vertraut gemacht. Nach Abschluss des Seminars können die Teilnehmer AutoCAD in ihrer täglichen Arbeit anwenden. Inhalt: Bedienung der AutoCAD-Oberfläche. Grundbefehle für das Zeichnen in 2D. Grundlegende Befehle, um eine Zeichnung zu editieren. Zeichenübungen anhand allgemeiner Beispiele. Arbeiten mit Blöcken. Plotten aus dem Layout. Erstellen verschiedener Ausgabeformate wie z. B. PDF, JPG oder DWF. Benutzerdefinierte Blattgrößen / Seitenränder. Gescannte Bilder maßstabsgetreu einfügen und ausrichten. Verwalten von externen Referenzen.

#### Dipl.-Ing. Ralf Engels

3 Wochenenden

21. - 23. April, 12. - 14. Mai und 2. - 4. Juni 2023

Fr 18:30 - 21:45 Uhr, Sa 9:00 - 16:00 Uhr

So 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

9-mal (48 Ustd.), 329 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 23AO 34600Z

## Programmierung

### 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 31. März - 2. April 2023

Fr 15:45 - 20:00 Uhr, Sa 9:00 - 17:00 Uhr,

So 9:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.), 179 €

Kursnummer 23AO 34660

### 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

**BU**

24. - 28. April 2023

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 299 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22BO 34667B

## 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 6. / 7. Mai 2023  
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01  
14 Ustd., 149 € (inkl. Material)  
Kursnummer 23AO 34670Z

## 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 10. / 11. Juni 2023  
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr  
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01  
14 Ustd., 129 €  
Kursnummer 23AO 34671Z

## 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



## **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