

- Machtspiele abwehren
- Gelassen kommunizieren
- Gesundheitscoaching
- Instagram Marketing
- Digital Recruitment
- ChatGPT & KI
- Arduino
- 3D-Druck
- Smart Home
- und viele andere Kurse ...



Jetzt neu:
Unser DigiLab
DREI.13
eröffnet im
Herbst!

Beruf & IT

Herbst / Winter 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

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

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

Berufswegeplanung	Seite 3	Kommunikation und Rhetorik	Seite 14
Persönlichkeit und Werte	Seite 5	Durchschauen und Abwehren	Seite 19
Führung und Management	Seite 7	Resilienz und mentale Fitness	Seite 20
Social Media, Bloggen und PR	Seite 12	IT-Seminare	ab Seite 23
Präsentation und Präsenz	Seite 14		

Unsere Kooperation mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft (KOS)

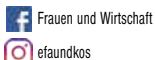
Sollte ich mich beruflich weiterbilden?

Seminar 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. Eine Kooperation der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft und der Agentur für Arbeit.

Julia Bäcker / Heike Loers

Mi 8. Nov. 2023, 9:00 - 12:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.01
4 Ustd., gebührenfrei
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kursnummer 23BO 31000



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

Den beruflichen Neustart in der Lebensmittel erfolgreich meistern

Seminar für Frauen

- Du hast einen Job, fühlst Dich darin jedoch unwohl?
- Du bist noch beschäftigt, ahnst jedoch, dass die Kündigung droht?
- Du bist schon freigestellt?
- Du hast eine Stelle, weißt aber ganz genau, dass diese gar nicht Deinen Stärken und Fähigkeiten entspricht?

In der Lebensmittel noch einmal beruflich durchstarten - die Frage ist nur: Wie? Wie kann ich mich konkret auf den Weg machen herauszufinden, was zu mir und meiner Lebenssituation passt und meinen Stärken entspricht. Und wo gibt es den Job dazu? Vor genau dieser Situation stand Barbara Rottwinkel-Kröber vor sechs Jahren: Ihr Job fiel weg und über Nacht stellte sich die Frage: Was nun? Fünf Jahre brauchte sie bis sie 2019 mit www.starke-frauen.info ihr neues Herzensbusiness gründete. Aus ihren eigenen Erfahrungen hat sie die so genannte „Job-to-go Formel“ entwickelt. Ein Konzept, nachdem sich jede in vier Schritten und mit System beruflich neu aufstellt. Von A wie „anfangen“ bis Z wie „zu welchen Unternehmen passe ich“. Heute begleitet sie als „Reisebegleiterin“ Frauen in der Lebensmittel bei ihrer beruflichen Neuorientierung. Im Workshop lernst Du, worauf es bei einem beruflichen Neustart mit 40+ ankommt.

Barbara Rottwinkel-Kröber

Di 14. Nov. 2023, 17:00 - 20:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
4 Ustd., 10 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 23BO 31001



Kurse in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Beratung in Oldenburg
im Gleichstellungsbüro der Stadt Oldenburg
Stau 73, 26122 Oldenburg, 2. OG, Raum 211
0441 235-2135

Berufswegeplanung / Persönlichkeit und Werte

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.?

Susanna Suhlrie

Sa 9. Dez. 2023, 9:30 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09
6 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 23BO 31010



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 11. Nov. 2023, 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.03
8 Ustd., 20 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 23BO 31011



The poster features a green and yellow color scheme. At the top, it reads 'EXISTENZGRÜNDUNGSAGENTUR FÜR FRAUEN'. Below this, there are social media icons for Facebook ('Frauen und Wirtschaft') and Instagram ('efandkos'). The main title is 'DIE CHEFIN BIN ICH!' in large, bold letters, followed by 'ERFOLGREICH GRÜNDEN'. A central box lists 'Beratung, Qualifizierung, Vernetzung und Austausch'. The website 'www.existenzgruendungsagentur-fuer-frauen.de' is at the bottom. Logos for the Trägervereins Frauen und Wirtschaft e.V. and the European Union are also present.

Weitere Informationen zu unseren Seminaren und Vorträgen sowie Vernetzungsmöglichkeiten finden Sie unter 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

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 entgegensetzen. 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

Do 12. Okt. 2023, 8:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31209

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

6. - 8. Dez. 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 23BO 31212B

BU

%

GSG Mieterrabatt

Zeit für Veränderungen – Wochenseminar

Finden neuer Wege

Befinden 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

NEU
BU

18. - 22. Sept. 2023
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31215B

Die eigenen Stärken stärken – Wochenseminar

...durch positive Psychologie

In der Positiven Psychologie hat es einen Paradigmenwechsel gegeben: von der Schwächen- und Defizitorientierung hin zur Stärken- und Ressourcenorientierung eines Menschen. Im Seminar wird mit Methoden aus der Positiven Psychologie und der Neurobiologie an den persönlichen Stärken und der eigenen Persönlichkeit gearbeitet, um ein positives Selbstbild zu entwickeln und auszubauen. Inhalte: Reflektion persönlicher Stärken, Formel für Potenzialentwicklung, Wirkung von positiven Emotionen und Einstellungen, Erkennen einschränkender Denk- und Glaubensmuster, Selbstwirksamkeit und Resilienz, Lösungsfokussierung, Reframing: Umdeuten von schwierigen Situationen.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

BU

Karin M. Peters

11. - 15. Dez. 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 23BO 31220B

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 bitet oder Ihre innerer 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

25. - 29. Sept. 2023

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

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

Kursnummer 23BO 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

Wochenende 12. / 13. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

14 Ustd., 159 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31240

Führung und Management

Berufs- und Familiencoaching – Wochenseminar

Wir leben heute in einer herausfordernden Zeit: Unsere Berufswelt ändert sich schnell; und das nicht erst seit Corona. Wir haben immer mehr Aufgaben und Verantwortung und dadurch faktisch weniger Zeit. Zudem wird viel von uns erwartet: Im Beruf, dass wir auf dem neuesten Stand sind, motiviert, belastbar und flexibel sowie uns selbst weiterbilden können: Für mehr Effizienz und Gesundheit. Familiär sind wir zudem häufig durch die Organisation des Familienalltags zeitlich sehr eingespannt, insbesondere mit Kindern. Auch hier sollen wir vielerlei Kenntnisse über Ernährung, Nachhaltigkeit, Kindererziehung etc. besitzen, resilient sein und kommunikationsfähig auch in Konfliktsituationen. Zusätzlich haben wir das Problem, was geschieht im Außen und wie reagieren wir darauf? Beruf und Familie kann dann von herausfordernden zu überfordernden Situationen führen, wie es vielfach zur Coronazeit gekommen ist. In diesem Seminar geht es um Bewusstwerdung, Klarheit und die Möglichkeit von Veränderungen. Sie erlernen Methoden, die Sie zukünftig unterstützen, adäquat in den beruflichen und familiären Situationen agieren und reagieren zu können und Ihr Leben mit einer inneren Balance zu führen. Inhalte: Erkennen der eigenen Werte, Bedürfnisse und Erwartungen, eigene Prioritäten erkennen und setzen, konstruktiver Umgang mit Stress: Eigenanalyse der Stressfaktoren und der Stressreaktionen; Achtsamkeit und Mentaltraining, Einführung in das Zeit- und Zielmanagement, Selbstsabotage: Einschränkende Denk- und Glaubensmuster erkennen und umformen, Erkenntnisse der Neurobiologie und Psychologie werden berücksichtigt.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

6. - 10. Nov. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.),

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31300B

**NEU
BU**



Online- und E-Mail-Bewerbungen

Tipps für die Erstellung Ihrer elektronischen Bewerbungsunterlagen

Eventuell ist es schon lange her, dass Sie sich auf einen Arbeitsplatz beworben haben. Wir zeigen Ihnen in dieser Veranstaltung, wie Sie aus Ihrer herkömmlichen, klassischen Bewerbungsmappe eine zeitgemäße E-Mail-Bewerbung erstellen. Zusätzlich erhalten Sie Tipps für den Umgang mit Online-Bewerbungs-Portalen und digitale berufliche Netzwerke (z. B. LinkedIn).

Dr. Meral I. Köbrich

Sa 4. Nov. 2023, 9:30 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
8 Ustd., 49 € Keine Ermäßigung möglich.
Für NWZ-Card-Inhaber 47 €
Kursnummer 23BO 31301



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 Hundgeburdt

Sa 11. Nov. 2023, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09
5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31305

NEU

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 Hundgeburdt

Sa 25. Nov. 2023, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09
5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31306

NEU

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 Hundgeburdt

Sa 13. Jan. 2024, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09
5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31307

NEU

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 Hundgebur

Sa 27. Jan. 2024, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09
5 Ustd., 59 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31308

NEU

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 Hundgebur

23. - 27. Okt. 2023, Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31309B

**NEU
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 Hundgebur

Sa 7. Okt. 2023, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 94 €
Kursnummer 23BO 31310

NEU

NWZ-Card

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

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 24. / 25. Nov. 2023

Fr 15:00 - 18:00 Uhr, Sa 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.01

10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 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) 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 30. Sept. / 1. Okt. 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 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, 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. Okt. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31315B

Projektmanagement

Möchten Sie Ihre Projekte zukünftig strukturiert und ergebnisorientiert managen und bessere Ergebnisse termingerechter erzielen? Die im Seminar vermittelten Methoden helfen Ihnen, ein Verzetteln in planlosem Aktivismus durch Effizienz zu ersetzen. Inhalte des praxisorientierten Seminars: Erfolgsfaktoren, Zieldefinition, Pro-

jektphasenmodell, Projektstrukturierung, -planung und -controlling, Rolle der Projektleitung, Kommunikation mit Auftraggeber*innen und Kund*innen.

Dipl.-Ing. Frank Gaertner

1. - 3. Nov. 2023

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31330B

BU

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 9. / 10. Dez. 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen,

Starter Kit und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 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 Kommunikations-trainerin Stephanie Trapp

Mo 4. Dez. 2023, 8:30 - 15:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31350

Social Media, Bloggen und PR

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

31. Jan. - 2. Febr. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31355B

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 10. / 11. Nov. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

12 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 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 12. / 13. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

12 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31435

LinkedIn Workshop für Geschäftsführer und Corporate Influencer (Führungskräfte)

Dieser Workshop bietet Geschäftsführern und Führungskräften praxisorientierte Einblicke und strategische Ansätze, um das volle Potenzial von LinkedIn als professionelles Netzwerk auszuschöpfen. Es ermöglicht ihnen, ihre LinkedIn-Präsenz zu optimieren, ein wertvolles Netzwerk aufzubauen, qualitativ hochwertigen Content zu teilen und LinkedIn effektiv als Recruiting-Tool zu nutzen. Darüber hinaus werden bewährte Best Practices und Erfolgsbeispiele präsentiert, um den Teilnehmern Inspiration und praktische Ratschläge zu geben.

Julia Heisler

NEU

Wochenende 15. / 16. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

12 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31437

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 1. / 2. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

12 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 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

BU

27. Nov. - 1. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 399 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31450B

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

23. - 27. Okt. 2023

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

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

Kursnummer 23BO 31500B

BU

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 Kommunikations- **BU** trainerin **Stephanie Trapp**

6. - 8. Nov. 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 23BO 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

Anmeldung: www.vhs-ol.de | 0441 92391-50

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

22. - 26. Jan. 2024, Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31600B

BU

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 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

Wochenende 2. / 3. Dez. 2023
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, So 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
12 Ustd., 139 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31605

NEU

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

1. - 3. Nov. 2023
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31620B

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).

Gelassen kommunizieren - in Vorträgen und Gesprächen - Wochenseminar

Wie ich im Beruf Aufregung und Stress in Stress-situationen vermeide

In diesem Wochenseminar lernen Sie, was in unserem Körper bei Aufregung, Stress und Angst ausgelöst wird und welche Auswirkungen dies neurobiologisch auf uns hat. Anhand von Beispielen und praktischen Übungen erlernen Sie, wie wir uns adäquat auf der sachlichen und emotionalen Ebene ausdrücken und dabei eine wertschätzende und authentische (Körper-)Haltung einnehmen können. Im Seminar überprüfen wir mögliche negative Denkmuster und damit verbundene Bewertungen. Sie erhalten Methoden, um sich in künftigen herausfordernden (Stress-)Situationen selber schnell und gezielt helfen zu können. Weitere Seminarinhalte: Mentaltraining, Entspannungsübungen, Meridian Klopfen für das innere Gleichgewicht und zur Lösung von Blockaden, Entwicklung einer positiven Haltung für die innere Sicherheit, Stärkung und Vertiefung der eigenen Verbindung und der zu Ihrem Gegenüber.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP

Heike Riedel

16. - 20. Okt. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.),

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31630B

BU

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.

Melanie Kerski

Sa 4. Nov. 2023, 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

8 Ustd.,

99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31632



Effektive Argumentation

Schlüssig, logisch argumentieren und überzeugen

Das Seminar richtet sich an alle im Beruf und Business, die in Gesprächs- und Argumentationssituationen souverän überzeugen und reagieren möchten. Ziel ist es, eine effektive Argumentation zu entwickeln und Ihr rhetorisches Geschick im Umgang mit Argumentationssituationen zu verbessern, so dass Sie weniger Stress erfahren und für sich mehr Erfolg und Zufriedenheit verbuchen, dabei an innerer Stärke gewinnen und damit Ihre Persönlichkeit stärken.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP

Heike Riedel

24. - 26. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31640B

BU

Effektive, zielführende Kommunikation Zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit in All- tag 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 19. / 20. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

4 Ustd., 159 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke).

Kursnummer 23BO 31650

Kommunikation / Rhetorik III

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von Gesprächen: inhaltliche Gespräche, Konfliktgespräche, organisatorische Gespräche und vertrauliche Gespräche. Manchmal können sich diese Gespräche aufgrund des Themas und/oder des Gegenübers unangenehm und schwierig gestalten. Ob wir diesen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Dieser Workshop hilft dabei, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Sie beschäftigen sich mit dem bewussten Zuhören, umschreibenden und aktiven Zuhören und wie Sie durch Fragen Gespräche gestalten.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin Karin M. Peters

Wochenende 15. / 16. Sept. 2023

Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31662

Kommunikation / Rhetorik IV

Kompetent schwierige Gespräche führen II

In diesem Seminar lernen Sie den Unterschied von Problem und Konflikt kennen, die Ursache von Konflikten und mögliche Konfliktlösungswege. Zudem wird die Transaktionsanalyse mit den Ich-Zuständen vorgestellt und trainiert, mit dem Ziel, in unterschiedlich schwierigen Kommunikationssituationen selbstsicher und gelassen auftreten zu können. Weitere Inhalte: Sachlicher Umgang mit Killerphrasen, Ich-Botschaften formulieren, das Modell der Transaktionsanalyse (TA), Bereiche aus der Psychologie und Neurobiologie werden themenbezogen berücksichtigt.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin Karin M. Peters

Wochenende 17. / 18. Nov. 2023

Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31663

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

27. Nov. - 1. Dez. 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 23BO 31670B

BU

Kommunikation / Rhetorik III und IV - Wochenseminar*

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von unterschiedlichen Gesprächen. Diese können sich aufgrund des Themas und / oder des Gegenübers als schwierig oder unangenehm erweisen. Ob wir in diesen Gesprächssituationen souverän und selbstsicher agieren können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Das Seminar hilft Ihnen, schwierige Gespräche auf der sachlichen und emotionalen Ebene sicher und zielgerichtet zu gestalten. Inhalte: Bewusstes Zuhören, kontrollierter Dialog und Spiegeln, durch Fragen Gespräche lenken, das Verständnis von Konflikten und die Möglichkeit von konstruktiver Konfliktaustragung sowie die Einführung in die Transaktionsanalyse. Unterstützend werden Bereiche aus der Psychologie und Neurobiologie themenbezogen eingesetzt. Voraussetzungen: Kenntnisse über die Inhalte aus Rhetorik I.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters

BU

15. - 19. Jan. 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.),

349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31673B

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, The-

men, 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 18. Nov. 2023, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

10 Ustd., 119 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31680

Telefon-Coaching

Stimme und Körper am Telefon

Die Stimme hat am Telefon eine hohe Bedeutung, denn im Gegensatz zum persönlichen Gespräch fehlen hier Blickkontakt, Mimik und Gestik, die das Gesagte optisch unterstützen. Beim Telefonieren ist man allein auf die Wirkkraft der eigenen Stimme angewiesen, um den Zuhörer auf „Ohrenhöhe“ abzuholen und zu überzeugen. Die Überzeugungskraft der Stimme hängt dabei von der inneren und äußeren Haltung beim Telefonieren ab. Mit welcher inneren Einstellung begegnen wir dem Gesprächspartner? Mit wem telefonieren wir gerne, mit wem nicht? Und wie zeigt sich das an unserer Körperhaltung beim Telefonieren? Steht, sitzt oder läuft man herum beim Telefonieren? Jeder Mitarbeiter ist auch die Stimme des Unternehmens und verschiedene Aufgabenbereiche erfordern ein individuelles Telefonverhalten. Der Weg zur stimmlichen Überzeugungskraft läuft dabei immer über die eigene Körpersprache und Stimmführung. Das Seminar bietet Grundinformationen zur Einheit von Stimme und Körper, sowie praxisbezogene Übungen mit Formulierungshilfen bei schwierigen Gesprächspartnern und zum souveränen Umgang mit Beschwerden.

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

Do 12. Okt. 2023, 8:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31690

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

Di 5. Dez. 2023, 8:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31705

Anfeindungen in Wort und Tat entgegenreten

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 Kommunikations- BU trainerin Stephanie Trapp

16. - 18. Okt. 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 23BO 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 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 Kommunikations- BU trainerin Stephanie Trapp

20. - 22. Nov. 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 23BO 31715B

Resilienz und mentale Fitness

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 Kommunikations-**NEU** trainerin **Stephanie Trapp**

Do 18. Jan. 2024, 8:30 - 15:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
8 Ustd., 99 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31720

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

NEU

So 14. Jan. 2024, 10:00 - 16:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
8 Ustd., 99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31804

Die eigene Resilienz stärken – Wochenseminar

Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen

Resilienz - das ist die Elastizität der Stehaufmenschen, 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

29. Jan. - 2. Febr. 2024
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 23BO 31805B

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 25. / 26. Nov. 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 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 18. / 19. Nov. 2023

Sa / So 9:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 31807

Gesundheitscoaching – Wochenseminar

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Arthur Schopenhauer

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

Karin M. Peters

23. - 27. Okt. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

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

Kursnummer 23BO 31809B

**NEU
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!

Die Chancen von Gewohnheiten

Wie gute Gewohnheiten in deinen Alltag kommen und schlechte Gewohnheiten gehen

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

NEU

Sa, 11. Nov. 9:00 - 14:00 Uhr und
Sa, 9. Dez. 2023, 10:00 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.01
2-mal (8 Ustd.),
99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 31810

Der gesunde Umgang mit (den eigenen) Fehlern im beruflichen Alltag

Aus Fehlern wird man gut

In unserer modernen Arbeitswelt sind Fehler nicht gerade selten und bestimmen mitunter sogar unseren Arbeitstag, obwohl sie in unserer Leistungsgesellschaft eher als Makel gesehen werden. Im Workshop erfahren Sie, warum es wichtig ist Fehler zu machen, wie Sie Fehler schnell und gut einordnen, wie Sie bereits Lösungen in den Fehlern erkennen und wie Sie es hinbekommen mit

positiven Emotionen Fehlern begegnen zu können. Der Workshop hält einen vielfältigen Methodenkoffer bereit, der Ihnen Möglichkeiten bietet, in einfachen Schritten einen gesunden Umgang mit den eigenen und den Fehlern anderer entwickeln zu können, einen Prozess daraus zu gestalten und dabei einen konstruktiven, wertschätzenden Austausch zu pflegen, der von Nachsichtigkeit mit sich selbst und anderen geprägt ist.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel **BU**

29. - 31. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke).

Kursnummer 23BO 31820B

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

11. - 15. Dez. 2023, Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

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

Kursnummer 23BO 31825B

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de



Foto und Bilderwerk

Veit Eveslage

Fachberatung

Veit Eveslage

Telefon: 0441 92391-51

E-Mail: 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



Übersicht

Smart Home	Seite 24	Microsoft Office Excel	Seite 30
Internet und Social Media	Seite 24	Microsoft Office PowerPoint	Seite 32
Tablet / Smartphones	Seite 25	Bildbearbeitung und Videoschnitt	Seite 32
Tastschreiben	Seite 26	Blog- und Webdesign	Seite 35
Apple / Linux / Windows	Seite 27	CAD-Anwendungen	Seite 36
Microsoft Office – Kombikurse	Seite 28	Programmierung	Seite 37
Microsoft Office Word	Seite 30	3D-Druck	Seite 39

Smart Home / Internet und Social Media

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 Heimautomation 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

27. Nov. - 1. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

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

Für NWZ-Card-Inhaber 279 €

Kursnummer 23BO 34000B

NEU
BU



ze zu optimieren. Durch einfache Erklärungen, praktische Übungen und gut nachvollziehbare Beispiele werden die Teilnehmer*innen an die Nutzung von KI-Tools herangeführt. Voraussetzungen: Computer- und Internetkenntnisse.

Warren Laine-Naida

NEU

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

7 Ustd., 139 €

Kursnummer 23BO 34050

Mo 20. Nov. 2023, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

7 Ustd., 139 €

Kursnummer 23BO 34051

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.

Internet und Social Media

ChatGPT, DALL-E, Bard & Co.

Wie funktioniert Chat AI und wie kann ich sie im Alltag effektiv nutzen?

In diesem Seminar sollen Interessierte ohne KI-Vorkenntnisse lernen, wie sie KI-Tools in ihrem Alltag nützlich anwenden können: Verbesserung der eigenen Rechtschreibung und des eigenen Sprachniveaus durch KI, Verwaltung von sozialen Medien durch KI, Problemlösungen durch KI, KI-gestützte Lernanregungen und Erstellung von Bildern per KI. Die Teilnehmer*innen sollen praktische Erfahrungen mit KI-Tools sammeln, um ihre täglichen Aufgaben zu verschlanken, Kreativität zu fördern und Problemlösungsansätze

KI-Experte, Digital Coach, Medienagentur Mangoblau Axel Berger

NEU

Do 23. Nov. 2023, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
2 Ustd., 29 €
Kursnummer 23BO 34055Z

Tablet / Smartphone

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. Nov. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
2-mal (8 Ustd.), 49 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 23BO 34100

%

GSG Mieterrabatt

Manfred Deutsch

Di 8:30 - 11:45 Uhr, ab 21. Nov. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
2-mal (8 Ustd.), 49 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 23BO 34101

Natalie Liste

26. und 28. Sept. 2023
Di und Do 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
2-mal (8 Ustd.), 49 €
Kursnummer 23BO 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 (WhatsApp, 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 5. Dez. 2023, 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 23BO 34110

Natalie Liste

Do 5. Okt. 2023, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
4 Ustd., 29 €
Kursnummer 23BO 34112

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

Tablet / Smartphone / Tastschreiben

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 12. Dez. 2023, 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
4 Ustd., 29 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 23BO 34120

Natalie Liste

Di 10. Okt. 2023, 18:00 - 21:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
4 Ustd., 29 €
Kursnummer 23BO 34122

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 17. / 18. Nov. 2023
Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
12 Ustd., 89 €
Kursnummer 23BO 34130

Wochenende 19. / 20. Jan. 2024

Kursnummer 23BO 34131

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 13. Jan. 2024, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
8 Ustd., 49 €
Kursnummer 23BO 34135

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 an-

gesprochen, 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 1. Nov. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 149 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 23BO 34150

vorinstallierten Programme des Macs Ihnen im täglichen Umgang helfen können. Tiefgehend 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. Okt. 2023
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 34205B

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 20. Jan. 2024, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
8 Ustd., 79 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 23BO 34200

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.

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

Jörg Brieke

16. - 20. Okt. 2023
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.),
299 € (inkl. Skript und Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 34220B

BU

Windows / Microsoft Office – Kombikurse

Computer-Einstieg mit Windows 10

Wer einen Computer beherrschen möchte, benötigt Kenntnisse über die Hardware und das Betriebssystem, welches Sie im privaten sowie im beruflichen Umfeld benötigen. Themen: Aufbau und Arbeitsweise des Computers. Überblick und Umgang mit Maus und Tastatur. Windows-Versionen und Voraussetzungen. Überblick und Anpassung der Benutzeroberflächen (Startmenü, Kacheln, App, Sperrbildschirm, Desktop, Taskleiste). Hilfesystem unter Windows. Arbeiten mit Apps, Live-Apps und Desktop-Apps. Fenstertechniken und Multitasking. Lokales Konto oder doch besser Microsoft-Konto. Verschiedene Systemstarts und einfache Problembehandlung. Voraussetzungen: Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Esch

Wochenende 20. / 21. Jan. 2024

Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

16 Ustd., 139 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 23BO 34230

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.

Rüdiger Frank

1. - 3. Nov. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 23BO 34235B

Windows- und Dateimanagement

Datenoptimierung, Systemeinstellungen und Pflege

In diesem Seminar erlangen Sie Hintergrundwissen und praktische Anleitungen um Windows 10 zu optimieren sowie Ihre Datenträger optimal zu nutzen. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit Sicherheitsvorkehrungen für Ihr System. Themen sind unter anderem: Sammlung von wichtigen Informationen zum System- und Datenträger, Optimierung und Pflege von Windows 10 und den Datenträgern, wichtige Systemeinstellungen, Pflege der Windows-Datenbank, Arbeiten mit Tools, Aufspüren von Dateileichen, Entfernen von Daten, Surfspuren und weiteren Informationen. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Heiko Esch

So 29. Okt. 2023, 9:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

8 Ustd., 79 €

Kursnummer 23BO 34240

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

11. - 15. Sept. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

299 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 34300B

Sabine Weigmann-Hobe

22. - 26. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

299 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 34301B

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 und eine Basis für spätere Aufbauseminare zu schaffen. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Heiko Esch

22. - 24. Nov. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.),

179 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 34302B

BU

Word / Excel 2021 - Kombikurs

Niveau: für Einsteiger*innen

Ob Word oder Excel – Arbeiten ohne Office Programme ist heutzutage undenkbar. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie beruflich oder privat am PC tätig sind. Denn selbst das Erstellen von Listen, z. B. für die Steuererklärung findet heutzutage größtenteils online statt. Somit helfen Ihnen die Office-Programme in vielen Bereichen. Lernen Sie in diesem Kurs unter anderem: Grundlegende Techniken: Dokumente erzeugen, öffnen, speichern und schließen, Das Menüband verwenden, Zoomfunktion und Dokumentenansicht, Druckoptionen. Text- / Tabellenbearbeitung: Texte / Daten eingeben, verschieben und kopieren, Formatierung beim Einfügen bestimmen, neue Zeilen, Absätze und Umbrüche einfügen, Aktionen rückgängig machen, Spalten- und Zelleinstellungen. Mit Formeln arbeiten: Aufbau und Eingabe von Formeln und Funktionen, mit Zellbezügen arbeiten. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Jana Maleen Preuss

30. Aug. - 1. Sept. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 23BO 34303B

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).

Microsoft Word / Microsoft Excel

Microsoft Word

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 18:00 - 21:15 Uhr, ab 6. Nov. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 23BO 34310

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. Nov. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 23BO 34320

Manfred Deutsch

Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 16. Nov. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 23BO 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 11. / 12. Nov. 2023
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
16 Ustd., 139 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 23BO 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 2. / 3. Dez. 2023

Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

16 Ustd., 139 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 23BO 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

18. - 22. Sept. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 23BO 34326B

Sabine Weigmann-Hobe

BU

8. - 12. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 23BO 34327B

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

15. - 19. Jan. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

299 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 23BO 34328B

Excel 2021 - Formeln und Funktionen

Niveau: für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie folgende Themen: Grundlegendes zu Formeln, Relative, absolute und gemischte Zellbezüge, Verwendung von Zell- und Bereichsnamen in Formeln, Verschachtelte Funktionen, Logische Funktionen und deren Vergleichsoperatoren, Matrix-Funktionen (Verweise), Schutz und Verknüpfungen mit Zellen, Tabellenblättern, Arbeitsmappen und Objekten. Das Seminar richtet sich an Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen in Excel. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen.

Natalie Liste

NEU

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 5. Dez. 2023

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (20 Ustd.), 139 €

Kursnummer 23BO 34329

Microsoft PowerPoint / Bildbearbeitung

Excel 2021 - Pivot-Tabellen und Datenbanken

Niveau: für Fortgeschrittene

Eine der weniger bekannten Möglichkeiten in Excel sind integrierte Datenbankfunktionen, über die große Listen sehr schnell ausgewertet werden können. Excel ist zwar keine Datenbank; dennoch lassen sich diverse Auswertungsaufgaben in großen Tabellen mit verschiedenen Funktionen lösen. Eingabe und Import von Daten, Filtern und Sortieren von Listen, Ermittlung von Teilergebnissen, Verschiedene Datenbankfunktionen, Grundlegendes zu Pivot-Tabellen, Pivot-Tabellen aus Excel-Dateien erstellen, Pivot-Tabellen anpassen. Das Seminar richtet sich an Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen in Excel. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen.

Natalie Liste

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 23. Jan. 2024
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 139 €
Kursnummer 23BO 34330

NEU

Natalie Liste

Do 18:00 - 21:15 Uhr, ab 12. Okt. 2023
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (20 Ustd.), 139 €
Findet auch in den Herbstferien statt.
Kursnummer 23BO 34333

Bildbearbeitung und Videoschnitt

Lightroom Classic CC - Die Software- lösung 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 4. / 5. Nov. 2023
Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
16 Ustd., 179 €
Kursnummer 23BO 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 Ent-

Microsoft PowerPoint

PowerPoint 2021 - Grundkurs

Niveau: für Einsteiger

Im Grundkurs lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von PowerPoint praxisnah kennen. Die Grundlagen von Präsentationen werden wir ebenso erörtern wie die Verwendung von Folienlayouts und Vorlagen, die Eingabe, Formatierung und Bearbeitung von Texten oder die Einbindung von Grafiken und Fotos sowie die Erstellung von einfachen Zeichnungsobjekten, Tabellen, Diagrammen und SmartArt-Grafiken. Nach Absolvierung des Kurses sind Sie in der Lage, Präsentationen inkl. einfacher Animationen, Hyperlinks und Verzweigungen zu fertigen, zu zeigen und auszudrucken. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

wicklungs-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 20. Jan. 2024, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
8 Ustd., 99 €
Kursnummer 23BO 34401

Lightroom Classic CC - Dirty Tricks

Vielfältige Tipps für Anwender mit Vorkenntnissen

Sie arbeiten bereits mit Lightroom? Sie kennen die Oberfläche und den grundlegenden Workflow? Lightroom bietet noch weitere Möglichkeiten, die nicht auf den ersten Blick ersichtlich sind: Ein Color Key auch ohne Ebenen erstellen, einfache Rahmen hinzufügen, Ansichten, die uns das Bearbeiten erleichtern etc. In diesem Kurs gibt es Tipps zu optimierten Voreinstellungen / Katalogeinstellungen, sinnvollen Backup-Strategien, der Interaktion mit Photoshop, den weniger offensichtlichen Möglichkeiten der einzelnen Werkzeuge und weiteren praktischen Tricks rund um unseren Workflow. Voraussetzungen: Vorkenntnisse in Lightroom sind erforderlich. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Heiko Esch

So 17. Sept. 2023, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
8 Ustd., 99 €
Kursnummer 23BO 34406

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 25. / 26. Nov. 2023
Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
16 Ustd., 179 €
Kursnummer 23BO 34410

Photoshop Elements 2023

Photoshop Power - aber günstig

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende Bearbeitung von Fotos und Bildern mit Adobe Photoshop Elements. Sie erhalten einen Überblick über die einzelnen Werkzeugfunktionen und Arbeitshilfen des Programms, lernen nachzuschärfen, Farben zu korrigieren, den Umgang mit Helligkeit und Kontrast, Ausschnitte festzulegen, Bildgrößen zu bestimmen, freizustellen, zuzuschneiden und zu montieren, verschiedene Retusche-Werkzeuge und den ersten Umgang mit Ebenen sowie verschiedene Dateiformate kennen. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse.

Heiko Esch

11. - 13. Okt. 2023
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 34415B

BU

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 Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

Sabine Weigmann-Hobe

BU

29. Jan. - 2. Febr. 2024

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 23BO 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

4. - 8. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 23BO 34431B

Photoshop, Illustrator und InDesign CC - Kombikurs – Online

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 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, 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

27. Nov. - 1. Dez. 2023, Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr

VHS; Zoom

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

Anmeldeschluss 23. Nov. 2023

Kursnummer 23BO 34421B

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.

Warren Laine-Naida

11. - 15. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 23BO 34500B

BU

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 Einkäufen. Voraussetzungen: Sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OS. Internet- und Browser-Kenntnisse.

Warren Laine-Naida

Mi 22. Nov. 2023, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

7 Ustd., 139 €

Kursnummer 23BO 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: Sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OS. Internet- und Browser-Kenntnisse.

Warren Laine-Naida

Di 21. Nov. 2023, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

7 Ustd., 139 €

Kursnummer 23BO 34506

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

1. - 3. Nov. 2023

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 249 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 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 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: 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

10. - 12. Jan. 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.), 249 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 23BO 34508B

BU

CAD-Anwendungen

AutoCAD 2020 - 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, Denkwesen, 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 17. - 19. Nov. und 1. - 3. Dez. 2023

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., 229 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 23BO 34605

AutoCAD 2020 - 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 27. / 28. Jan. und 3. / 4. Febr. 2024

Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

24 Ustd., 199 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 23BO 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 17. - 19. Nov. 2023

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.), 179 €

Kursnummer 23BO 34660

Programmierung

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

6. - 8. Dez. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 23BO 34652B

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!

digital campus
niedersachsen

**Alle.
Einfach.
Digital.**



jetzt auf www.digitalcampus-nds.de

Werde Teil vom Digital Campus Niedersachsen! Auf dem Portal kannst Du Dich rund um das Thema Digitale Bildung informieren, Deine persönlichen digitalen Kompetenzen checken und direkt mit kostenlosen Lernangeboten durchstarten.

Arbeit und Leben
NIEDERSACHSEN

BNW

bildungswerk
ver.di

**EVANGELISCHE
ERWACHENENBILDUNG
NIEDERSACHSEN**

**Lebenslang
Lernende
Bildung**

ZEB
Zentrum für
E-Learning

HVHS
Hochschule
Verden

vhs Landesverband
Niedersachsen

ILWVND
Niedersächsisches
Institut für
Wirtschaftslehre

**Niedersächsisches Ministerium
für Wissenschaft und Kultur**

**Niedersächsisches Ministerium für Wirtschaft,
Arbeit, Verkehr und Digitalisierung**

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

20. - 24. Nov. 2023

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

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

Kursnummer 23BO 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 Mikrocontroller spannende Experimente durchführen und nebenbei eine kleine Einführung in die Grundlagen der Elektronik erhalten. Alle notwendigen Komponenten wie Sensoren, LED, Widerstände, Kabel und Mikrocontroller sind im Kursmaterial enthalten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

Henri van de Velde

Wochenende 11. / 12. Nov. 2023

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

14 Ustd., 149 € (inkl. Material)

Anmeldeschluss: 1. Nov. 2023

Kursnummer 23BO 34670

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 2. / 3. Dez. 2023

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

14 Ustd., 129 €

Kursnummer 23BO 34671

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 Mikrocontroller 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 Mikrocontroller sind im Kursmaterial enthalten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

lern und Relais ergänzt. Alle notwendigen Komponenten wie Sensoren, LED, Widerstände, Kabel und Mikrocontroller sind im Kursmaterial enthalten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

Henri van de Velde

22. - 26. Jan. 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.), 299 € (inkl. Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 279 €

Anmeldeschluss: 7. Jan. 2024

Kursnummer 23BO 34672B



BU

3D-Druck

Einführung 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 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

15. - 19. Jan. 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.), 299 € (inkl. Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 279 €

Kursnummer 23BO 34750B



**NEU
BU**

Aktuelle Ausstellungen

Peter Klaus Andreas Biermann

Sinnbilder: Formen. Farben. Filter.

16. Juni - 8. Dezember 2023

3. Etage

Peter Klaus Andreas Biermann
Gleis 5 (Ausschnitt)



Olga Grigorjewa

Mir ist, als hätte ich eine Palme gesehen

7. September 2023 - 5. Januar 2024

2. Etage

Kooperationspartner

BBK, Bezirksgruppe Oldenburg

im Bund Bildender Künstlerinnen und Künstler für Niedersachsen e. V.

BBK OLDENBURG

Kooperationspartner und Förderer

Freundeskreis Bildende Kunst Oldenburg e. V.



Olga Grigorjewa:
Der Ausblick (Ausschnitt)



Lea Johanna Ahlers – Scherenschnitte und Filzen

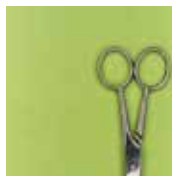
Dozentin im Bereich Kunst & Kultur

Vitrinenausstellung

September 2023 - Januar 2024

Foyer

Bild: Pixabay



Petra Jaschinski und Kursteilnehmende

Oldenburg und ich

24. November 2023 - 3. Mai 2024

1. Etage

Hildegard Stüber
Malkurs bei Petra (Ausschnitt)



Weitere Informationen und Eröffnungstermine unter www.vhs-ol.de

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