



Schlüsselkompetenzen

IT-Seminare

Bildungsurlaube

Beruf & IT

Frühjahr / Sommer 2022



**Bereichsleitung Programm Oldenburg
Bildungsmanagement Beruf & IT**

Veit Eveslage

Telefon: 0441 92391-51 | E-Mail: eveslage@vhs-ol.de



„Wenn die Zeit kommt, in der man könnte,
ist die vorüber, in der man kann.“

Marie von Ebner-Eschenbach (1830 - 1916)

Liebe Weiterbildungsfreund*innen,

besonders in Zeiten der Corona-Pandemie freuen wir uns, weiterhin ein vielfältiges Angebot in Oldenburg anbieten zu können. Auch freuen wir uns über Ihren Zuspruch und über den der Dozent*innen, die in Zusammenarbeit mit uns wieder viele aktuelle Themen beisteuern konnten. Mit dieser Broschüre bilden wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 ab. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits viele Veranstaltungen der beruflichen Bildung für den Herbst und Winter 2022. Im Laufe des Jahres werden weitere Angebote zugefügt. Es lohnt sich also, immer mal wieder einen Blick in unser Jahresprogramm zu werfen. Übrigens: Falls einmal nicht das Richtige für Sie dabei sein sollte oder der Termin Ihnen nicht passt, so lassen Sie uns das gerne wissen. Wir wissen Ihr Interesse und Feedback zu schätzen.

Herzliche Grüße

Veit Eveslage

Übersicht

Bewerbungstraining	Seite 3	Präsentation und Präsenz	Seite 16
Etikette im Beruf	Seite 3	Kommunikation und Rhetorik	Seite 18
Persönlichkeit und Werte	Seite 4	Durchschauen und Abwehren	Seite 22
Führung und Management	Seite 8	Resilienz und mentale Fitness	Seite 24
Social Media, Bloggen und PR	Seite 12	IT-Seminare	Seite 26
Marketing und Vertrieb	Seite 16	Fotografie	Seite 39

Bewerbungstraining

Bewerbungstraining - welcome to the future

Wir befinden uns mitten im Wandel von Gesellschaft und Wirtschaft. Entsprechend verändern wir uns beruflich aus zwei Gründen. Weil wir das starke Bedürfnis nach etwas Neuem verspüren. Oder - weil wir müssen. Egal in welcher der beiden Situation wir uns gerade befinden - mit großer Wahrscheinlichkeit verlassen wir an irgendeinem Punkt die persönliche Komfortzone auf dem Weg zum neuen Job. Im Seminar widmen wir uns der eigenen Haltung - der persönlichen Einstellung. Gemeinsam stellen wir uns der Herausforderung und widmen uns dem was wirklich zählt: Das was man mitbringt und das was einen antreibt. Damit immer einhergehend - worauf bei meiner eigenen Bewerbung achten? Welche Standards sind von gestern? Was ist der Türöffner in der heutigen Zeit? Wir beschäftigen uns mit den aktuellen Bewerbungstrends, erhalten Einblicke in die Perspektive des Unternehmens / der Personalabteilung, geben die Möglichkeit die eigene Bewerbung zu optimieren, sich zu reflektieren und an der persönlichen Haltung zu arbeiten.

Saskia Schwarze

6. und 8. April 2022

Mi 18:00 - 21:15 Uhr, Fr 15:00 - 18:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

2-mal (8 Ustd.), 99 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31100

NEU

3. und 6. Mai 2022

Di 18:00 - 21:15 Uhr, Fr 15:00 - 18:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

2-mal (8 Ustd.), 99 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31101

Etikette im Beruf

Fit for Germany - Surviving German business culture

Englischsprachiges Seminar

Want to be fit for business in Germany? This seminar is designed to understand the basic facts about German business culture. Topics are business communication in the German workplace, etiquette rules in professional life, communication styles, and table manners. We will also have a look at cultural standards, such as value of rules, reliability, separation of private and public spheres and directness.

Gabriela Meyer

Sa 11. Juni 2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

8 Ustd., 139 € (inkl. Kaltgetränke)

Falls es das Pandemiegeschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot durchgeführt.

Kursnummer 22AO 31125

NEU

Business-Knigge

Aufmerksamkeit ist entscheiden

In der heutigen Arbeitswelt benötigen Sie nicht nur eine gute Ausbildung oder einen Universitätsabschluss um Karriere zu machen, es sind gerade die kleinen Dinge und das souveräne Auftreten, was entscheidend ist. Es heißt nicht umsonst: „Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance.“ Wer gibt eigentlich die Hand zur Begrüßung? Platznehmen oder nicht? Betriebsfeiereinladung annehmen oder ablehnen? Diese und viele andere Fragen beim Auftreten im Geschäftsleben, den Verhaltensregeln im Kunden-Mitarbeiter-Kontakt sowie sicheres Auftreten und die dazugehörige Kleidung stehen auf dem Seminarprogramm.

Antje Schmidt-Kunert

8. und 15. Juni 2022, Mi 18:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

5 Ustd., 139 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31130

NEU

Persönlichkeit und Werte

Restaurant-Knigge

Souverän genießen

Beim Geschäftsessen müssen zahlreiche Fettnäpfchen umschifft werden, um mit Auftreten und Tischmanieren zu punkten. Wie Sie beruflich und privat einen guten Eindruck hinterlassen und sich sicher in verschiedensten Situationen im Restaurant fühlen, lernen Sie an diesem Abend. Sie erhalten bei einem kleinen Abendessen eine Einführung in die Umgangsformen bei Geschäftsessen und bei Tisch. Dieses Seminar findet in einem separaten Raum statt.

Antje Schmidt-Kunert

NEU

Do 9. Juni 2022, 18:00 - 21:45 Uhr

Schmitz Brasserie & Vinothek,

Herbartgang 6, Oldenburg

5 Ustd., 189 € (inkl. Unterlagen und Essen im Restau-

rant. Begleitende Getränke sind in der Gebühr enthalten.

Private Getränke müssen vor Ort selbst bezahlt werden.)

Kursnummer 22AO 31135

Persönlichkeit und Werte

Charisma und Selbstpräsentation: Wie Sie Ihre Ausstrahlung entfalten - Online

Charismatische Menschen kommen in einen Raum und die Aufmerksamkeit aller ist ihnen sicher. Ohne etwas dafür tun zu müssen, strahlen sie das gewisse Etwas aus. Sie haben die faszinierende Fähigkeit, Gefühle in uns auszulösen. Wie machen sie das bloß? In diesem Seminar bekommen sie eine Antwort auf diese Frage. Sie erfahren mehr über Ihre eigene aktive und passive Wirkung und wie Sie sich sympathisch präsentieren. Sie probieren Neues aus und lernen mit Ihrer Ausstrahlung zu spielen. Dieses Seminar eignet sich für jeden, der sein Charisma-Potential entdecken möchte und Inspiration sucht. Sie werden erleben, wie Sie durch Kleinigkeiten in der Selbstpräsentation Ihre persönliche Wirkung entfalten. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Gabriela Meyer

NEU

Sa 7. Mai 2022, 9:30 - 13:45 Uhr

VHS; Zoom

5 Ustd., 79 € (inkl. Unterlagen)

Kursnummer 22AO 31200

Eigen-PR

Das Marketing in eigener Sache

„AIDA“: in diesem Fall kein Kreuzfahrtschiff - sondern die beste Marketingformel für mehr Aufmerksamkeit und um das Interesse an der eigenen Person zu wecken! Tue Gutes und rede darüber! Denn es reicht heute nicht aus nur in seiner Kernkompetenz erfolgreich zu sein. Vielmehr wird die Qualität der Leistung direkt mit der Person und deren Persönlichkeit verglichen. Ausschlaggebend ist dabei ein überzeugendes Auftreten sowie das gesamte Erscheinungsbild, welches sich durch das richtig zeitgemäße Outfit, die richtigen zeitgemäßen Umgangsformen, der innere kongruente Haltung, Körpersprache und wirkungsvoller Gesprächsführung, prägt. Im Workshop bekommen Sie jede Menge Unterstützung sich nach der AIDA-Marketingformel eine gute Strategie zu erarbeiten, so dass Sie Ihr Image verbessern und Ihren Bekanntheitsgrad erhöhen.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

Wochenende 13. / 14. Mai 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

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

Kursnummer 22AO 31205

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** **NEU**

Do 5. Mai 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 109 €
Kursnummer 22AO 31210



Die Macht der Gedanken

Wie ist Ihr Mindset?

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 Selbstsabotageprogramme, 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** **NEU BU**

18. - 20. Mai 2022
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31212B

Empowerment-Workshop für Frauen

Autonomie und Selbstbestimmung im Alltag und Beruf für mehr Erfolg und innerer Zufriedenheit

Selbstbestimmung und Selbstkompetenz heißt, sich selbst all seiner Stärken, Talente, Fähigkeiten sowie Schwächen bewusst zu werden und aus den typischen und verhängnisvollen „Mehr-vom-Selben-Verhaltens- und Denkmustern“ auszusteigen. Im Workshop wird die Ebene des bewussten Denkens absichtlich verlassen, um die Intuition als ratgebende Instanz zu aktivieren. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass wir dafür einen ganz individuellen Raum benötigen, der von Ruhe, Wohlbefinden und Wertschätzung geprägt ist. Sie erfahren, wie Sie diesen Raum herstellen, um Klarheit darüber gewinnen zu können, was Sie wirklich bremsen, was motiviert und wie Sie wirklich Energie freisetzen, um das zu tun und zu erreichen, was Sie wirklich wollen. Sie werden für sich selbst mehr an Authentizität und innerer Freiheit gewinnen, damit beides gelingt; Erfolg und innere Zufriedenheit.

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

22. - 24. Aug. 2022
Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22BO 31225B

Female Empowerment: Souverän auftreten mit Persönlichkeit - Online

Workshop für Frauen

Im Alltag und Beruf ist es wichtig, nicht nur mit Kompetenz, sondern auch mit Persönlichkeit und überzeugendem Auftreten zu punkten. Wer dabei selbstbestimmt handelt, sich seiner Fähigkeiten und Schwächen klar bewusst ist, dem gelingt es, aus alten, vielleicht hinderlichen Verhaltensmustern auszusteigen und neue Erfolge zu feiern. Dieser Intensiv-Online-Workshop soll Frauen helfen, frische Ideen zu bekommen, innere Freiheit zu gewinnen, ihre Talente zu feiern, etwas größer zu denken und sich inspiriert und gestärkt zu fühlen. Auch das Netzwerken kommt nicht zu kurz: Wir lernen uns kennen, tauschen uns aus und knüpfen neue, nützliche Kontakte. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Gabriela Meyer

Fr 11. März 2022, 9:30 - 13:45 Uhr

VHS; Zoom

5 Ustd., 79 € (inkl. Unterlagen)

Kursnummer 22AO 31230

NEU

The Work of Byron Katie für den Arbeitsalltag - Wochenseminar

„Willst du recht haben oder glücklich sein?“

Verstehen Sie manchmal Ärger, wenn Sie an bestimmte Kolleg*innen oder Kund*innen denken? Sind Sie gestresst, wenn Ihr*e Chef*in Sie zu einer Unterredung bittet oder Ihre 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.

Musiktherapeutin Dr. Selma Suzan Emiroglu **BU**

7. - 11. März 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 22AO 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. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Musiktherapeutin Dr. Selma Suzan Emiroglu **NEU**

Wochenende 13. / 14. Mai 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

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

Kursnummer 22AO 31240

The Work of Byron Katie - Workshop für Frauen mit Veränderungswunsch

„Unsere Emotionen werden nicht nur einfach von Ereignissen bestimmt, sondern vielmehr von dem, was wir über die Ereignisse denken. Machen Sie sich klar, dass Ihre Art zu fühlen von Ihrer Art zu denken abhängt. Dann können Sie die Situation in die Hand nehmen, anstatt ihr Spielball zu sein.“ - Prof. Arnold Lazarus, Verhaltenstherapeut. Die Angst davor, verletzt zu werden oder andere zu verletzen, die Sorge, Erwartungen nicht gerecht zu werden, oder der Wunsch, Konflikte aus dem Weg zu gehen, bringen uns manchmal dazu, nicht unserem inneren Kompass zu folgen. Leider führen solche Kompromisse mit sich selbst selten zu mehr Verbundenheit, Zufriedenheit oder Leichtigkeit. Dieses außerordentlich einfache Werkzeug zur Selbsterkenntnis und Problembewältigung besteht aus vier Fragen und sogenannten Umkehrungen und setzt für die Durchführung keinerlei Wissen oder Erfahrung voraus. Es handelt sich hierbei um einen meditativen Prozess, durch den wir erkennen können, was es wirklich ist, was uns verletzt, traurig macht, wütend oder gestresst sein lässt. Sie lernen den Umgang mit der Methode und können sich nach dem Workshop selbst durch den Prozess begleiten. Dieser Workshop wird vom Verband für The Work (vtw) mit zwei Tagen anerkannt und kann für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Anerkannter Coach und Lehrcoach (vtw) **NEU** Susanne Dames

Wochenende 19. / 20. Febr. 2022
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
14 Ustd., 159 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31250

The Work of Byron Katie - Eine Einführung - Online

The Work ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, ein Werkzeug, das auf einfache Weise in einen Prozess der Selbsterkenntnis führt, in dem wir konditionierte, selbstschädigende Strukturen identifizieren und verlieren können. Diese Methode ist keine Therapie. Vielmehr handelt es sich hierbei um einen meditativen Prozess der dabei unterstützt, alte Denkmuster durchbrechen und eine innere Wandlung erfahren zu können, was persönliches Wachstum und Wohlbefinden nach sich zieht. Nach der theoretischen Einführung folgen praktische Übungen mit den eigenen Themen, wobei wir unsere traurigen, stressigen oder gar schmerzverursachenden Geschichten der Vergangenheit, die wir noch immer als negativ empfundene Erinnerungen in uns tragen, untersuchen. Ziel des Workshops ist es, dass Sie diese Methode selbstständig für sich durchführen können. Das Seminar ist vom Verband für The Work (vtw) anerkannt und kann mit zwei Tagen für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Anerkannter Coach und Lehrcoach (vtw) **NEU** Susanne Dames

Wochenende 26. / 27. März 2022
Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr
VHS; Zoom
14 Ustd., 159 €
Kursnummer 22AO 31251

Unser Jahresprogramm online

In dieser Broschüre stellen wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 vor. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2022. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut.

The Work of Byron Katie - Fortsetzung und Vertiefung - Online

In diesem Workshop steigen wir nach kurzer Wiederholung der theoretischen Einführung in die praktischen Übungen mit den eigenen Themen ein. Wir üben den Umgang mit der Methode weiter und vertiefen unsere Erfahrung. Im Mittelpunkt stehen persönliche Krisen oder Konflikte aus familiären, freundschaftlichen, partnerschaftlichen oder beruflichen Beziehungen. Egal welcher Lebensbereich Sie besonders herausfordert: Hier haben Sie die Gelegenheit, diesen Herausforderungen in Ruhe und mit Gelassenheit zu begegnen und diese mit Hilfe der vier Fragen und sogenannten Umkehrungen zu untersuchen. Eine Reaktion auf diese Arbeit könnte Gelassenheit, Lebensfreude, innerer Frieden sowie Liebe für sich selbst und andere sein. Das Seminar ist vom Verband für The Work (vtw) anerkannt und kann mit zwei Tagen für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Anerkannter Coach und Lehrcoach (vtw) **NEU** Susanne Dames

Wochenende 21. / 22. Mai 2022

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS; Zoom

14 Ustd., 159 €

Kursnummer 22AO 31252

Führung und Management

Coaching Basics - Praktische Tools für Führungskräfte

Wie wir uns in unserer Führungsrolle verhalten, wie wir unsere Herausforderungen angehen, wie wir mit anderen interagieren, hat einen direkten Einfluss auf unsere Umgebung und unser Team. Führung ist persönlich und als solche gibt es nicht „den einen richtigen Weg“. Im Kurs beschäftigen wir uns in jeder einzelnen Session mit den Grundlagen der Führung und stellen ein praktisches Tool zur Entwicklung und Befähigung von Mitarbeiter*innen

vor. Nach der Theorie folgt bekanntlich die Praxis - entsprechend setzen wir Fokus auf aktive Teilnahme jedes Einzelnen. Wir gehen auf Entdeckungsreise, um unseren Blick für das wirklich Wichtige zu schärfen und wie dies zu unserer persönlichen „Marke“ beiträgt. Gemeinsam in kleinen Gruppen erarbeiten wir lösungsorientierte Führungsansätze und beschäftigen uns spielerisch mit der Delegation von Aufgaben. Immer dabei viel persönlicher Austausch, Offenheit, individuelle Reflektion, Inspiration und das Teilen von Erfahrungen. Das übergeordnete Ziel ist es Führungskräfte gezielt und nachhaltig zu fördern und weiterzuentwickeln, um die Zusammenarbeit im Team zu verbessern und so das Engagement und die Mitarbeiterzufriedenheit positiv zu beeinflussen.

Saskia Schwarze

2., 9. und 23. Mai 2022

Mo 17:00 - 21:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3-mal (16 Ustd.), 179 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31300

NEU

Mediation im Beruf - Wochenseminar

Wie ich bei Konflikten konstruktiv vermitteln kann

Konflikte gehören zum menschlichen Alltag, ob wir sie mögen oder nicht. Oft sind wir in solchen Situationen überfordert, blockiert oder aggressiv und wissen nicht recht, was wir tun können, um die Auseinandersetzung zu deeskalieren. Dieses Seminar fokussiert sich darauf, was Sie als vermittelnde Person zwischen zwei oder mehr Konfliktparteien beitragen können, um wieder Annäherung, Verbindung und Klärung zu erreichen. Diese Woche vermittelt Ihnen ein wirkungsvolles Rüstzeug, das Sie gewinnbringend im professionellen wie auch im privaten Rahmen anwenden können. Sie erlangen ein theoretisches Verständnis von Konflikten und ihren Dynamiken und lernen das Modell der Mediation mit seinen verschiedenen Phasen kennen. Zum überwiegenden Teil aber werden Sie verschiedene Vermittlungstechniken aus den Modellen der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation kennenlernen und ausprobieren.

Marcus Strittmatter

5. - 9. Sept. 2022

Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 22BO 31305B

**NEU
BU**

Erfolgreiche Führung von Entwicklungs- und Jahresgesprächen

Eines der wichtigsten und gleichzeitig beständigsten Führungsinstrumente ist die Kommunikation. Klingt einfach, oder? Theorien und Modelle von Schulz von Thun oder Watzlawick beweisen die Komplexität von Kommunikation. Und was genau hat das alles mit der individuellen Motivation eines Mitarbeitenden zu tun? Es ist nicht selten, dass wir in der Arbeitswelt als Führungskraft oder im Team in operative Hektik verfallen, wir zwar miteinander reden - und dann irgendwie doch die Ebene der Oberflächlichkeit nicht verlassen. Wir vielleicht verlernen richtig zuzuhören, verpassen die richtigen Fragen zu stellen und im wohl schlimmsten Fall schon meinen zu wissen, was der Gegenüber denkt oder sagen möchte. Im Seminar beschäftigen wir uns mit der grundlegenden Struktur sowie wichtigen Inhalten von Mitarbeiterentwicklungsgesprächen. Wir lernen Grundlagen der Motivationstheorien und sprechen über Potenziale und Stärken. Es wird interaktiv - Gemeinsam in kleinen Gruppen arbeiten wir durch den gezielten Einsatz von Gesprächs- und Fragetechniken an der eigenen Kommunikationsfähigkeit.

Saskia Schwarze

Wochenende 29. / 30. April 2022

Fr 16:00 - 19:15 Uhr, Sa 8:00 - 13:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31310

NEU

Wochenende 3. / 4. Juni 2022

Kursnummer 22AO 31311

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*innen 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 „erdreückt“ 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. April 2022

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 22AO 31315B

Unser Jahresprogramm online

In dieser Broschüre stellen wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 vor. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2022. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut.

Teams erfolgreich leiten - Wochenseminar

Wer führen will, muss Menschen mögen

Eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Mitarbeiter*innen hängt in hohem Maß von dem Fach- und Sachwissen sowie der sozialen Kompetenz und Authentizität der Person ab, die leitet. Der Schwerpunkt dieses Seminars liegt auf der Person, die leitet oder leiten will. So werden Sie in Übungen mehr über sich als Führungskraft erfahren, sich der eigenen Werte, Bedürfnisse und Einstellungen bewusst werden, mit dem Ziel, kompetent führen zu können. Weitere Inhalte: Ihre Berufsrolle, Anforderungen und Aufgaben von Leitung, Methoden für Leitung.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel BU
21. - 25. März 2022

Mo - Do 8:30 - 16:30 Uhr, Fr 8:30 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

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

Kursnummer 22AO 31320B

Meetings und Besprechungen effektiv vorbereiten und durchführen

Für mehr Effektivität, Erfolg und Zufriedenheit

Nach Pareto gilt die 20:80 Regel, das bedeutet, wenn wir effektiv 20 % unserer Konzentration der Sache widmen, bekommen wir 80 % unserer Ergebnisse. Im Hinblick auf die kostbare Ressource „Zeit“, widmen wir uns in diesem Seminar der effektiven Planung und Durchführung von Meetings und Besprechungen. Der Fokus liegt darauf, wie Sie aus Anwesenden Beteiligte und Verantwortliche machen. Inhalte: Planung, Vorbereitung, Durchführung, Gesprächsführung und Themensteuerung, Teilnehmende einbinden, Kommunikationsstile, Widerstände erkennen und souverän entgegenwirken, Auflösen schwieriger Situationen, Unangenehme Themen positiv ins Licht setzen, Argumentationslinien kontextbezogen einsetzen, Methodenrelevanz, Visualisierung und Lösungsorientierung.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

Sa 25. Juni 2022, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

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

Kursnummer 22AO 31322

Kollaboratives Arbeiten mit einem digitalen Whiteboard - Online

Die digitale Zusammenarbeit am Arbeitsplatz, im Homeoffice oder im Klassenzimmer bedarf neuer Tools, mit denen unterstützend und nachhaltig Ideen und Themen erarbeitet werden können. Mit einem digitalen webbasierten kostenfreien Whiteboard kann man einen Ort für kreativen Austausch, strukturierende Visualisierung, Diskussionen und Feedback schaffen. Das Tool ist vielfältig in Präsenz- oder Hybridunterricht oder Meetings anwendbar. Zudem ist es als kollaboratives Werkzeug geeignet um gemeinsam und synchron in einer Besprechung oder im Unterrichtsgeschehen an Lösungen zu arbeiten. Zusätzlich kann es auch zur Dokumentation genutzt werden oder zur asynchronen Bearbeitung von Ideen. In diesem Online-Seminar werden die Funktionen und Anwendungsmöglichkeiten eines kostenfreien digitalen Whiteboards vorgestellt. Nach Bedarf werden Vergleiche zu Whiteboards, die während einer Videokonferenz zur Verfügung stehen, gezogen. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Dr. Meral I. Köbrich

Mi 6. Juli 2022, 17:30 - 20:00 Uhr

VHS; vhs.cloud

3 Ustd., 29 € (inkl. Unterlagen)

Kursnummer 22AO 31323

Erfolgreiche Teamarbeit im Homeoffice mit Microsoft 365 Teams - Online

Trotz Pandemie mussten Aufgaben weiterhin von Teams gemeinsam bearbeitet werden. Lernen Sie in dieser Veranstaltung wie Sie Ihre Ideen und Aufgaben aus dem Büro oder Homeoffice noch besser managen können.

Welche Kollaborationstools von Microsoft 365 Teams können hier unterstützen? Welche neuen Strukturen benötigt das gemeinsame Arbeiten auf Distanz? In diesem Hinblick stellen wir uns Fragen an die eigene Arbeitssituation, finden erste Antworten und lernen Tools von Microsoft Teams jenseits der Videokonferenz kennen. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinetermine: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Dr. Meral I. Köbrich

Mi 16. Febr. 2022, 17:30 - 20:00 Uhr
VHS; vhs.cloud
3 Ustd., 29 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 22AO 31324

Projektmanagement

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

Dipl.-Ing. Frank Gaertner

15. - 17. Juni 2022
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31330B

LEGO® Serious Play® (LSP)

Strategien zusammen erarbeiten und abbilden

LEGO® Serious Play® (LSP) ist ein ko-kreativer Prozess, der es ermöglicht strategische Themen mit mehreren Personen zu erschließen und Ideen haptisch greifbar zu machen. LEGO® dient dabei als Gestaltungsmaterial und hilft Fragestellungen im Wechsel von händischer Tätigkeit und Erläuterungen am Modell (dem sogenannten Storytelling) zu bearbeiten. Das Erzählte wird durch das

Modell nachvollziehbar und lässt sich leichter vermitteln. Auf Ideen wird - im wahrsten Sinne des Wortes - aufgebaut und es entsteht ein gemeinsames Verständnis und eine Sprache für ein Thema. Je nachdem welcher Teilprozess im Workshop durchschritten wird, können gemeinsam Visionen, Systemlandschaften (mit Netzwerken und Stakeholder-Analysen) oder Leitprinzipien entwickelt werden. In diesem Workshop sollen anhand des Themas „Wie wollen wir Leben und Arbeiten in der Region Oldenburg?“ gemeinschaftlich die ersten Phasen des LSP-Prozesses durchlaufen werden. Ziel ist dabei das Kennenlernen dieser Kreativmethode und die Erarbeitung einer gemeinschaftlichen „Identität“.

Florian Grubitzsch

NEU

Sa 7. Mai 2022, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5 Ustd., 69 € (inkl. *LEGO® Serious Play® Starter Kit und Kaltgetränke)
Ermäßigung nur für NWZ-Card-Inhaber 64 €
Kursnummer 22AO 31331



Zeitmanagement

Professioneller Umgang mit Arbeits- und Lebenszeit

Im Seminar lernen Sie entscheidende Zeitmanagement-Werkzeuge kennen und entwickeln effiziente Techniken, um bei den alltäglichen Anforderungen die Zeit zu nutzen und langfristig Ziele und Interessen nicht aus den Augen zu verlieren. Inhalte: Selbstmanagement verbessern, die eigenen Ressourcen kennenlernen und ausbauen, Stress auslösende Faktoren erkennen, Planungstipps und -tools, Methoden zur Entscheidungsfindung, Prioritäten setzen, Zielformulierung, individuelle Arbeit an Stärken und Baustellen.

Dr. Meral I. Köbrich

29. Juni - 1. Juli 2022
Mi / Do 9:30 - 16:30 Uhr, Fr 9:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31355B

Was treibt mich an, immer „Ja“ zu sagen?

Prioritäten-Management

Eine wesentliche Grundlage im Umgang mit unserer Zeit ist „Wichtiges“ vom „Unwichtigen“ zu unterscheiden, Aufgaben zu priorisieren und damit die persönlichen und beruflichen Ziele im Blick zu halten. Im Beruf herrscht oft der Eindruck „Alles sei wichtig!“. Doch was treibt einen immer wieder an „Ja“ zu sagen, statt dem geplanten „Nein“? Wann fällt es leichter diesen Plan umzusetzen? Und welche Ressourcen stecken in meinem Verhalten allgemein? Sich regelmäßig eine konstruktiv-kreative Auszeit zu nehmen, um die eigenen Prioritäten zu vergegenwärtigen und Ziele zu definieren, ist eine Grundlage um beim eigentlichen Plan zu bleiben. Das Seminar bietet die Gelegenheit mit Ansätzen aus dem lösungsfokussierten Arbeiten und dem proaktiven Zeitmanagement die eigenen Methoden der Priorisierung zu professionalisieren und das konstruktive Nein-Sagen zu üben. Die Bereitschaft an eigenen und fremden Fallbeispielen aus dem Teilnehmerkreis zu arbeiten wird vorausgesetzt.

Dr. Meral I. Köbrich

Sa 16. Juli 2022, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.01
8 Ustd., 99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31360

Effizienter Arbeiten durch Routinen

Der Arbeitsalltag steckt voller Routine: Auch spontane Aufgaben können Routine sein. Um ein fundiertes Selbstmanagement umzusetzen, benötigt man solides Wissen über die eigene Arbeitsroutine. Sie erlernen einfache Zeitmanagement Tools, um ihre aktuelle Situation zu analysieren. Erste Schritte in Richtung einer Prozesslandkarte für ihren Arbeitsbereich werden gemacht. Zudem wird das Selbstmanagement definiert, sowie eine eigene Definition von Gesundheit und Wohlergehen im Arbeitskontext erarbeitet.

Dr. Meral I. Köbrich

Sa 7. Mai 2022, 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.03
8 Ustd., 99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31365

NEU

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 20. / 21. Mai 2022
Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
12 Ustd., 179 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 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 17. / 18. Juni 2022
Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
12 Ustd., 179 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31435

Digitales Marketing für kleine und mittlere Unternehmen

In dieser Woche geht es darum, wie Sie digitales Marketing besser nutzen können, um Ihr kleines Unternehmen auf lokaler und regionaler Ebene zu fördern und zu verbessern. Bringen Sie die Bedürfnisse und Fragen, die Ihr kleines Unternehmen zum Thema Online-Marketing hat, in dieser Woche mit - und wir werden uns mit ihnen befassen! Diese Woche richtet sich an alle, die bereits ein kleines Unternehmen haben oder gerade erst anfangen. Digitales Marketing umfasst alle Marketingaktivitäten, die ein elektronisches Gerät oder das Internet nutzen. Unternehmen nutzen digitale Kanäle wie Suchmaschinen, Social Media, E-Mail, sowie ihre eigenen und die Websites von anderen, um mit aktuellen und potenziellen Kunden*innen in Kontakt zu treten. Meistern Sie strategische Marketingkonzepte und -instrumente, um die Markenkommunikation in einer digitalen Welt anzugehen. Nach Abschluss dieses „Digital Marketing“-Seminars, sollen Sie ein besseres Verständnis für die Grundlagen der neuen digitalen Marketinglandschaft und eine Reihe neuer Konzepte und Instrumente erworben haben, die Ihnen helfen, Ihre Programme, Produkte, Angebote, und Dienstleistungen zu erstellen, zu verteilen, zu bewerben und sich mit Ihrem Klientel zu verbinden. Inhalte u. a.: Suchmaschinenoptimierung, Werbung mit Google AdWords, Social Media und Newsletter Marketing, Usability für benutzerfreundliche Webseiten.

Warren Laine-Naida

27. - 29. April 2022
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 249 € (inkl. Kaltgetränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 229 €
Kursnummer 22AO 31440B

Unser Jahresprogramm online

In dieser Broschüre stellen wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 vor. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2022. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut.

**NEU
BU**



Digitales Marketing für gemeinnützige Unternehmen

In dieser Woche geht es darum, wie Sie digitales Marketing besser nutzen können, um Ihr gemeinnützige Organisationen auf lokaler und regionaler Ebene zu fördern und zu verbessern. Bringen Sie die Bedürfnisse und Fragen, die Ihr gemeinnützige Organisationen zum Thema Online-Marketing hat, in dieser Woche mit - und wir werden uns mit ihnen befassen! Diese Woche richtet sich an alle, die bereits ein gemeinnützige Organisationen, Vereine, oder Gruppe haben oder gerade erst anfangen. Digitales Marketing umfasst alle Marketingaktivitäten, die ein elektronisches Gerät oder das Internet nutzen. Gemeinnützige Organisationen nutzen digitale Kanäle wie Suchmaschinen, Social Media, E-Mail, sowie ihre eigenen und die Websites von anderen, um mit aktuellen und potenziellen Spender*innen und Mitglieder*innen in Kontakt zu treten. Meistern Sie strategische Marketingkonzepte und -instrumente, um die Markenkommunikation in einer digitalen Welt anzugehen. Nach Abschluss dieses „Digital Marketing“-Seminars, sollen Sie ein besseres Verständnis für die Grundlagen der neuen digitalen Marketinglandschaft und eine Reihe neuer Konzepte und Instrumente erworben haben, die Ihnen helfen, Ihre Programme, Produkte, Angebote, und Dienstleistungen zu erstellen, zu verteilen, zu bewerben und sich mit Ihrem Klientel zu verbinden. Inhalte u. a.: Suchmaschinenoptimierung, Werbung mit Google AdWords, Social Media und Newsletter Marketing, Usability für benutzerfreundliche Webseiten.

Warren Laine-Naida

29. Juni - 1. Juli 2022

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 22AO 31445B

NEU
BU

Digital Marketing for Everyone Englischsprachiges Seminar

Digital marketing includes all marketing activities that use an electronic device or the Internet. Businesses, schools, and nonprofit organizations use digital channels such as search engines, social media, email, and their own and others' websites to connect with current and potential customers, students, donors and the community. Whether you are already using basic online marketing, or are just a beginner, bring your questions and plans to this week so they can be answered and explored. During this week you will master strategic marketing concepts and tools to address your brand communications in a digital world. Upon completion of this "Digital Marketing" seminar, you shall have gained a better understanding of the fundamentals of the new digital marketing landscape and a new set of concepts and tools to help you create, distribute, promote, and connect with your clientele through your programs, products, offers, and services. Contents include: Search engine optimization, advertising with Google AdWords, social media and newsletter marketing, usability for user-friendly websites.

Warren Laine-Naida

22. - 24. Aug. 2022

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 22BO 31450B

NEU
BU

Bloggen lernen für Einsteiger*innen

Sie möchten Ihren eigenen Blog starten? Sie schreiben gern und möchten Ihr Wissen und Ihre Ideen mit der Welt teilen? Ganz egal, ob Sie bereits ein Lieblingsthema haben oder noch auf der Suche sind: in diesem Workshop lernen Sie das Handwerk des Bloggens. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie ganz einfach einen Blog aufsetzen und ihn toll aussehen lassen. Grundlagen wie das Finden eines Blognamens, das richtige Schreiben, Leser*innen mit tollen Inhalten inspirieren, gehören ebenso dazu wie professionelle Tipps zu Gestaltung, Fotos, Blog-Plattformen, sozialen Netzwerken und Vermarktungsmöglichkeiten.

Gabriela Meyer

Sa 26. März 2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.09
8 Ustd., 139 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Falls es das Pandemiegeschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot durchgeführt.
Kursnummer 22AO 31460

Wie erstelle ich Online-Content für Facebook und Co.? - Online

Online-Postings auf Facebook, Instagram oder der eigenen Internetseite gehören heute zum beruflichen und privaten Alltag. Wer sich und sein Unternehmen auch Online präsentieren möchte, kann dies mit nur ein paar Klicks tun. Doch einen hochwertigen Text zu schreiben, der seine Ziele wie hohe Klickraten und Reichweite erreicht, ist gar nicht so einfach. Im Seminar werden grundlegende Strukturen und Regeln für Online-Content vorgestellt und wertvolle Tipps darüber gegeben, was bei der Erstellung von Texten für verschiedene Online-Bereiche beachtet werden sollte. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Freie Journalistin Gaia Born

NEU

Sa 23. April 2022, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS; vhs.cloud
5 Ustd., 79 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 22AO 31465

Wie erstelle ich eine Pressemeldung - Online

Sie müssen des Öfteren Pressemitteilungen verfassen, aus Ihrem beruflichen Hintergrund heraus oder für Ihren Sport- oder Kulturverein bzw. eine Interessengemeinschaft und wissen nicht, wie? In diesem Online-Seminar wird Ihnen ein Überblick gegeben, wie eine Pressemeldung verfasst werden sollte, was hinein gehört und welche Formulierungen Sie besser weglassen sollten. Nach einer Videokonferenz, in der Sie eine Einführung in die Erstellung von Pressemitteilungen bekommen, können Sie

sich innerhalb einer Woche selbst am Schreiben kurzer Pressemitteilungen versuchen und diese von der Dozentin korrigieren lassen. Online erhalten Sie Hinweise zur Verbesserung und Anmerkungen zu Ihren eingereichten Texten. In der zweiten Videokonferenz werden die Texte ausgewertet und besprochen, es bleibt Raum für individuelle Fragen. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Freie Journalistin Gaia Born

NEU

Sa 14. Mai 2022, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS; vhs.cloud
5 Ustd., 79 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 22AO 31466

Wie formuliere ich für Intranet, Stadtzeitung und Co.? - Online

Es ist gar nicht so einfach, lebendig für das Intranet, die Stadtzeitung oder den Quartalsbericht zur formulieren. Wenn Sie häufiger Projekte oder Erlebnisse textlich aufarbeiten müssen, bekommen Sie in diesem Kurs wertvolle Tipps, wie Sie es schaffen, Ihre Lese*rinnen zu fesseln und spannend und eindrücklich zu schreiben. Im Seminar werden Ihnen die grundlegenden Strukturen einer lebendigen Reportage näher gebracht, wertvolle Tipps gegeben und Ihre Fragen beantwortet. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Freie Journalistin Gaia Born

NEU

Sa 18. Juni 2022, 9:00 - 13:00 Uhr
VHS; vhs.cloud
5 Ustd., 79 € (inkl. Unterlagen)
Kursnummer 22AO 31467

Marketing und Vertrieb

Atmosphäre Design

Inspirationsworkshop für Ihr Unternehmen

Die Atmosphäre ist einer der einflussreichsten Faktoren für Wohlbefinden und Kreativität. Menschen möchten sich analog und digital in Räumen wohl fühlen, persönlich angesprochen und überrascht werden. Es sind oftmals nur Kleinigkeiten, die die Atmosphäre bereits positiv beeinflussen: bunte Espresso-Tassen im Meeting, ein stilvolles Ambiente im Büro, witzige Fotos auf Ihrer Webseite, ein kuschliger Sessel im Foyer. Unsere Augen suchen und lieben die schönen Dinge und Erlebnisse. Oft reichen Details, um eine Atmosphäre mit „Wow-Effekt“ zu gestalten. Dieser Workshop dreht sich um die Erschaffung genau dieser „Atmosphäre“. Was macht einen Raum interessant und angenehm? Wie lässt sich mit einfachen Mitteln analog und digital Atmosphäre schaffen? Sie werden viele interessante Tipps bekommen und zusammen mit anderen ungewöhnliche Ideen für Ihre Räume entwickeln. Bitte mitbringen: Das eigene Notebook / Tablet sowie ggf. Fotos vom Ort, der sich in Ihren Augen ändern sollte.

Gabriela Meyer

Sa 25. Juni 2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

8 Ustd., 139 € (inkl. Kaltgetränke)

Für NWZ-Card-Inhaber 129 €

Falls es das Pandemiegeschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot gestartet oder nach Beginn fortgeführt.

Kursnummer 22AO 31490



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

14. - 18. Febr. 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 22AO 31500B

BU

15. - 19. Aug. 2022

Kursnummer 22BO 31500B

BU

Sprechen und gehört werden

Ihrer Stimme und Ihrem Körper Ausdruck verleihen!

Wenn Ihre Worte bei Ihren Zuhörer*innen ankommen sollen, verlassen Sie sich nicht nur auf deren Inhalt! Sorgen Sie mit dem Ausdruck in Ihrer Stimme sowie Ihrer inneren und äußeren Haltung dafür, dass Sie gehört werden. Sie lernen Übungen zur Verbesserung Ihrer Artikulation und der Atemtechnik kennen. Mit praktischen Methoden des Schauspieltrainings und der Theaterimprovisation lernen Sie Ihre Stimme als Transportmittel für Informationen optimal zu nutzen. Mithilfe verschiedener Texte aber auch mit Beispielen aus Ihrem privaten oder beruflichen Umfeld lernen Sie ein Bewusstsein für Ihre eigene Stimme zu entwickeln.

Jo Schmitt

Weekend 16. / 17. Juli 2022

Sa / So 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum

16 Ustd., 179 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31510

Präsentationstraining

Flipchartgestaltung und Visualisierungen richtig einsetzen

Egal, ob Kundentermin, Schulung oder Workshop: Begeistern Sie Ihre Zuhörer*innen, indem Sie Ihre Inhalte visualisieren. Eine gelungene Visualisierung weckt das Interesse aller Teilnehmer*innen und steigert die Aufmerksamkeit sowie Effektivität Ihrer Präsentation. Die passenden Veranschaulichungen speziell für Ihre jeweilige Präsentation zu gestalten ist keine Kunst, sondern eine Methode, die man erlernen kann. Dieses Training ist ein interaktives Training. Alle Teilnehmer*innen haben die Möglichkeit sich auszuprobieren: Schatten setzen, Motive vereinfachen, den passenden Marker auswählen und viele weitere Gestaltungsmittel, die Ihnen nahegebracht und individuell trainiert werden. Nach diesem Training haben Sie die volle Konzentration und Aufmerksamkeit Ihrer Zuhörer und können Informationen auf den Punkt gebracht vermitteln.

Vanessa Pfeiffer

Sa 2. Juli 2022, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15

10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31520

Meine Körpersprache und ich

Durchsetzungskraft und Macht für Frauen

Frauen fällt es oft schwer, sich in männlich dominierten Machtspielen durchzusetzen und verbal und nonverbal nicht in die Defensive drängen zu lassen. Rhetorische Schlagfertigkeit allein reicht da leider nicht aus, erst wenn der Körper das Gesagte glaubwürdig und selbstsicher unterstützt, kann man sich im beruflichen Umfeld Respekt und Anerkennung verschaffen. Dabei spielt neben Mimik, Gestik, Stimmeinsatz und Bewegung besonders das kommunikative Statusverhalten eine entscheidende Rolle: agiert man im Hoch- oder Tiefstatus? Lässt man sich dominieren und in die Unterwürfig drängen, oder kann man die Statuswippe durch die eigene Körpersprache ausbalancieren? Auch unsere innere Haltung ist ausschlaggebend, wenn es um unseren äußeren Ausdruck geht. Sie ist der Antrieb, durch den wir die Botschaften und Kompetenzen „verkörpern“, die uns wichtig sind. Das Seminar befasst sich mit dem durchsetzungsstarken Auftreten in schwierigen Situationen, bietet verbale und nonverbale Konterstrategien, um im Konflikt überzeugend standzuhalten und beleuchtet den Unterschied zwischen weiblichen und männlichen Körpersignalen.

Schauspielpädagogin und Kommunikat

ionstrainerin **Stephanie Trapp**

Sa 21. Mai 2022, 8:30 - 15:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.03

8 Ustd., 99 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31530

NEU

Präsentation und Präsenz

Souverän Präsentieren und Moderieren im Beruf

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

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin **Stephanie Trapp** **NEU**

Sa 19. März 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
10 Ustd., 119 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31540

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**

20. - 22. April 2022
Mi 9:00 - 12:30 Uhr, Do / Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31550B

Kommunikation und Rhetorik

Einführung in die wertschätzende Kommunikation - Wochenseminar

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

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

minar 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

20. - 24. Juni 2022

Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 22AO 31600B

BU

Worum geht's dir und mir eigentlich gerade?

Eine lebendige Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. B. Rosenberg bietet einen würdevollen Weg zu einem erfüllenden Miteinander auf Augenhöhe. Jenseits von richtig und falsch, indem wir Gefühle und Bedürfnisse verstehen, entstehen nachhaltigere Lösungen und eine wertschätzende Lebenshaltung. Authentische Lebendigkeit und Verbindung zu anderen Menschen bekommen so ihren Platz in Beziehungen oder in Begegnungen am Arbeitsplatz. Dieses Seminar führt alltagsorientiert in die GFK ein. Die Prinzipien der GFK werden spielerisch verständlich gemacht.

Musiktherapeutin Dr. Selma Suzan Emiroglu

Wochenende 22. / 23. April 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.01

12 Ustd., 139 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31605

Sei nicht nett, sei echt!

Vertiefungsseminar zur Gewaltfreien Kommunikation

Haben Sie erste Erfahrungen in der wertschätzenden bzw. Gewaltfreien Kommunikation und möchten diese Haltung in den Alltag integrieren? In dieser Gruppe soll die Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg theoretisch vertieft, praktisch geübt und anhand mitgebrachter Themen ins Leben integriert werden. Verschie-

dene Übungen unterstützen Sie dabei Ihre Gefühle zur erforschen. Spielerisch lernen Sie die darunter liegenden Bedürfnisse zu erkennen und auch anderen empathisch zuzuhören. Voraussetzungen: Zwei zuvor besuchte Seminartage in der Thematik oder äquivalente Erfahrung. Bitte mitbringen: Den eigenen Laptop oder Tablet PC.

Musiktherapeutin Dr. Selma Suzan Emiroglu

Wochenende 20. / 21. Mai 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.01

12 Ustd., 139 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 31610

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**

23. - 25. Mai 2022

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 22AO 31620B

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 innere Stärke gewinnen und damit Ihre Persönlichkeit stärken.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel **BU**
30. Mai - 1. Juni 2022

Mo 13:15 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),

199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31640B

Effektive, zielführende Kommunikation

Zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit in Alltag und Beruf

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

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

Wochenende 17. / 18. Juni 2022

Fr 17:00 - 20:15 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
14 Ustd., 159 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke).
Kursnummer 22AO 31650

Kommunikation / Rhetorik I

Kompetent und souverän kommunizieren

Eine kompetente, souveräne Kommunikation entsteht nicht nur durch den Einsatz rhetorischer Techniken, sondern hängt auch von der Persönlichkeit der Sprechenden Person, ihrer inneren Einstellungen und der Fähigkeit, eine Beziehung im Gespräch aufzubauen, ab. Da zudem Kenntnisse aus den Bereichen der Psychologie und Neurobiologie sehr hilfreich sind, werden diese themenbezogen berücksichtigt. Inhalte: das Kommunikationsquadrat, mit Empathie eine Gesprächsbeziehung aufbauen, Reduzierung von Lampenfieber, Auswirkung von Stress im Gehirn, Sprechtraining, um mit Stimme zu überzeugen, den ersten Eindruck positiv gestalten, nonverbale Informationen wahrnehmen und deuten, Fünfsatztechnik. Ziel ist es, mit diesen Werkzeugen adäquat in Kommunikationssituationen agieren und reagieren zu können.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters

Wochenende 13. / 14. Mai 2022

Fr 17:00 - 21:30 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
16 Ustd., 179 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 164 €
Kursnummer 22AO 31660



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 10. / 11. Juli 2022

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 22AO 31662

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

25. - 29. April 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 22AO 31670B

8. - 12. Aug. 2022

Kursnummer 22BO 31670B

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

15. - 19. Aug. 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

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

Kursnummer 22BO 31672B

Smalltalk

Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs mit großer Wirkung

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

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

Fr 1. April 2022, 9:00 - 18:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 22AO 31680

Überzeugt!

So überzeugen Sie wirklich

Beruflich oder privat - lernen Sie, worauf es ankommt, um bei Ihrem Gegenüber Gehör und Zustimmung zu finden. In diesem Kurs werden Theorien und Techniken vermittelt, die es Ihnen ermöglichen schnell eine gute Beziehung zu Ihrem Gegenüber aufzubauen und diesen mit Ihren Inhalten zu überzeugen. Erprobte Kommunikationstechniken, insbesondere das Harvard-Konzept, stehen hier im Fokus. Dieses Seminar besteht aus einem Theorie- und einem Praxisteil. Sie haben also die Möglichkeit die theoretischen Techniken direkt auf Ihre individuellen Praxisbeispiele anzuwenden.

Vanessa Pfeiffer

Sa 4. Juni 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.15
10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31685

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 Kommunikations-trainerin Stephanie Trapp

Sa 18. Juni 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.01
10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31690

Durchschauen und Abwehren

Statusverhalten - Hoch oder tief?

Mächtiges oder ohnmächtiges Auftreten auf der öffentlichen Bühne

Die Begriffe Hoch- und Tiefstatus entstammen dem Theaterkontext und beinhalten ein klares Repertoire an körpersprachlichen Signalen, die eine starke oder schwache Präsenz darstellen. Die Begriffe sind mittlerweile auch in der Personalentwicklung angekommen, weshalb die Bewusstwerdung über die eigene Körpersprache im beruflichen Kontext unerlässlich geworden ist. Denn egal, welche Stellung eine Person inne hat, ihr Erfolg in der zwischenmenschlichen Kommunikation entscheidet sich auf der Beziehungsebene, und die entsteht größtenteils über die Körpersprache und dem dazugehörigen Statusverhalten. Im Seminar werden unterschiedliche Statussignale analysiert und anhand von praktischen Übungen das eigene Statusverhalten erkundet, um künftig klarer entscheiden zu können, welchen Status man in einer Situation einnehmen möchte.

Schauspielpädagogin und Kommunikations-trainerin Stephanie Trapp

Di 23. Aug. 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22BO 31700

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 Kommunikations- trainerin Stephanie Trapp

Do 14. April 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LZ0 Forum
10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 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- trainerin Stephanie Trapp

16. - 18. Febr. 2022
Mi 9:00 - 12:30 Uhr, Do / Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31710B

Machtspiele durchschauen und abwehren

Verbaler und nonverbaler Umgang mit Manipulation und Psychotricks

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

Schauspielpädagogin und Kommunikations- trainerin Stephanie Trapp

13. - 15. Juli 2022
Mi 9:00 - 12:30 Uhr, Do / Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31715B

Durchschauen und Abwehren

Manipulation und Nudging - der Beeinflussung auf der Spur

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

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin **Stephanie Trapp** **NEU**

Sa 26. März 2022, 9:00 - 18:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
10 Ustd., 119 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31720

Resilienz und mentale Fitness

Die eigene Resilienz stärken - Wochenseminar

Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen
Resilienz - das ist die Elastizität der Stehaufmenschchen, die sich immer wieder aufrichten, egal, was ihnen widerfährt. Die in Krisen ihre persönlichen Ressourcen nutzen und diese Krisen als Chance nehmen, sich weiter zu ent-

wickeln. Aber was, wenn Resilienz bei uns nicht besonders ausgeprägt ist? Wie die eigene Widerstandskraft stärken, um den täglichen Herausforderungen gelassen begegnen zu können? Inhalte: Die 7 Säulen der Resilienz, die 7 Schlüssel zur Resilienz, Salutogenese anstatt Pathogenese, Erkennen des eigenen Stressverhaltens, Selbstwirksamkeit, Resilienz aufbauen und stärken, Neurogenese: Alternativ denken, einschränkende Haltungen ändern, Erkennen und Stärkung von Ressourcen.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

27. Juni - 1. Juli 2022

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31805B

Stressmanagement und Prävention - Wochenseminar

Möglichkeiten zur Veränderung

Stress entsteht immer dann, wenn wir keine adäquaten Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen haben. Was kann getan werden, um einen vor negativen Auswirkungen von Stress zu schützen? Da Stress immer subjektiv ist, analysieren Sie in diesem Seminar Ihre persönlichen Stressfaktoren und -reaktionen sowie Ihre Kompetenz im Umgang mit Herausforderungen. Sie lernen Ihre individuellen Denk- und Verhaltensmuster kennen und wie Sie diese ggf. positiv verändern können. Wir arbeiten mit Methoden aus der Psychologie, Neurobiologie, Work-Life-Balance sowie ganzheitlichen Präventionsstrategien, um langfristig zu individuellen Lösungen im Umgang mit Stress und Herausforderungen zu gelangen und präventiv vorbeugen zu können.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

14. - 18. März 2022

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 349 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31810B

Belastungen am Arbeitsplatz erfolgreich begegnen

Für Erfolg und Zufriedenheit

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

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel BU
8. - 10. Juni 2022

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 22AO 31815B

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 Arbeitsalltag, 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
11. - 13. April 2022

Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 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

13. - 17. Juni 2022
Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 299 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 31825B

Anmeldung und Kursinformation Kundenzentrum

Telefon: 0441 92391-50

Online-Anmeldung: www.vhs-ol.de



Foto und Bildbearbeitung

Veit Bohlen

Fachberatung

Veit Eveslage

Telefon: 0441 92391-51

E-Mail: eveslage@vhs-ol.de

Seminare durch Bildungsprämie kofinanzieren

Sichern Sie sich einen Prämiegutschein als Kofinanzierung für individuelle berufliche Weiterbildung. Unter bestimmten Voraussetzungen (Erwerbstätigkeit, Höhe des zu versteuernden Einkommens, Staatsangehörigkeit und Arbeitserlaubnis) kann die Höhe bis zu 500 € betragen, wenn Sie mindestens die gleiche Summe als Eigenanteil leisten.

Infos im Internet unter: www.bildungspraemie.info
Telefon 0800 2623000 (kostenlos) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie“
Till Wagenknecht | Bloherfelder Straße 39 |
26129 Oldenburg | 0441 235-2963

Welcher Office-Kurs ist der richtige für mich?

Zur Teilnahme an den Office-Kursen setzen wir grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows voraus. Dateiverwaltung und Ordnerstrukturen sollen Sie mindestens neben dem Handling von Maus und Tastatur beherrschen. Die Office-Kurse fangen mit den Grundkursen an. Danach können Sie ihr Wissen in den Aufbaukursen vertiefen. Intensivkurse sind mehrtägige Blockseminare, die in der Regel auch als Bildungsurlaub in Niedersachsen anerkannt sind. Sie beinhalten das Wissen des jeweiligen Grundkurses sowie der Aufbaukurse. Die Inhalte entnehmen Sie bitte der jeweiligen Ausschreibung.

Gerne können Sie sich aber auch telefonisch unter 0441 92391-51 beraten lassen.

Übersicht

Tastschreiben	Seite 27	Microsoft Office Outlook	Seite 34
Apple / Linux / Windows	Seite 27	Microsoft Office OneNote	Seite 34
Büroanwendungen für Apple / Linux	Seite 29	Bild / Video- und Mediengestaltung	Seite 34
Microsoft Office – Kombikurse	Seite 30	Fotografie im Beruf	Seite 39
Microsoft Office Word	Seite 31	CAD-Anwendungen	Seite 40
Microsoft Office Excel	Seite 32	Blog- und Webdesign	Seite 41
Microsoft Office PowerPoint	Seite 33	Programmierung	Seite 42

Tast schreiben

10-Finger-Tast schreiben - Tastatur-Grundkurs

Sicher und schnell am PC schreiben lernen

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

Staatl. gepr. Lehrerin des Maschinenschreibens Gerlinde Schubert

Mi 17:30 - 19:00 Uhr, ab 27. April 2022
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
10-mal (20 Ustd.), 149 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 22AO 34150

Apple / Linux / Windows

Apple macOS - Kurz und bündig für den Einstieg

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.

Sascha Stüber

Mo 18:00 - 21:15 Uhr, ab 25. April 2022
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
3-mal (12 Ustd.), 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 22AO 34200

Wochenende 3. / 4. Juni 2022

Fr 18:00 - 21:15 Uhr, Sa 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.02
12 Ustd., 109 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 22AO 34201

Apple macOS - Intensivkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

N. N.

18. - 20. Mai 2022
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 34205B

BU

Apple macOS / iWork - Kombikurs

Niveau: für Einsteiger*innen

Im Wochenseminar nehmen wir uns genügend Zeit um das Betriebssystem macOS kennenzulernen. Für Einsteiger*innen und Umsteiger*innen klären wir die Fragen der Dateiverwaltung, die für Ihren Bedarf ideale Vorgehensweise in den Systemeinstellungen und wie die vorinstallierten Programme des Macs Ihnen im täglichen Umgang helfen können. Tiefgehend setzen wir uns mit der iCloud und dem AppStore auseinander. Die zweite Hälfte der Woche beschäftigt sich mit der Einführung in die grundlegenden Funktionen des Office-Pendants iWork. Die drei Apple-Programme Pages, Numbers und Keynote dienen der Erstellung von Dokumenten, Kalkulationstabellen und Präsentationen. Voraussetzungen: Erste einfache Grundkenntnisse mit Computern. Bitte mitbringen: Das eigene MacBook (OS X 10.10 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

N. N.

BU

4. - 8. Juli 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34210B

Ubuntu Linux - Grundkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

Linux kann eine starke Alternative zu Windows im kostenpflichtigen Upgrade-Zirkus sein. Auch und gerade für schwächere Hardware, welche unter den hohen Anforderungen der aktuellsten Version des Microsoft Betriebssystems nicht mehr leistungsfähig genug ist, ist ein freies und kostenloses Linux eine echte Lösungsstrategie den in Besitz befindlichen Computer unter ähnlicher Umgebung weiter verwenden zu können. Im Seminar lernen Sie, wie Sie die aktuelle Ubuntu-Version in einer virtuellen Maschine installieren und einsetzen. Die Unterschiede und Ähnlichkeiten zu Windows werden dargestellt und erklärt. Inhalte: Konfiguration einer virtuellen Maschine unter „VirtualBox“, die Ubuntu-Standardinstallation, Erklärung der Oberfläche, Internet und Apps unter Ubuntu,

Netzwerk und Rechtesystem. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Jörg Brieke

Wochenende 2. / 3. Juli 2022

Sa / So 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

12 Ustd., 109 € (inkl. Skript)

Falls es das Pandemiegeschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot gestartet oder nach Beginn fortgeführt.

Kursnummer 22AO 34215

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 Rechtesystem sowie die Einführung in die Shell, Kennenlernen der wichtigsten System-Befehle, Einführung in das Shell Skripting. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Jörg Brieke

BU

4. - 8. April 2022

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 13:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 22AO 34220B

Windows 10 / Computer-Grundkurs für den Einstieg

Niveau: für Einsteiger*innen

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.

Jana Maleen Preuss

Wochenende 18. / 19. Juni 2022

Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

16 Ustd., 139 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 22AO 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.

Jana Maleen Preuss

6. - 8. April 2022

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 22AO 34235B

**NEU
BU**



Anmeldungen
bequem online:
www.vhs-ol.de

Büroanwendungen für Apple / Linux

Apple iWork:

Pages, Numbers, Keynote - Kombikurs

Niveau: für Einsteiger*innen

Dieses Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die grundlegenden Funktionen von Pages, Numbers und Keynote. Die drei Apple-Programme dienen der Erstellung von Dokumenten, Kalkulationstabellen und Präsentationen. Voraussetzungen: Einfache Mac-Grundkenntnisse. Bitte mitbringen: Das eigene MacBook (OS X 10.10 oder höher) und Netzteil. WLAN ist vorhanden.

N. N.

8. - 10. Juni 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 22AO 34250B

BU

Unser Jahresprogramm online

In dieser Broschüre stellen wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 vor. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2022. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut.

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

25. - 29. April 2022
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 22AO 34300B

BU

27. Juni - 1. Juli 2022
Kursnummer 22AO 34301B

BU

22. - 26. Aug. 2022
Kursnummer 22BO 34300B

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 die Anwendungsmöglichkeiten von Grund auf kennen oder frischen Sie Ihr Wissen auf. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Jana Maleen Preuss

Wochenende 26. / 27. März 2022
Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
2-mal (16 Ustd.), 139 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 22AO 34304

NEU

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

Microsoft Office – Kombikurse / Microsoft Word

2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Jana Maleen Preuss

17. - 19. Aug. 2022

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 22BO 34303B

**NEU
BU**

Outlook / OneNote 2021 - Kombikurs

Niveau: für Einsteiger*innen

In diesem Seminar behandeln wir die Themen: Arbeitsoberflächen der einzelnen Outlook-Module und OneNote. Outlook-Modul E-Mail: Überblick Mail-Konto. Erstellen einer Mail mit Hyperlink, Signatur und Anlagen. Mail weiterleiten und antworten. Outlook-Modul Personen (Kontakte): Erstellen von Kontakten. Adressbuch. Visitenkarten. Kategorisieren. Outlook-Modul Kalender: Erstellen von Terminen und Ereignissen sowie Serien. Aufnahme iCalendar. Outlook-Modul Aufgaben: Erstellen von Aufgaben. Kategorisieren. Outlook-Modul Notizen: Erstellen von Notizen. OneNote: Erstellen und Bearbeiten von Notizbüchern mit Abschnitten, Seiten und Containern. Einblicke in die Aufnahme/Gestaltung von Text und anderen Elementen. Zusammenspiel von Outlook und OneNote. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Manfred Deutsch

11. - 13. Mai 2022

Mi / Do 8:15 - 15:30 Uhr, Fr 8:15 - 11:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34305B

**NEU
BU**

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 2. Mai 2022

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34310

Word 2021 - Intensivkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Manfred Deutsch

15. - 17. Juni 2022

Mi / Do 8:15 - 15:30 Uhr, Fr 8:15 - 11:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34315B

**NEU
BU**

Microsoft Word / Microsoft Excel

Word 2021 - Barrierefreie Dokumente

Niveau: für Einsteiger*innen

Wie erstelle ich barrierefreie Dokumente? Word bietet die Barrierefreiheitsprüfung, mit der Elemente gefunden werden, die für Menschen mit Behinderungen Probleme verursachen können. Hierbei wird auf die richtige Formatierung, wie Absatzformate, Tabulatoren und die richtige Eingabe von Texten geachtet. Wie gehe ich mit Bildmaterial und Verlinkungen um? Wie benenne ich Dokumente und worauf muss ich achten? Inhalte: Absatzformatierungen (Absatzabstände, Einzüge, Zeilenabstände), Bildmaterial, Formen und Piktogramme einfügen und formatieren, wichtige Einstellungen für die Tabellenerstellung, Formatvorlagen ändern, Dateiattribute einstellen und bearbeiten, Arbeiten mit der Barrierefreiheitsprüfung. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

20. - 22. Juni 2022

Mo / Di 8:30 - 16:00 Uhr, Mi 8:30 - 12:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34319B

**NEU
BU**

Manfred Deutsch

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 1. März 2022

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34320

NEU

Di 18:00 - 21:15 Uhr, ab 3. Mai 2022

Kursnummer 22AO 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 7. / 8. Mai 2022

Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

16 Ustd., 139 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 22AO 34323

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.

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.

N. N.

Wochenende 4. / 5. Juni 2022

Sa / So 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

16 Ustd., 139 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 22AO 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.

Manfred Deutsch

28. März - 1. April 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34326B

BU

11. - 15. Juli 2022

Kursnummer 22AO 34327B

BU

Excel 2021 - Intensiv-Aufbaukurs

Niveau: für Fortgeschrittene

Der Aufbaukurs baut inhaltlich auf die weiterführenden Techniken auf. Inhalt: Optimierung von Tabellenaufbau und -organisation, Erstellen und Bearbeiten von Zell- und Bereichsnamen, SVerweise und WVerweise, Verknüpfung und Aktualisierung mehrerer Arbeitsblätter, Arbeiten mit Filtern und Datenbankfunktionen, Daten

konsolidieren, Erstellen und bearbeiten von Pivot-Tabellen. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Fortgeschrittene Kenntnisse in Excel 2021, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

BU

13. - 17. Juni 2022

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 22AO 34328B

Microsoft PowerPoint

PowerPoint 2021 - Präsentieren leicht gemacht

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Jana Maleen Preuss

NEU

Sa 2. Juli 2022, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

8 Ustd., 79 € (inkl. Lehrbuch)

Kursnummer 22AO 34333

Microsoft Outlook / Microsoft OneNote

Microsoft Outlook

Outlook 2021 - Kompakt

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Manfred Deutsch

Mi 18:00 - 21:15 Uhr, ab 4. Mai 2022
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 22AO 34336

NEU

OneNote. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

22. - 24. Juni 2022

Mi 12:45 - 16:00 Uhr, Do / Fr 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 179 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 22AO 34345B

NEU
BU

Bild / Video- und Mediengestaltung

Lightroom Classic CC - Die Softwarelösung für digitale Fotografie

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

Volker Kunkel

Wochenende 7. / 8. Mai 2022

Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
16 Ustd., 179 €
Kursnummer 22AO 34400

Microsoft OneNote

OneNote 2021 - Intensivkurs

Ein Ort für alle Notizen - Lokal oder in der Cloud

Notizen richtig verwalten - behalten Sie den Überblick mit dem digitalen Notizbuch von Microsoft-Office für Büro und Alltag. Themen: Überblick der Benutzeroberfläche und Einstellungen. Erstellen und Bearbeiten von Notizbüchern, Abschnitten, Seiten, Unterseiten und Containern. Einblicke in die Gestaltung von Text, Tabellen, Grafiken, Bildern und Audio / Video-Notizen. Kategorisieren, Drucken, Freigeben, Exportieren, Senden. Einblicke in das Zusammenspiel zwischen Outlook-Modulen und

Lightroom Classic CC - Fotobearbeitung Die Softwarelösung für digitale Fotografie

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

Volker Kunkel

Sa 26. März 2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
8 Ustd., 99 €
Kursnummer 22AO 34401

Lightroom Classic CC - Intensivkurs

Verwalten und Bearbeiten von digitalen Fotos

Im Wochenseminar werden folgende Themen behandelt: Möglichkeiten und Einsatzgebiete der Software. Richtig starten mit passenden Voreinstellungen, Katalogeinstellungen. Ordnerstrukturen und Bildverwaltung mit der Bibliothek, Im- und Export von Bildern, sinnvolle Verwendung von Stichwörtern, Konvertieren von Bildformaten, Workflow zur Bewertung und Kennzeichnung von Bildern, Filtern und selektieren von Bildern. HDR „Entwicklung“ der Fotos: individuelle, kreative Fotokorrektur, Retuschieren und Anwendung gängiger Bildeffekte. Behandlung der Bereiche Tonwertkurve, Weißabgleich, Farbeinstellungen, SW-Entwicklung, Teiltonung, Schärpen, Entrauschen, Objektivkorrekturen, Effekte. Vorteile der RAW-Entwicklung ggü. dem JPG-Format. In Abspra-

che mit den Teilnehmenden werden wir einen Exkurs in die Oldenburger Innenstadt machen, um Bildmaterial zu erstellen. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

Volker Kunkel

13. - 15. Juli 2022
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 22AO 34405B

BU

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 einfache zu lernende Werkzeuge. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Eine Auswahl eigener Bilder.

Volker Kunkel

Wochenende 9. / 10. Juli 2022
Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
16 Ustd., 179 €
Kursnummer 22AO 34410

Unser Jahresprogramm online

In dieser Broschüre stellen wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 vor. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2022. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut.

Affinity Photo, Designer und Publisher - Kombikurs - online

Medien gestalten mit der Affinity Suite

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

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

30. Mai - 3. Juni 2022

Mo 10:00 - 16:30 Uhr,

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

VHS; Zoom

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

Kursnummer 22AO 34412B

BU

Photoshop Elements 2021

In diesem Seminar erlernen Sie die grundlegende Bearbeitung von Fotos und Bildern mit Adobe Photoshop Elements. Sie erhalten einen Überblick über die einzelnen Werkzeugfunktionen und Arbeitshilfen des Programmes, 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. Gearbeitet wird unter Windows.

Sabine Weigmann-Hobe

4. - 6. Juli 2022

Mo / Di 8:30 - 16:00 Uhr, Mi 8:30 - 12:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 22AO 34416B

NEU
BU

Premiere Elements 2021

Sie sind Einsteiger und möchten sich erstmals mit der Videobearbeitung befassen? Hierfür ist Premiere Elements 2021 hervorragend geeignet. Egal ob Sie in Ihre Videos spezielle Effekte oder Texteinblendungen einfügen möchten: Premiere Elements 2021 bietet ein großes Angebot an unterschiedlichen Funktionen. Inhalte: Die Arbeitsoberfläche von Premiere Elements, Bedienfelder und Werkzeuge einstellen, Daten importieren, Verschiedene Dateiformate, Der Organizer, Clips schneiden und bearbeiten, Intelligente Korrekturfunktionen, Effekte verwenden, Überblendungen und Übergänge schaffen, Einen Clip bearbeiten, Titel hinzufügen. Voraussetzungen: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

Sabine Weigmann-Hobe

6. - 8. Juli 2022

Mi 12:45 - 16:00 Uhr, Do / Fr 8:30 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kursnummer 22AO 34418B

Photoshop, Illustrator und InDesign CC - Kombikurs

Medien gestalten mit der Profisoftware von Adobe

In dieser Woche werden die wichtigsten Profi-Programme Adobes vorgestellt: das Layoutprogramm InDesign, das Grafikprogramm Illustrator und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Vom Korrigieren der Fotos bis zur Fotomontage - im ersten Teil werden die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung vermittelt. Auch Themen wie Bildauflösung und Pixelmaße werden behandelt. Im zweiten Teil wird der grundlegende Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren erläutert. Sie zeichnen einfache Formen,

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

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

28. März - 1. April 2022

Mo 10:00 - 16:30 Uhr,

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

349 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Falls es das Pandemie geschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot gestartet oder nach Beginn fortgeführt.

Kursnummer 22AO 34420B

BU

15. - 19. Aug. 2022

Falls es das Pandemiegeschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot gestartet oder nach Beginn fortgeführt.

Kursnummer 22BO 34420B

BU

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. Ado-

be 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: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

Sabine Weigmann-Hobe

BU

28. Febr. - 4. März 2022

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 22AO 34421B

Photoshop CC

Photoshop ist ein leistungsfähiges Werkzeug zur grundlegenden Entwicklung unserer Bilder, aber auch zur umfangreichen Nachbearbeitung / Retusche der Fotos oder Erstellung von Collagen und Fotomontagen. Zur kreativen Gestaltung Ihrer Bilder lernen Sie die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Werkzeuge kennen, bekommen eine Einführung in das Arbeiten mit Masken und Ebenen, integrieren Text in bestehende Bilder und nutzen Filter zum Verändern Ihrer Fotos. Weiterer Inhalt sind die verschiedenen Dateiformate und deren Eigenschaften. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS.

Heiko Esch

Wochenende 11. / 12. Juni 2022

Sa / So 10:00 - 16:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

16 Ustd., 179 €

Kursnummer 22AO 34430

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: Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse. Gearbeitet wird unter Windows.

Volker Kunkel

30. Mai - 3. Juni 2022

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 22AO 34431B

BU

InDesign CC - Flyer und Folder gestalten - online

Grundlagen des Layoutens

Layouten heißt: das Gestalten einer Seite - sei es für einen Printauftritt oder eine digitale Publikation. Gestaltungsaspekte, typografische Grundlagen und druckrelevante Größen wie Anschnitt sind die Themen dieses Wochenendes. Was ist der Unterschied zwischen Flyer und Folder? Wie wird ein Wickelfalz angelegt? Wie lassen sich Absatzformate und Musterseiten effektiv zum automatisierten Arbeiten mit InDesign einsetzen? Diese Fragen werden umfassend beantwortet. Angefangen beim Scribble werden Sie neue Dokumente anlegen, Text- und Bildrahmen platzieren und Ihr Dokument mithilfe von Ebenen organisieren. Seminarziel: Anlegen eines eigenen Faltblattes - wie z. B. ein Wickelfalz - vom Scribble bis zum Print-PDF. Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar: Rechner mit installierter Software von Adobe (Adobe ID bereithalten/erstellen): Photoshop, InDesign, Bridge und Acrobat Reader DC. Schnelle Internet-Anbindung. Webcam, Mikrofon und Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den

Zoom-Meetings. Optional, aber empfehlenswert: Weiterer Monitor oder Tablet als Zweitbildschirm. Voraussetzungen: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und haben gute Grundkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop. Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. Mac OS und beherrschen das Datenhandling. Technische Voraussetzungen für Online-kurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

20. - 22. April 2022, Mi - Fr 9:00 - 16:00 Uhr

VHS; Zoom

3-mal (24 Ustd.), 239 €

Kursnummer 22AO 34436

InDesign CC - Broschüren anlegen und gestalten - Online

Vom Satzspiegel zum Print PDF

In diesem Online-Seminar geht es um das Anlegen einer mehrseitiger Broschüre. Es müssen Entscheidungen getroffen werden wie der Satzspiegel aussehen soll oder wie die Nutzfläche sinnvoll unterteilt wird. Mit Hilfe der Villardschen Figur werden wir die notwendigen Ränder und Stege ermitteln und uns über das Gestaltungsraster Gedanken machen, damit Text- und Bildrahmen sinnvoll im Dokument platziert werden können. Die Musterseiten sind das Gerüst unserer Broschüre. Hier wird auch die automatische Seitenzahl platziert. Musterseiten werden auf Dokumentseiten angewandt und Formate definiert zum effektiven Arbeiten. Abschließend wird der PDF-Export für einen Printauftritt besprochen. Seminarziel: Anlegen einer mehrseitigen Broschüre und PDF-Export. Technische Voraussetzungen zur Teilnahme am Online-Seminar: Rechner mit installierter Software von Adobe (Adobe ID bereithalten/erstellen): Photoshop, InDesign, Bridge und Acrobat Reader DC. Schnelle Internet-Anbindung. Webcam, Mikrofon und Lautsprecher oder Headset zur aktiven Teilnahme an den Zoom-Meetings. Optional, aber empfehlenswert: Weiterer Monitor oder Tablet als Zweitbildschirm. Voraussetzungen: Sie haben Berührungspunkte mit dem grafischen Gewerbe und haben

gute Grundkenntnisse in der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop. Sie sind routiniert im Umgang mit Windows bzw. Mac OS und beherrschen das Datenhandling. Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: www.vhs-ol.de/vhs-cloud

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

8. - 10. Juni 2022, Mi - Fr 9:00 - 16:00 Uhr
VHS; Zoom
3-mal (24 Ustd.), 199 €
Kursnummer 22AO 34437

Fotografie im Beruf

Berufliche Fotografie und Blitzlichtfotografie

Der Mitarbeiter als Fotograf

Ob Porträt, Produktfoto oder Veranstaltungsdokumentation für Print oder Webseite: Immer häufiger werden Mitarbeiter zu Fotografen, die mit der firmeneigenen Kamera Bilder in professioneller Qualität liefern sollen. Im Seminar vermittelt ein Werbefotograf das nötige Wissen anhand praktischer Beispiele und Übungen. Im Fotostudio werden Situationen nachgestellt und mit der eigenen Kamera unter fachlicher Anleitung fotografiert. Neben Tipps zur Vorgehensweise und Bedienung der Kamera ist auch die Blitzlichtfotografie ein Seminarschwerpunkt. Speziell der kreative Einsatz von Aufsteckblitzen (ob indirekt, per Fernauslöser „entfesselt“ oder mit Lichtformern als Zubehör) wird ausgiebig geübt. Voraussetzungen: Kenntnisse der eigenen Kamera. Bitte mitbringen: Kamera.

Volker Kunkel

11. - 13. Mai 2022
Mi / Do 9:30 - 16:30 Uhr, Fr 9:30 - 14:00 Uhr
Alte Brennerei Hilbers;
Butjadinger Str. 346; Oldenburg; EG
3-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 22AO 41682B

BU

1. - 3. Febr. 2023

Kursnummer 23AO 41682B

BU

Einstieg in die digitale Fotografie

Motive und Lichter sehen und bearbeiten lernen

Im Wochenseminar verlassen wir die „Automatik“ und erlernen den Umgang mit Blende, Zeit und Brennweite. Bildauflösung, Weißabgleich und Dateiformate werden besprochen sowie die Grundregeln der Bildgestaltung. Weitere Schwerpunkte sind Motivwahl, Perspektive und Bildausschnitt. Bei Außen- wie Innenaufnahmen üben wir den Umgang mit „available Light“ und die Möglichkeiten der Aufhellung. Eine Exkursion ermöglicht uns am Abend spannende Lichteffekte und Bewegungen einzufangen. Mit den Bildbearbeitungsprogrammen Lightroom und Photoshop CC lernen wir das RAW-Format zu „entwickeln“. Zudem korrigieren wir Tonwerte, Farben und optimieren Bildausschnitte und retuschieren mögliche Bildfehler. Am Ende des Seminars werden Sie die Qualität Ihrer Bilder deutlich angehoben haben. Voraussetzungen: Fit im Umgang mit dem PC - sicheres Datenhandling. Bitte mitbringen: Digitalkamera (z. B. Spiegelreflex, Bridge), Handbücher zu Ihren Kameras mit, sowie Stativ, Ladekabel und einen USB-Stick.

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

2. - 6. Mai 2022
Mo 10:00 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr
Do 13:00 - 20:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 299 € (inkl. Lehrmaterial)
Kursnummer 22AO 41687B

BU

Einstieg in die digitale Fotografie

Eine Exkursion nach Bad Zwischenahn zum Park der Gärten (Thema: „Illumination - Lichtzauber im Park“) ermöglicht uns am Abend spannende Lichteffekte und Bewegungen einzufangen.

5. - 9. Sept. 2022

Mo 10:00 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr
Do 13:30 - 21:00 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 299 € (inkl. Eintrittskosten, Lehrmaterial und Kaltgetränke) Exkursion am Donnerstag zum Park der Gärten, Bad Zwischenahn (eigene Anreise)
Kursnummer 22BO 41687B

BU

Fotografie im Beruf / CAD-Anwendungen

Fotoreportage

Geschichten erzählen in Fotografien

Geschichten gibt es viele in unserem Leben. Den 80. Geburtstag der Oma, die Amateurband eines Freundes Backstage, die Veränderung im Stadtviertel, die Reise auf eine Trauminsel. Doch wie erzählt man in Bildern? Welche Ausrüstung ist nötig? Wie bereite ich mich vor? Der Dozent teilt seine Erfahrungen als Fotojournalist mit Ihnen und weist Sie in das Metier ein. Theorie, Vorbilder und Technik stehen zunächst im Mittelpunkt. Der zweite Abend steht ganz im Zeichen der Praxis, draußen irgendwo in Oldenburg. Eine gemeinsame Betrachtung und Auswertung der Ergebnisse rundet das Geschehen ab. Voraussetzungen: Grundlagen der Fototechnik. Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Spiegelreflex-Kamera, Systemkamera o. a.

Thomas W. Salzmann

Di 18:30 - 21:30 Uhr, ab 14. Juni 2022
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.02
3-mal (12 Ustd.), 65 €
Kursnummer 22AO 41723

NEU

Objektfotografie und Beleuchtung

Stilleben mit Objekten und Lebensmitteln

Die Beleuchtung eines Motivs bestimmt die Bildwirkung. Das werden die Teilnehmer schnell bemerken, wenn sie mit Lampen, Spiegeln und allerlei Tricks einen mitgebrachten Gegenstand oder Obst und Gemüse als kleines Kunstwerk abbilden. Vom klassischen Stilleben über abstrakte Werke bis zur Produktfotografie ist alles möglich. Auch für Food-blogger und Kochbuchautoren geeignet. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Kameratechnik Bitte mitbringen: Materialbedarf wird bei der Vorbesprechung geklärt.

Volker Kunkel

Vorbesprechung: 9. Mai 2022, Mo 19:15 - 21:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.02
Wochenende 14. / 15. Mai 2022,
Sa / So 10:00 - 16:15 Uhr
Alte Brennerei Hilbers, Butjädingerstr. 346, Oldenburg, EG
3-mal (18 Ustd.), 98 € (inkl. Getränke und Kekse 2,50 €)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 22AO 41770

CAD-Anwendungen

AutoCAD 2020 - Grundkurs

Für Einsteiger

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

Dipl.-Ing. Ralf Engels

3 Wochenenden
10. - 12., 24. - 26. Juni und 8. - 10. Juli 2022
Fr 18:30 - 21:45 Uhr
Sa 9:00 - 16:00 Uhr, So 9:00 - 12:15
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
48 Ustd., 329 € (inkl. Lehrbuch)
Kursnummer 22AO 34600

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

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

für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. und bietet hilfreiche Tipps und Tricks rund ums Webdesign. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Carsten A. Duske

BU

2. - 6. Mai 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Kursnummer 22AO 34500B

SEO / Google Analytics / Google Ads - Tagesseminar

Die Welt der Suchmaschinenoptimierung (SEO) ist komplex und ständig im Wandel. Doch schon ein wenig Wissen mehr, kann einen großen Unterschied ausmachen. Im Tagesseminar erlernen Sie die Grundlagen in Theorie und durch Praxisübungen. Inhalte: Was ist SEO und warum ist sie wichtig? Wie funktionieren Suchmaschinen? Schreiben von Inhalten, Keyword-Recherche, Onsite Optimierung, Verwenden von H1, H2, ALT u. a., Link Building, Module für WordPress, Drupal u. a., die Google Toolbox-Analytik, Tag-Manager, Suche.

Warren Laine-Naida

Di 28. Juni 2022, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

7 Ustd., 139 € | Falls es das Pandemie geschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als

Online-Angebot durchgeführt.
Kursnummer 22AO 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. Juni 2022, 10:00 - 16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

7 Ustd., 139 € | Falls es das Pandemie geschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot durchgeführt.

Kursnummer 22AO 34506

WordPress Grundlagen - Schulung für Einsteiger

Mit WordPress selbst moderne Webseiten erstellen

Erstellen Sie Ihre Website, pflegen Sie im Handumdrehen Ihre aktuellen News und Events und erstellen Sie Beiträge, sowie dynamische Bildergalerien. Sie müssen keine Programmiersprachen lernen oder Web-Agenturen damit beauftragen: Nach Absolvierung des WordPress-Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihre eigene Webpräsenz für alle gängigen Webbrowser und die unterschiedlichen Endgeräte zu erstellen. Die Pflege von Inhalten können Sie zukünftig selbst übernehmen und Ihre Websites für die Suchdienste passend optimieren. Zielgruppe: Anfänger*innen und allgemein Anwender, die ihre Websites selbst erstellen und pflegen möchten. Voraussetzungen: Sicheres Arbeiten unter Windows oder Mac OSX, allgemeine Internet-Kenntnisse, Grundkenntnisse von Internet-Browsern.

Warren Laine-Naida

BU

20. - 22. April 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

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

Falls es das Pandemie geschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot gestartet oder nach Beginn fortgeführt.

Kursnummer 22AO 34507B

Business WordPress - Für Unternehmer und Angestellte

Mit WordPress selbst moderne Webseiten erstellen

Erstellen Sie Ihre Firmen-Webseite, pflegen Sie im Handumdrehen Ihre aktuellen Produkte, News und Events, erstellen Sie Beiträge, sowie dynamische Bildergalerien. Sie müssen keine Programmiersprachen lernen oder teure Web-Agenturen damit beauftragen: Nach Absolvierung des Business WordPress-Kurses werden Sie in der Lage sein, Ihre eigene geschäftliche Webpräsenz für alle gängigen Webbrowser und die unterschiedlichen Endgeräte zu erstellen. Durch Ihre Webseite sind Sie in der digitalen Welt 24/7/365 „Open for Business“. Lernen Sie die wichtigen Business Plug-ins kennen, EU-DSGVO und GDPR Richtlinien, SEO Optimization sowie Storytelling. Zielgruppe: Erfahrene CMS-Anwender, die ihre Business Websites selbst erstellen oder pflegen möchten. 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

22. - 24. Juni 2022

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)

Falls es das Pandemiegeschehen erfordert, wird dieser Kurs mit gleichbleibender Gebühr als Online-Angebot gestartet oder nach Beginn fortgeführt.

Kursnummer 22AO 34508B

BU

Programmierung

Visual Basic 2010 und VBA für Excel

Visual Basic ist eine moderne Programmiersprache, mit der man Windows-Programme leicht selbst programmieren kann. Inhalt: An Beispielen werden die speziellen Funktionen und Features der Entwicklungsumgebung von VB 2010 erläutert. Sie lernen Datentypen, Variablen und Konstanten kennen. Es folgt eine Einführung in VBA für Excel 2010 / 2013. Es werden die wichtigsten Sprachelemente, wie Schleifen, Verzweigungen und Abfragen vorgestellt. Die Ablaufsteuerung und die Navigation zwischen den Excel-Arbeitsmappen mit der VBA-Sprache für Excel werden anhand von Beispielen gezeigt. Das Erstellen von Prozeduren, Funktionen, Formularen und Fehlerbehandlung werden für die Automatisierung der Excel-Anwendungen weitgehend durchgeführt. Zielgruppe: künftige Anwendungsprogrammierende und Einsteiger, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Excel ab Version 2010.

chelemente, wie Schleifen, Verzweigungen und Abfragen vorgestellt. Die Ablaufsteuerung und die Navigation zwischen den Excel-Arbeitsmappen mit der VBA-Sprache für Excel werden anhand von Beispielen gezeigt. Das Erstellen von Prozeduren, Funktionen, Formularen und Fehlerbehandlung werden für die Automatisierung der Excel-Anwendungen weitgehend durchgeführt. Zielgruppe: künftige Anwendungsprogrammierende und Einsteiger, die grundlegende Kenntnisse der Programmiersprache erwerben möchten. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Excel ab Version 2010.

Dipl.-Ing. Bel Zeroug

Wochenende 18. - 20. März 2022

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

20 Ustd., 179 € (inkl. Lehrmaterial)

Kursnummer 22AO 34650

Python - Grundkurs

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

Francesco Witte

Wochenende 15. - 17. Juli 2022

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

20 Ustd., 179 €

Kursnummer 22AO 34660

Einführung in die Programmierung mit Visual Studio und C#

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

Henri van de Velde

9. - 13. Mai 2022

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. Kaltgetränke)

Kursnummer 22AO 34667B

BU

Einstieg in die Welt des Arduino - Grundkurs

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

Henri van de Velde

Wochenende 25. / 26. Juni 2022

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

14 Ustd., 149 € (inkl. Material)

Kursnummer 22AO 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 16. / 17. Juli 2022

Sa / So 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

14 Ustd., 129 €

Kursnummer 22AO 34671

Unser Jahresprogramm online

In dieser Broschüre stellen wir das aktuelle Frühjahrs- und Sommersemester 2022 vor. Auf unserer Webseite unter www.vhs-ol.de finden Sie zudem bereits die Veranstaltungen von Beruf & IT für den Herbst und Winter 2022. Das Angebot wird im Laufe des Jahres weiter ausgebaut.

Neues Programm – neue Website

- vereinfachte Anmeldung
- eigenes Buchungskonto
- verbesserte Suchfunktion

Jetzt anmelden!

Volkshochschule Oldenburg gGmbH

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



Volkshochschule Oldenburg gGmbH

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