Sprachen
Deutsch als Fremdsprache
Beruf & IT
Kunst & Kultur
Oldenburger Gesundheitsakademie
Gesundheit
Gesellschaft

Jahresprogramm 2024
Bildungsurlaube / Wochenseminare

vhs oldenburg

Jahresprogramm 2024

Sprachen **Seite 3**
Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen Seite 3
Deutsche Gebärdensprache Seite 4
Plattdeutsch Seite 4
Dänisch Seite 5
Englisch Seite 5
Französisch Seite 10
Italienisch Seite 10
Japanisch Seite 10
Koreanisch Seite 11
Niederländisch Seite 11
Portugiesisch Seite 12
Russisch Seite 12
Spanisch Seite 12

Deutsch als Fremdsprache **Seite 14**

Beruf & IT **Seite 15**
Persönlichkeit und Werte Seite 16
Führung und Management Seite 18
Präsentation und Präsenz Seite 20
Kommunikation und Rhetorik Seite 22
Durchschauen und Abwehren Seite 26
Resilienz und mentale Fitness Seite 27
Smart Home Seite 30
Apple / Linux / Windows Seite 30
Microsoft Office Seite 31
Bildbearbeitung Seite 33
Blog- und Webdesign Seite 34
Programmierung Seite 36
3D-Druck Seite 36

Kunst & Kultur **Seite 37**

Gesundheit **Seite 41**

Oldenburger Gesundheitsakademie **Seite 43**

Gesellschaft **Seite 47**

Ansprechpartner*innen **Seite 24**

Hinweise Bildungsurlaub **Seite 25**

_NWZ-Card-Rabatt

HaWa _Kurse in Hatten bzw. Wardenburg

Bildnachweise: Victor, sevector - adobe.stock.com | Volker Kunkel | VHS | Porträts: Foto- und Bilderwerk

Bildungsmanagement Sprachen
Gesa Xochitl Schwitters-Raders
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: schwitters-raders@vhs-ol.de

Kompaktkurse sind für das Sprachenlernen sehr wirksam: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganztägige Sprachkontakt fördern vor allem einen schnellen Einstieg in eine neue Sprache und Kultur oder die Aktivierung und Vertiefung von vorhandenen Sprachkenntnissen. So können Sie sich in kurzer Zeit z. B. auf einen Auslandsaufenthalt, Ihren Urlaub oder eine Geschäftsreise vorbereiten. Die Sprachkurse sind nach den Niveaustufen des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (siehe Schaubild unten) konzipiert. Wichtig: Wie Sie den Kurs mit der für Sie passenden Niveaustufe finden, erfahren Sie in unserer kostenfreien Einstufungsberatung. Diese ist telefonisch möglich.

C. Kompetente Sprachverwendung	**C2** mind. 1.000 Ustd.	Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1 800 - 1.000 Ustd.	Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	**B2** 600 - 800 Ustd.	Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1 350 - 600 Ustd.	Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	**A2** 200 - 350 Ustd.	Am Ende der Stufe A2 können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1 80 - 200 Ustd.	Am Ende der Stufe A1 können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Deutsche Gebärdensprache / Plattdeutsch

Deutsche Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache Kompakt: DGS 1 - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einführung in die eigenständige Sprache und Grammatik der Gebärdensprache. Durch Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet wird grundlegende visuelle, nonverbale Kommunikation geübt. Zudem werden Gesprächssituationen des Alltags erprobt. Lehrmaterial wird gestellt.

Doris Geist
27. - 31. Mai 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 8 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 51002B

Deutsche Gebärdensprache Kompakt: DGS 2 - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert. Nachfolgekurs von DGS 1. Lehrmaterial wird gestellt. Voraussetzungen: Besuch eines DGS 1-Kurses.

Doris Geist
7. - 11. Okt. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 5 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 51014B

Deutsche Gebärdensprache Kompakt: DGS 3 - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert. Nachfolgekurs von DGS 2. Lehrmaterial wird gestellt.

Doris Geist
5. - 9. Februar 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 5 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 51033B

Plattdeutsch

Plattdeutsch Kompakt: Grundkurs - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs bietet erste Einblicke in die plattdeutsche Sprache. Wir werden uns anhand von Alltagsszenen der Sprache aktiv nähern. Dabei werden wir die plattdeutsche Sprache hören, lesen, sprechen und (bei Interesse) im Rollenspiel erproben. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird nachträglich mitgeteilt.

Antje Köllmann
18. - 22. März 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Für NWZ-Card-Inhaber 121 €
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 51052B

Dänisch

Dänisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dänische Sprache und Kultur für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+ (978-3-19-105379-6).

Connie Holm-Dmitriew
24. - 28. Juni 2024, Mo - Fr 8:00 - 11:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 51600B

Englisch

Englisch Kompakt: English meets Virtual Reality (A1) - Kleingruppe

Mit VR Englisch hautnah erleben und auffrischen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die diese auffrischen möchten. Virtual reality (VR) bietet viele interessante Praxismöglichkeiten – auch im Sprachunterricht. Dank einer VR-Brille tauchen Sie in eine englischsprachige Welt ein und befinden sich im nächsten Augenblick an der Hotelrezeption, im Hotelzimmer oder im Pub. Dort müssen Sie konkrete Aufgaben erledigen, die Sie auf Ihre nächste (private oder berufliche) Reise vorbereiten. Der Kurs läuft nicht ausschließlich in der virtuellen Welt, viel mehr bietet das virtuelle Setting viele Anlässe, um mit Praxisbezug verschiedene Themen zu wiederholen (Familie, Uhrzeiten, Essen, Bekleidungen, Wetter…) und auf einfachem Niveau das Sprechen zu trainieren. Die VR-Brille ist mit einer Gleitsichtbrille schlecht vereinbar. Brillenträger*innen bitte eine normale Brille mitbringen!

David Kloss / Michaela Macke
18. - 22. Nov. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.),
247 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52710B

Englisch Kompakt: Refresher (A1)

Für Wiedereinsteiger*innen

Sie hatten Englisch in der Schule und haben Ihre Vorkenntnisse seitdem kaum genutzt? Höchstens im Urlaub gemerkt, dass Sie noch viel verstehen, aber dringend mehr Sicherheit beim Sprechen bräuchten? Welcome to this class! Hier wiederholen Sie die Grundlagen der Grammatik. Sie haben außerdem viel Gelegenheit zu sprechen und können dabei Ihren Wortschatz aktivieren und erweitern, so dass Sie sich besser ausdrücken und Sicherheit beim Sprechen gewinnen können. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1 (978-3-19-009600-8).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
11. - 15. März 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 52712B

Kleingruppen

Die Kompaktkurse, die als Kleingruppe angekündigt sind, finden mit 7 bis max. 9 Teilnehmern statt. So steigern Sie Ihre Beteiligungschancen und optimieren Ihren Lernerfolg!

Englisch

Englisch Kompakt: Refresher (A1/A2)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wiederholen Sie wichtige Grammatikgrundlagen, aktivieren und erweitern Ihren Wortschatz und setzen das Gelernte in die Sprachpraxis um. Die zahlreichen Sprechanlässe und -übungen sollen Ihnen dabei helfen, sich besser auszudrücken und Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen. Dieser Kompaktkurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe Ende A1 geeignet. Bitte rufen Sie uns für eine mündliche Einstufung an oder benutzen Sie den Einstufungstest unter: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: Let's Enjoy English A1 Review (978-3-12-501636-1).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
19. - 23. Aug. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52711B

Englisch Kompakt: Alltagssprache (A2)

Egal wo Sie arbeiten oder in der Welt unterwegs sind: Englischkenntnisse werden immer öfter vorausgesetzt. In diesem praxisorientierten Kurs üben Sie die englische Sprache, um in Alltagssituationen am Arbeitsplatz, bei internationalen Begegnungen, bei Reisen jeglicher Art zurechtzukommen: beim Geschäftsessen, beim Arzt, wenn Sie mit Arbeitspartnern „small talk" führen, wenn Sie auf englischsprachigen Seiten im Internet unterwegs sind... Wir geben Ihnen außerdem hilfreiche Tipps, um im interkulturellen Kontext Faux-Pas zu vermeiden. Dieser Kompaktkurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf Niveaustufe A2 geeignet. Bitte rufen Sie uns für eine mündliche Einstufung an oder benutzen Sie den Einstufungstest unter: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: Great! A2 (978-3-12-501482-4).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
4. - 8. Nov. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52722B

Englisch Kompakt: Easy conversation (A2)

Kleingruppe

Wenn Sie die Grundlagen der englischen Sprache beherrschen, meistens gut verstehen, aber Hemmungen und Hindernisse beim freien Sprechen haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Mit Fokus auf Alltagskonversationen erlernen Sie wichtige Wörter und Formulierungen, um sich klar auszudrücken. Die vielen Sprechanlässe helfen Ihnen außerdem, Ihre Aussprache zu verbessern und Ihr Hörverständnis zu trainieren, um mehr Sicherheit beim Sprechen zu gewinnen. Bitte rufen Sie uns für eine mündliche Einstufung an oder benutzen Sie den Einstufungstest unter: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: Let's Talk Now A2 (978-3-12-605555-0).

Deidre Graydon / David Kloss / N.N.
16. - 20. Dez. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 247 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52728B

Englisch Kompakt: For work, socializing and travel (A2)

Learn English to communicate in private situations and at work. Whether you want to use English at work, for socializing (in person or online) or for travel, you will learn language and strategies which help you to understand and communicate better. You will practise your English in speaking, listening, reading and some writing activities. A review of the most important grammar is included. Please note that we will not complete the whole course book in this seminar but only a selection of relevant units. To

make sure this is the right course for you, please call us for an oral placement test or do the placement test online before registering: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: Lifestyle - Elementary (978-1-4082-3711-3).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
27. - 31. Mai 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 52730B

Sommerakademie: Business English (A2)

Office communication

Die englische Sprache ist regelmäßig im beruflichen Alltag gefordert. Sie verfassen im Beruf erste E-Mails und Briefe auf Englisch? Sie haben englischsprachige Kollegen? Sie verstehen häufig zwar worum es geht, meinen jedoch, noch Hilfe zu benötigen, um bei Meetings, dem Schriftverkehr oder auf der Dienstreise in das englischsprachige Ausland die richtigen Worte zu finden? Hier lernen Sie, wie Sie einfache geschäftliche E-Mails und Briefe schreiben und Geschäftsgespräche führen mit dem typischen Wortschatz. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Cornelsen Business English for Beginners New Edition A2 (978-3-06-521067-6).

Dr. Kai-Olaf Bastenhorst HaWa
24. - 28. Juni 2024
Mo - Fr 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm, Wardenburg; Seminarraum 3
5-mal (40 Ustd.), 197 €
Kursnummer 24AW 43711B

Englisch Kompakt: Auffrischung (A2/B1) - Teilzeit

In diesem Bildungsurlaub frischen wir die wichtigsten Themen und Grammatikstrukturen der Niveaus A2 und B1 in intensiver, knackiger Form auf. Wir beginnen ganz nah bei uns mit den Themen Small Talk, sich vorstellen, Hobbies & Freizeit, lernen dann, unser Umfeld zu beschreiben und zu vergleichen, tauschen uns über Erfahrungen in der Vergangenheit aus, schmieden Pläne und lernen, uns sprachlich an einem fremden Ort zu orientieren und in Restaurant, Geschäft und Pub höflich und erfolgreich zu verständigen. Im Bereich B1 spielen abstraktere Themen wie Arbeit und Beruf und Gesundheit und Umwelt, sowie Strategien und sprachliche Mittel, um in Diskussionen und Verhandlungen Argumente vorzubringen und seinen Standpunkt zu verdeutlichen, eine Rolle. Durch vielfältige Materialien und Übungsformen, sowie dem Einsatz verschiedener Medien, wird der Unterrichtstag kurzweilig gestaltet und verschiedene Lerntypen angesprochen. So werden die Grundlagen in den Bereichen Wortschatz, Grammatik, Leseverstehen und Hörverstehen aufgefrischt und gefestigt und jede Menge lockere Sprechanlässe geschaffen, um Vorbehalte, Englisch aktiv zu nutzen, nach und nach abzubauen.

Michaela Macke
26. - 30. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.11
5-mal (20 Ustd.),
131 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 52731B

Englisch

Englisch Kompakt: For work, socializing and travel (B1)

Learn English to communicate in private situations and at work. Whether you want to use English at work, for socializing (in person or online) or for travel, you will learn language and strategies which help you to understand and communicate better. You will practise your English in speaking, listening, reading and some writing activities. A review of the most important grammar is included. Please note that we will not complete the whole course book in this seminar but only a selection of relevant units. To make sure this is the right course for you, please call us for an oral placement test or do the placement test online before registering: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: Lifestyle - Pre-intermediate (978-1-4082-3717-5).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
17. - 21. Juni 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 52731B

Englisch Kompakt: Refresher (B1)

Brush up your English!

Did you use to have a good level of English and you would like to quickly brush it up? Or do you just feel insecure about your language and need more practice? If so, then sign up for this class. You will have the opportunity to improve your grammar and active vocabulary. You will practice speaking, reading and listening in order to improve your communication skills and feel more confident. Please note that we will not complete the whole course book in this seminar but only a selection of relevant units.

To make sure this is the right course for you, please call us for an oral placement test or do the placement test online before registering: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: Refresh Now B1 (978-3-12-605189-7).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
19. - 23. Febr. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 52732B

Deidre Graydon / David Kloss / N.N.
2. - 6. Dez. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52732B

Englisch Kompakt: Auffrischung und Konversation (B1) - Teilzeit

Sie haben fortgeschrittene Englischkenntnisse und können Englisch ganz gut verstehen, aber im entscheidenden Moment fehlen Ihnen dann die Worte und Sie können sich nicht überwinden, zu sprechen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In lockerer Atmosphäre und mit einer großen Bandbreite an Material und Medien frischen wir Wortschatz und Grammatikthemen der Stufe B1 auf (Vergangenheitsformen, Zukunftsformen, If-Sätze, Modalverben) und sorgen durch diese neue Sicherheit und mit authentischen und abwechslungsreichen Übungen dafür, dass Sie nach und nach immer besser und spontaner ins Sprechen kommen und die Freude daran entdecken! Die Themen Beruf, Erfahrungen der Vergangenheit, Pläne für die nahe und ferne Zukunft sowie Gesundheit und Umwelt bieten dazu ausreichend spannende Sprechanlässe für einen kurzweiligen Unterrichtstag. Dabei kommen natürlich auch Smalltalk, Anekdoten und Landeskunde sowie Übungen, die Ihnen helfen, Argumente vorzubringen und eine Meinung zu vertreten, nicht zu kurz!

Annika Schindel
22. - 26. Juli 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 52733B

Englisch Kompakt: Speaking effectively (B1)

Kleingruppe

Want to sharpen your English skills and „Sprachgefühl"? This course will show you how English works person-to-person. We'll be training different communication elements (convincing, intercultural competences, humour, disagreeing, complaining, agreeing) to help you get heard, understand the people you are talking to better, and take your ability to the next level. Material will be provided. The number of participants is limited to 9 to ensure that everyone feels confident and can talk and practise as much as possible.

Deidre Graydon / David Kloss
6. - 8. Mai 2024
Mo - Di 9:00 - 16:15 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 52734B

Englisch Kompakt: Fine-tuning (B1/B2)

If you feel fairly confident when speaking English but have the feeling that your use of grammar as well as your range of vocabulary could use improvement, consider joining our intensive course. Designed for intermediate learners, it is dedicated to improving your fluency and precision in English. You will learn advanced vocabulary and idiomatic expressions as well as review grammar topics you feel unsure about. Talking about topics of general interest will allow you to apply what you are learning to real-world situations. To ensure this course is suitable for you, please get in touch for an oral placement test or complete the online placement test before registering: https://vhs.link/Engl Bitte mitbringen: Lehrbuch: In conversation 2nd edition B1 (978-3-12-501558-6).

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
15. - 19. April 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 52735B

Englisch Kompakt: Intermediate conversation (B1+)

Kleingruppe

Do you often find yourself wanting to communicate a certain idea or opinion in English, but you can't seem to get your ideas across? Of course, this can be challenging even in our native language. But in a foreign language, so many other things make it even more difficult. Sometimes it's a lack of vocabulary or grammar; but more often, it's that people get so nervous that they either freeze up or can't communicate clearly. If this sounds familiar, take heart: you are not alone! In this course you'll learn how to carry on both a superficial conversation in English as well as a deeper, more meaningful one. You'll also learn how to make it easier for the other person to follow your ideas. And best of all, you'll learn how to do all of this in a way that other people will enjoy talking to you! The number of participants is limited to 9 to ensure that everyone feels confident and can talk and practise as much as possible. To make sure this is the right course for you, please call us for an oral placement test before registering. Material will be provided.

Deidre Graydon / David Kloss / Michaela Macke
23. - 27. Sept. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 247 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52741B

Englisch Kompakt: Business (B1)

Wenn Sie gelegentlich Englisch beruflich nutzen, sich aber dabei unsicher fühlen, sind Sie in diesem Kompaktkurs genau richtig! Hier geht es um E-Mails, Telefonate, Besprechungen, Präsentationen, und wie man sich da richtig und effektiv ausdrückt.

Deidre Graydon / David Kloss
30. Sept. - 2. Okt. 2024
Mo - Di 9:00 - 16:15 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52742B

Englisch / Französisch / Italienisch

Englisch Kompakt: Advanced conversation (B2/C1)

Kleingruppe

If you can already speak English fairly well but would like to improve your fluency and accuracy and extend your vocabulary on a range of topics, then join us for a week of interesting conversations and listening activities! We look forward to meeting you! The number of participants is limited to 9 to ensure that everyone feels confident and can talk and practise as much as possible. To make sure this is the right course for you, please call us for an oral placement test before registering. Material will be provided.

Deidre Graydon / David Kloss / N.N.
9. - 13. Sept. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
247 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 52760B

Französisch

Französisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Erster Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Geübt werden in lockerer Atmosphäre vor allem authentische Redewendungen für den Alltag. Schwerpunkte sind das Sprechen und Hörverstehen. Lehrmaterial wird gestellt.

N.N.
26. - 30. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.04
5-mal (20 Ustd.),
131 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 53405B

Italienisch

Italienisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur mit Alltagssituationen, zum Beispiel: sich vorstellen, im Restaurant bestellen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1).

Anna Maria Casetti / Maria Grazia Cossu
4. - 8. März 2024, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 54402B

Italienisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur mit Redewendungen typischer Urlaubssituationen, zum Beispiel: sich vorstellen, ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Lehrmaterial wird gestellt.

Claudia Dr. phil. Kaufold
19. - 23. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.),
131 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 54405B

Italienisch Kompakt A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur mit Alltagssituationen, zum Beispiel: sich vorstellen, im Restaurant bestellen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (978-3-12-525201-1).

Claudia Dr. phil. Kaufold HaWa
14. - 18. Okt. 2024
Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Bahnhof Sandkrug;
Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 3; 1.OG
5-mal (20 Ustd.), 119 €
Kursnummer 24BH 54413B

Japanisch

Japanisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennenlernen von einfachen alltäglichen Redewendungen und deren Anwendung in leichten kommunikativen Übungen. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Marugoto Katsudoo A1 (978-3-87548-707-7) und Marugoto Rikai A1 (978-3-87548-708-4).

Hanako Arakawa
26. - 30. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 55103B

Koreanisch

Koreanisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Hier lernen Sie erste Grundlagen der koreanischen Sprache kennen (schriftlich und mündlich) und diese in kleinen alltäglichen Situationen anwenden. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fast & Fun Korean 1 (978-3-12-528657-3).

Hyunjung Choi
18. - 22. März 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 55251B

Niederländisch

Niederländisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact! nieuw 1 (A1) (978-3-12-528751-8).

Manuela Girgsdies / Barbara Römer
24. - 28. Juni 2024, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 55804B

Kleingruppen

Die Kompaktkurse, die als Kleingruppe angekündigt sind, finden mit 7 bis max. 9 Teilnehmern statt. So steigern Sie Ihre Beteiligungschancen und optimieren Ihren Lernerfolg!

Niederländisch / Portugiesisch / Russisch

Niederländisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact! nieuw 1 (A1) (978-3-12-528751-8).

Célèste Marie Nguyen / Barbara Römer
14. - 18. Okt. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 55804B

Niederländisch Kompakt: A1, Teil I

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die niederländische Sprache und Kultur. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Contact! nieuw 1 (A1) (978-3-12-528751-8).

Barbara Römer / Célèste Marie Nguyen HaWa
7. - 11. Okt. 2024
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm; Seminarraum 3
5-mal (40 Ustd.), 197 €
Kursnummer 24BW 55804B

Portugiesisch

Portugiesisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs führt Sie in das europäische Portugiesisch mit Alltagssituationen ein, zum Beispiel: sich vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen... Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Vivam as férias! (978-3-19-507243-4).

Liesel Sandstede
10. - 14. Juni 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke) Dieser Kurs kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 56414B

Russisch

Russisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einführung in die russische Sprache und Kultur. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Jasno! neu A1-A2 Kursbuch (978-3-12-527678-9).

Dr. phil. Irina Ezhova-Heer
23. - 27. Sept. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 56603B

Spanisch

Spanisch Kompakt: A1, Teil I (Mit Muße) - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Im Verlauf dieser Woche lernen Sie in einem langsamen Tempo und mit viel Wiederholung die Grundlagen der spanischen Sprache. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Lehrbucharbeit: Lektionen 1 bis 2 einschließlich. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6).

Nuria Marrero-Förster
17. - 21. Juni 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.08
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24AO 57510B

Spanisch Kompakt: A1, Teil I

Für Schnelllerner*innen ohne Vorkenntnisse

Im Verlauf dieser Woche lernen Sie in einem schnellen Tempo die Grundlagen der spanischen Sprache. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Lehrbucharbeit: Lektionen 1 bis 3 einschließlich. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6).

Adriana Ibendorf / Kathya Adrian-Hoopmann
22. - 26. April 2024
Mo - Do 9:00 - 16:15 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.10
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 57513B

Kathya Adrian-Hoopmann / N.N.
26. - 30. Aug. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 57513B

Spanisch Kompakt: A1, Teil II (Mit Muße) - Teilzeit

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Im Verlauf dieser Woche vertiefen Sie in einem langsamen Tempo und mit viel Wiederholung die Grundlagen der spanischen Sprache. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Lehrbucharbeit ab Lektion 3. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6).

Nuria Marrero-Förster
26. - 30. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 131 € (inkl. Kaltgetränke)
Kann in Bremen nicht als Bildungszeit anerkannt werden.
Kursnummer 24BO 57515B

Spanisch Kompakt: A1, Teil II

Für Schnelllerner*innen mit Vorkenntnissen

Im Verlauf dieser Woche wiederholen Sie in einem schnellen Tempo die Grundlagen der spanischen Sprache und bauen auf vorhandenen Spanischkenntnissen auf. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Lehrbucharbeit: Lektionen 5 bis 7 einschließlich. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6).

Adriana Ibendorf / N.N.
21. - 25. Okt. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 57516B

Spanisch Kompakt: A1, Teil III

Für Schnelllerner*innen mit Vorkenntnissen

Im Verlauf dieser Woche vertiefen Sie in einem schnellen Tempo die Grundlagen der spanischen Sprache und bauen auf vorhandenen Spanischkenntnissen auf. Alltagsdialoge, Hör- und Leseverstehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Lehrbucharbeit: Lektionen 9 bis 11 einschließlich. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514671-6).

Adriana Ibendorf / N.N.
18. - 22. Nov. 2024,
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 57518B

Deutsch als Fremdsprache

Bildungsmanagement Deutsch als Fremdsprache
Fabian Feldhoff
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: feldhoff@vhs-ol.de

Die meisten Kurse für Deutsch als Fremdsprache dauern acht Wochen. Anders in diesen Bildungsurlauben: Hier können Sie innerhalb einer Woche bestimmte Fähigkeiten im Bereich Deutsch als Fremdsprache gezielt und besonders intensiv verbessern. Die Anmeldung ist über die Webseite oder im Kundenzentrum möglich. Bei inhaltlichen Fragen vereinbaren Sie gern einen persönlichen oder telefonischen Beratungstermin.

Deutsch als Fremdsprache: Kommunikation am Arbeitsplatz

Sie verfügen über Deutschkenntnisse auf B2-Niveau, aber die Kommunikation in Ihrem Unternehmen auf Deutsch ist oft schwierig für Sie? In diesem Seminar verbessern Sie Ihre mündliche und schriftliche Kommunikation am Arbeitsplatz. Sie üben das interne und externe Kommunizieren mit Kolleg*innen und Vorgesetzten, aber auch den Umgang mit Kund*innen und Geschäftspartner*innen.
Im Vordergrund stehen praktische Übungen zu passenden Formulierungen und Ausdrucksweisen am Telefon, in Meetings, per E-Mail oder auch in virtuellen Konferenzen. Ziel ist es, sich in Ihrer „Zweitsprache Deutsch" sicher zu fühlen und dadurch überzeugend und locker aufzutreten. Dies üben wir mit viel Spaß, lebendigem Austausch und interaktiven Rollenspielen sowie Übungsphasen in einem praxisorientierten Bildungsurlaub.

Nicole Skinner
17. - 21. Juni 2023
Mo 13:30 - 17:00 Uhr, Di - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.14
5-mal (32 Ustd.),
259 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 58640B

Bereichsleitung Programm Oldenburg
Bildungsmanagement Beruf & IT
Veit Eveslage
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: eveslage@vhs-ol.de

Der Arbeitsmarkt unterliegt stets großen Veränderungen. In vielen Bereichen werden zunehmend befristete Arbeitsverträge ausgestellt, Aufgabengebiete zusammengeführt und umstrukturiert. Es ist inzwischen zur Gewohnheit geworden, sowohl während der Jobsuche, als auch am Arbeitsplatz, flexibel zu agieren.

Damit einhergehend ist in den letzten Jahren auch die Nachfrage an Schlüsselqualifikationen und sozialen Kompetenzen gestiegen. Das erlernte Fachwissen aus Ausbildung und Studium reicht heute allein nicht mehr gänzlich aus: Der Einsatz von Management- und Kommunikationstechniken, Teamfähigkeit sowie EDV-Kenntnissen ist heute von großer Wichtigkeit und häufig bei Anstellungen ein entscheidendes Kriterium.

Unsere drei- bis fünftägigen Wochenseminare – alle anerkannt als Bildungsurlaube – richten sich ausdrücklich nicht nur an Arbeitnehmer*innen, sondern sind ebenfalls offen für alle Interessengruppen.

VHS-DigiLab DREI.13

Persönlichkeit und Werte

Die Macht der Gedanken

Wie ist Ihr Mindset?

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters
22. - 24. Mai 2024
Mi / Do 8:45 - 15:45 Uhr, Fr 8:45 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31212B

9. - 11. Okt. 2024
Kursnummer 24BO 31212B

Zeit für Veränderungen - Wochenseminar

Finden neuer Wege

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters
26. Febr. - 1. März 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31215B

20. - 24. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 31215B

Umgang mit Medien

„Alle denken an das Verändern der Welt, aber niemand denkt daran, sich selbst zu verändern“ - Tolstoi

Die oft verzerrte Darstellung der Wirklichkeit durch die Medien führt zu einem verschobenen Weltbild mit weitreichenden Folgen. Es beeinflusst unser Menschenbild, unsere Eigenwahrnehmung, unser Verhältnis zu Gewalt, unser Konsumverhalten und es schürt Ängste, um nur einige Auswirkungen zu nennen. Der Fokus auf das Negative bestimmt dadurch oft eine ganze Kultur des Erzählens. Wir hangeln uns von Problem zu Problem, von Herausforderung zu Herausforderung, von einer Krise zur näch-

sten. Der Negative-Filter ist zum Standard geworden. So sehr, dass wir oft gar nicht merken, dass wir ihn benutzen; dass es ihn überhaupt gibt. Ziel des Seminars ist es, sich dieser Einflüsse bewusst zu werden und Methoden an die Hand zu bekommen die einen unterstützen aktiv etwas für sich und sein Umfeld zu tun.

Ariane Ohlhoff
3. - 5. April 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Kaltgetränke)
GSG-Mieter erhalten eine Ermäßigung.
Kursnummer 24AO 31218B

30. Sept. - 2. Okt. 2024
Kursnummer 24BO 31218B

Die eigenen Stärken stärken - Wochenseminar

...durch positive Psychologie

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters
3. - 7. Juni 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31220B

The Work of Byron Katie für den Arbeitsalltag - Wochenseminar

„Willst du recht haben oder glücklich sein?"

Verspüren Sie manchmal Ärger, wenn Sie an bestimmte Kolleg*innen oder Kund*innen denken? Sind Sie gestresst, wenn Ihr*e Chef*in Sie zu einer Unterredung 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. Dieser Workshop wird vom Verband für The Work (vtw) mit fünf Tagen anerkannt und kann für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu
19. - 23. Febr. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31235B

6. - 10. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 31235B

Führung und Management

Berufs- und Familiencoaching - Wochenseminar

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters
23. - 27. Sept. 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31300B

Führungsaufgaben und -formen im Arbeitsprozess - Wochenseminar

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

Klaus Hundgeburt
12. - 16. Febr. 2024, Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31309B

Führen in der Sandwichposition

Zu guter Führung gehört nebst der Fachkompetenz die Fähigkeit, ein ausgewogenes und vertrauensvolles Verhältnis zwischen unterschiedlichen Bereichsebenen zu schaffen. Führungskräfte sind qualifizierte Gesprächspartner für ihre Mitarbeiter*innen sowie für ihre Vorgesetzten und sind beiden Seiten verpflichtet: Sie müssen immer wieder verschiedene Rollen einnehmen, unliebsame Nachrichten übermitteln, Lösungen mit den Mitarbeiter*innen erarbeiten, Entscheidungen und Erfolge gegenüber den Vorgesetzten präsentieren. Hier gilt es, eine gute Balance zu erreichen, um nicht zwischen Mitarbeiter*innen und Vorgesetzten „erdrückt" zu wer-

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

4. - 6. Sept. 2024
Kursnummer 24BO 31315B

Teams erfolgreich führen - Wochenseminar

Für mehr Erfolg und Zufriedenheit

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

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

Gesunde Führung durch gesunde Selbstführung - Wochenseminar

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

Melanie Kerski
16. - 20. Sept. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31325B

Projektmanagement

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

Dipl.-Ing. Frank Gaertner
11. - 13. März 2024
Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31330B

8. - 10. Jan. 2025
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Kursnummer 24BO 31330B

Zeit- und Selbstmanagement

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

Dr. Meral I. Köbrich
29. - 31. Jan. 2025
Mi / Do 10:00 - 17:00 Uhr, Fr 10:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31355B

Flipcharts gestalten, Sketchnoting, Graphic Recording - Wochenseminar

Verwenden Sie moderne Visualisierungs-Methoden!

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

Janine Lancker
24. - 28. Juni 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Handout, umfangreiches Lehrmaterial, Kaltgetränke)
Für NWZ-Card Inhaber 334 €
Kursnummer 24AO 31500B

11. - 15. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 31500B

Machtvolles Auftreten für Frauen

Durchsetzungskraft - eine Frage der inneren und äußeren Haltung

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

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp
9. - 11. Sept. 2024
Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31522B

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
26. - 28. Juni 2024
Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr
VHS; Karlstraße 25; 26123 Oldenburg
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31544B

2. - 4. Dez. 2024
Kursnummer 24BO 31544B

Bildungsberatung und Fördermöglichkeiten für Ihre berufliche Weiterbildung

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

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

Souveräne Körpersprache in unangenehmen Situationen

Wie man bei Stress oder Lampenfieber gelassen agiert und Haltung bewahrt

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

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp
25. - 27. März 2024
Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31550B

28. - 30. Okt. 2024
Kursnummer 24BO 31550B

Einführung in die wertschätzende Kommunikation - Wochenseminar

Wie Gespräche besser gelingen - nach Marshall B. Rosenberg

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

Marcus Strittmatter
8. - 12. April 2024
Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)
Für NWZ-Card Inhaber 334 €
Kursnummer 24AO 31600B

18. - 22. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 31600B

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 richti-

gen 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
22. - 24. Mai 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31620B

4. - 6. Nov. 2024
Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
Kursnummer 24BO 31620B

Gelassen kommunizieren - in Vorträgen und Gesprächen - Wochenseminar

Wie ich im Beruf Aufregung und Stress in Stresssituationen vermeide

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

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel
26. - 30. Aug. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31630B

Aktives Zuhören

Wir gestalten unser Leben im Dialog

Wer die Kunst des aktiven Zuhörens beherrscht, wird seltener in Konflikte geraten und Missverständnisse erleben. Es ist der Schlüssel für ein harmonisches Miteinander – ohne sich selbst zu verleugnen. Dieses gilt gleichermaßen im privaten sowie beruflichen Kontext. Reden ist in unserer Gesellschaft leider angesagter als zuhören. Die meisten Verständnisprobleme hängen jedoch häufig nicht mit Egoismus oder bösen Absichten zusammen, sondern mit dem eigenen Bedürfnis, selbst etwas zu sagen. Das Problem dabei: solange man selbst redet, erfährt man nichts! Im Seminar lernen Sie warum gutes Zuhören so schwer ist und mit welchen Techniken sich das aktive Zuhören umsetzten lässt. Diese fokussierte Aufmerksamkeit auf das Gegenüber muss in seinem Potenzial verstanden und stetig geübt werden.

Ariane Ohlhoff
18. - 20. März 2024
Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 209 € (inkl. Kaltgetränke)
Für NWZ-Card Inhaber 189 €
Kursnummer 24AO 31635B

18. - 20. Sept. 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:30 Uhr
Kursnummer 24BO 31635B

Ihre Ansprechpartner*innen

Bildungsmanagement Sprachen
Gesa Xochitl Schwitters-Raders
Telefon: 0441 92391-29
E-Mail: schwitters-raders@vhs-ol.de

Bildungsmanagement Deutsch als Fremdsprache
Fabian Feldhoff
Telefon: 0441 92391-26
E-Mail: feldhoff@vhs-ol.de

Bereichsleitung Programm Oldenburg
Bildungsmanagement Beruf & IT
Veit Eveslage
Telefon: 0441 92391-51
E-Mail: eveslage@vhs-ol.de

Bildungsmanagement Kunst & Kultur
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Leitung Oldenburger Gesundheitsakademie
Bildungsmanagement Gesundheit
Bildungsmanagement Gesellschaft
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Bildungsmanagement
Programm Hatten+Wardenburg
Katharina Janßen
Telefon: 04407 71475-20
E-Mail: kjanssen@vhs-ol.de

Hinweise Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub ist zusätzlicher Urlaub zum Zwecke der Bildung bei gleichzeitiger Fortzahlung des Arbeitsentgelts.

Wer hat das Recht auf Bildungsurlaub?

Das Recht auf Bildungsurlaub ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt. In Niedersachsen gilt das Niedersächsische Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG). Laut diesem hat jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin in Niedersachsen seit dem 1. Januar 1975 das Recht auf Bildungsurlaub; seit dem 1. Januar 1991 gilt das neue Bildungsurlaubsgesetz. Dort heißt es unter anderem:

§ 2.1 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen haben einen Anspruch auf Bildungsurlaub zur Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen.

§ 2.2 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen sind Arbeiter, Arbeiterinnen, Angestellte sowie die zu ihrer Berufsausbildung Beschäftigten.

§ 2.3 Der Anspruch auf Bildungsurlaub kann erstmals nach 6-monatigem Bestehen des Beschäftigungsverhältnisses geltend gemacht werden.

§ 2.4 Der Anspruch des Arbeitnehmers, der Arbeitnehmerin auf Bildungsurlaub umfasst fünf Arbeitstage innerhalbdes laufenden Kalenderjahres.

§ 2.6 Ein nicht ausgeschöpfter Bildungsurlaubsanspruch des vorangegangenen Kalenderjahres kann noch im laufenden Kalenderjahr geltend gemacht werden. Soweit der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin zustimmt, können im laufenden Kalenderjahr auch die nicht ausgeschöpften Bildungsurlaubsansprüche der beiden Kalenderjahre unmittelbar vor dem vorangegangenen Kalenderjahr geltend gemacht werden; dies gilt jedoch nur, wenn sie gemeinsam mit den Bildungsurlaubsansprüchen des laufenden und des vorangegangenen Kalenderjahres für eine zusammenhängende Bildungsurlaubsveranstaltung geltend gemacht werden.

§ 4 Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen dürfen wegen der Inanspruchnahme von Bildungsurlaub nach diesem Gesetz nicht benachteiligt werden.

§ 5 Bildungsurlaub wird vom Arbeitgeber oder von der Arbeitgeberin ohne Minderung des Arbeitsentgelts gewährt.

Bitte beachten

Wir beantragen die Anerkennung unserer Bildungsurlaube nur für Niedersachsen. Beantragung für Bremen und andere Bundesländer gerne auf Anfrage.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung an, falls Sie das Seminar als Bildungsurlaub buchen möchten. Sobald uns die Anerkennung als Bildungsurlaub von der AEWB vorliegt, erhalten Sie die Bescheinigung zur Vorlage für Ihre*n Arbeitgeber*in automatisch.

An den Bildungsurlauben können alle Interessierten, auch diejenigen ohne rechtlichen Anspruch auf einen Bildungsurlaub, teilnehmen, auch z. B. Arbeitsuchende oder Studierende.

Rhetorik / Durchschauen und Abwehren

Effektive, zielführende Kommunikation

Zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit in Alltag und Beruf

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

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

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
8. - 12. April 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31670B

5. - 9. Aug. 2024
Kursnummer 24BO 31670B

11. - 15. Nov. 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
Kursnummer 24BO 31671B

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
12. - 16. Aug. 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31672B

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 Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp
14. - 16. Mai 2024
Di / Mi 8:30 - 15:00 Uhr, Do 8:30 - 11:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31715B

13. - 15. Jan. 2025
Mo / Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:30 Uhr
Kursnummer 24BO 31715B

Resilienztraining - Wochenseminar

Die Kraft der Steh-Auf-Männchen

Menschen mit hoher Resilienz haben die Fähigkeit, in Krisen und bei Rückschlägen widerstandsfähig zu bleiben, trotz hoher Anforderungen und Herausforderungen gelassen nach vorne zu schauen und sogar gestärkt aus belastenden Situationen hervorzugehen. Für zukünftige Krisen haben sie bereits Bewältigungsstrategien entwikkelt und können ihre eigenen Ressourcen dann zielgerichtet einsetzen. Diese Kompaktwoche als Bildungsurlaub vermittelt Ihnen neben den wichtigsten Grundlagen zum Thema Resilienz einen Handwerkskoffer mit Ihrem persönlichen Rüstzeug, in Krisen gelassener zu werden. Sie lernen in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können, denn: es funktioniert! Sie werden lernen, in schwierigen Momenten Ihre Handlungsspielräume besser einschätzen und dann optimal reagieren zu können. Dazu gehören viel erlernbare Selbstwahrnehmung, Emotionssteuerung und Achtsamkeit. Erfahren Sie den beruflichen und privaten Mehrwert für sich und verlieren Sie die Scheu vor der nächsten Krise.

Melanie Kerski
26. Febr. - 1. März 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Für NWZ-Card Inhaber 334 €
Kursnummer 24AO 31803B

Die eigene Resilienz stärken - Wochenseminar

Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen

Resilienz - das ist die Elastizität der Stehaufmenschen, die sich immer wieder aufrichten, egal, was ihnen widerfährt. Die in Krisen ihre persönlichen Ressourcen nutzen und diese Krisen als Chance nehmen, sich weiter zu entwickeln. Aber was, wenn Resilienz bei uns nicht besonders ausgeprägt ist? Wie die eigene Widerstandskraft stärken, um den täglichen Herausforderungen gelassen begegnen zu können? Inhalte: Die 7 Säulen der Resilienz, die 7 Schlüssel zur Resilienz, Salutogenese anstatt Pathogenese, Erkennen des eigenen Stressverhaltens, Selbstwirksamkeit, Resilienz aufbauen und stärken, Neurogenese: Alternativ denken, einschränkende Haltungen ändern, Erkennen und Stärkung von Ressourcen.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin Karin M. Peters
25. - 29. Nov. 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 31805B

Burn-Out und Resilienz

Stressfaktoren in Beruf und Alltag erkennen und präventiv begegnen

Immer mehr Leistungsträger*innen und Arbeitnehmer*innen sprechen von einem zunehmenden Druck, dem sie bei Aufbietung all ihrer Fähigkeiten nicht mehr standhalten können. Es kommt zu einer inneren Erschöpfung, dem Burn-out! Burn-out ist ein individuelles subjektives Gefühl und zeigt sich in unterschiedlichen Symptomen. Hauptsächlich äußern sich diese auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene. Es gibt mehrere Möglichkeiten, um einen Burn-out zu verhindern und wieder aus der Situation heraus zu finden. In diesem Bildungsurlaub werden gemeinsam folgende Themen bearbeitet: Symptome und verstärkende Faktoren, präventive Maßnahmen, Achtsamkeitstraining, Selbstregulation und Stressbewältigung sowie Entspannungsübungen. Zudem werden Fragen wie „Welche positiven Einflüsse haben Sport und Ernährung auf das Stresslevel?" und „Was ist Resilienz und wie stärke ich meine Widerstandskraft?" beantwortet. Der Veranstaltungsort Kirchhatten ist umgeben von Wald, Wiesen und Feldern und bietet die Gelegenheit, Entspannungstechniken in der Natur praktisch anzuwenden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken und Kopfkissen.

Martje Andringa HaWa
18. - 22. März 2024
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS-Wissenswerkstatt; Hauptstr. 12; Kirchhatten; Seminarraum 1
5-mal (40 Ustd.), 283 € (inkl. Lebensmittelumlage 5 €)
Kursnummer 24AH 31803B

Gesundheitscoaching - Wochenseminar

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

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin
Karin M. Peters
22. - 26. April 2024
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31809B

9. - 13. Dez. 2024
Kursnummer 24BO 31809B

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 ei-

nen 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
2. - 4. April 2024
Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr, Do 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke).
Kursnummer 24AO 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 Einblikken in die Hirnforschung, kreativen Gedächtnisübungen, kombiniert mit Entspannungs- und Bewegungsübungen sind Sie eingeladen, Ihre Konzentration, Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit zu trainieren. Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, ihr Gedächtnis fit zu halten und ihr eigenes Potential für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Beruf wie Alltag kennen zu lernen und wirkungsvoll dort einzusetzen.

Neurobiologin, Business-Coach (IHK)
Dr. Angela Kurylas-Schneider
10. - 14. Juni 2024
Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31825B

9. - 13. Dez. 2024
Kursnummer 24BO 31825B

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

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

Melanie Kerski
6. - 8. Mai 2024
Mo / Di 9:00 - 16:15 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 31830B

16. - 20. Dez. 2024
Kursnummer 24BO 31830B

Anerkennung Bildungsurlaub

Wir beantragen die Anerkennung unserer Bildungsurlaube nur für Niedersachsen. Beantragung für Bremen und andere Bundesländer gerne auf Anfrage.

Weitere Infos zu unseren Bildungsurlauben finden Sie auf Seite 25.

IT

Einführung in die Home Automation - Wochenseminar

Für mehr Komfort im Alltag

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

Rüdiger Frank
3. - 7. Juni 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34000B

21. - 25. Okt. 2024
Kursnummer 24BO 34000B

Apple macOS - Intensivkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Jana Maleen Preuss
6. - 8. März 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13
3-mal (20 Ustd.), 183 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34205B

4. - 6. Sept. 2024
Kursnummer 24BO 34205B

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 drukken) sowie das Starten von Programmen und das Arbeiten mit Fenstern. Zudem lernen Sie in diesem Seminar die ersten Grundlagen der Office-Suite und deren Funktionen kennen.

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

6. - 8. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 34235B

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 **HaWa**
18. - 22. März 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS-Haus; Am Glockenturm; Seminarraum 3
5-mal (40 Ustd.), 287,50 € (inkl. Lehrmaterial)
Anmeldeschluss: 4. März 2024.
Kursnummer 24AW 34300B

Sabine Weigmann-Hobe
8. - 12. April 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34300B

10. - 14. Juni 2024
Kursnummer 24AO 34301B

16. - 20. Sept. 2024
Kursnummer 24BO 34300B

6. - 10. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 34301B

Word / Excel / PowerPoint 2021 - Kombikurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Heiko Esch
29. - 31. Mai 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.),
183 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34302B

Wir lieben Bildung – Sie auch?

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

VolkshochschuleOldenburg

volkshochschule_oldenburg

Word / Excel 2021 - Kombikurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Jana Maleen Preuss
21. - 23. Febr. 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 183 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34303B

14. - 16. Aug. 2024
Kursnummer 24BO 34303B

Word / Excel 2021 - Kombi-Aufbaukurs

Niveau: für leicht Fortgeschrittene und zur Auffrischung

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

Sabine Weigmann-Hobe
24. - 28. Juni 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.),
309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34304B

27. - 31. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 34304B

Excel 2021 - Intensivkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Sabine Weigmann-Hobe
11. - 15. März 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34326B

29. Juli - 2. Aug. 2024
Kursnummer 24AO 34327B

21. - 25. Okt. 2024
Kursnummer 24BO 34326B

20. - 24. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 34327B

Excel 2021 - Intensiv-Aufbaukurs

Niveau: für Fortgeschrittene

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

Sabine Weigmann-Hobe
22. - 26. April 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.),
309 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34328B

2. - 6. Dez. 2024
Kursnummer 24BO 34328B

Photoshop, Illustrator und InDesign CC - Kombikurs

Medien gestalten mit der Profisoftware von Adobe

In dieser Woche werden die wichtigsten Profi-Programme Adobes vorgestellt: das Layoutprogramm InDesign, das Grafikprogramm Illustrator und das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop. Vom Korrigieren der Fotos bis zur Fotomontage - im ersten Teil werden die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung vermittelt. Auch Themen wie Bildauflösung und Pixelmaße werden behandelt. Im zweiten Teil wird der grundlegende Unterschied zwischen Pixeln und Vektoren erläutert. Sie zeichnen einfache Formen, lernen Konturstärken und -farbe zu definieren, Aussehen-Attribute, Grafikstile und Effekte kennen. Ein weiterer Schwerpunkt wird das Vektorisieren eingescannter Vorlagen und das Kolorieren mit dem „Interaktiv-Malen-Werkzeug" sein. Im dritten Teil lernen wir das professionelle, leistungsstarke Layoutwerkzeug InDesign kennen. Sie lernen Flyer, Folder und mehrseitige Broschüren anzulegen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines 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
4. - 8. März 2024
Mo 10:00 - 16:30 Uhr,
Di - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34420B

9. - 13. Dez. 2024
Kursnummer 24BO 34420B

Bildbearbeitung

Mediengestaltung mit Photoshop und InDesign CC - Kombikurs

Wochenseminar für Einsteiger

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

Sabine Weigmann-Hobe
17. - 21. Juni 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34422B

3. - 17. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 34422B

Photoshop CC - Intensivkurs

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

Volker Kunkel
3. - 7. Juni 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34431B

27. - 37. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 34431B

InDesign CC - Intensivkurs

Vom Scribble zum Print PDF

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

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer
16. - 20. Sept. 2024
Mo 10:00 - 16:30 Uhr
Di - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 34435B

Webdesign - Intensiv-Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

Die Hypertext Markup Language (HTML) dient als Auszeichnungssprache zur Strukturierung und semantischen Kennzeichnung von Webseiteninhalten. Mit Cascading Style Sheets (CSS) lassen sich Darstellung und Layout dieser Inhalte via Stilvorlagen anpassen und für unterschiedliche

Ausgabemedien (Mobile, Desktop, Drucker etc.) optimieren. Zusammen bilden sie das Fundament für die Erstellung moderner, standardkonformer Websites. Dieser Kurs vermittelt die erforderlichen HTML5- und CSS3-Grundlagen unter Einbeziehung von Themen wie Barrierefreiheit, Browserkompatibilität, Bildoptimierung, Webtypografie etc. und bietet hilfreiche Tipps und Tricks rund ums Webdesign. Voraussetzungen: Sichere Windows-Anwenderkenntnisse, Internet-Grundlagen. Bitte mitbringen: USB-Stick.

Warren Laine-Naida
24. - 28. Juni 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 359 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34500B

25. - 29. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 34500B

WordPress für Anfänger

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

Warren Laine-Naida
17. - 19. April 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 259 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34507B

6. - 8. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 34507B

WordPress für Fortgeschrittene

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

Warren Laine-Naida
22. - 24. Mai 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 259 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34508B

13. - 15. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 34508B

Java - Programmierung

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

Rüdiger Frank
3. - 5. April 2024
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 183 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34652B

8. - 10. Jan 2025
Kursnummer 24BO 34652B

Einstieg in die Welt des Arduino - Wochenseminar

Verbindung mit der Außenwelt

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

Henri van de Velde
18. - 22. März 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)
Anmeldeschluss: 25. Febr. 2024
Kursnummer 24AO 34672B

6. - 10. Jan 2025
Kursnummer 24BO 34672B

Einstieg in den 3D-Druck - Wochenseminar

Von der Mechanik bis zur Software

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des 3D-Drucks kennen. Wir beantworten Ihnen welcher 3D-Drukker zu Ihren Zielen passt. Wie Sie vom Rohmaterial zum fertigen 3D-Objekt gelangen. Wir führen Sie in die Funktionsweise eines 3D-Druckers ein - von der Mechanik bis zur Software. Wir erlernen und üben das 3D-Zeichnen und Drucken und drucken unser selbst gezeichnetes 3D-Objekt aus. Im Seminar nutzen wir einen Prusa 3D-Drucker. Im Seminar wird mit der Software FreeCAD gearbeitet.

Rüdiger Frank
15. - 19. April 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 34750B

24. - 28. Juni 2024
Kursnummer 24AO 34751B

25. - 29. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 34750B

20. - 24. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 34751B

Bildungsmanagement Kunst & Kultur
Melanie Wichering
Telefon: 0441 92391-46
E-Mail: wichering@vhs-ol.de

Neue Ideen und Sichtweisen entstehen in abwechslungsreicher Umgebung und im gemeinsamen Austausch von Gedanken. Künstlerische Projekte steigern die sozialen Kompetenzen, das Selbstvertrauen und verstärken das Engagement. Neben Fachkompetenzen auf dem Gebiet der Fotografie und Bildbearbeitung, die feste Bestandteile unserer Bildungsurlaube auf den nachfolgenden Seiten sind, bieten wir Ihnen ganz auf Ihre persönlichen Vorstellungen zugeschnittene Angebote. Wir arbeiten mit hervorragend ausgebildeten Dozentinnen und Dozenten zusammen und bieten inspirierende Lernumfelder – beispielsweise in unseren VHS-Kunstwerkstätten oder auch in verschiedenen Künstlerateliers. Zudem kooperieren wir mit Partnern wie dem Oldenburgischen Staatstheater und dem Oldenburger Kunstverein.

VHS-Kunstwerkstätten, Brookweg 28

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
13. - 15. März 2024
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.), 209 € (inkl. Getränke)
Kursnummer 24AO 41682B

15. - 17. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 41682B

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone

Motive sehen und gekonnt in Szene setzen

Man muss kein Profifotograf sein, um gute Bilder zu machen. Und es ist (fast) egal, mit welcher Kamera wir fotografieren. In diesem Seminar werden unterschiedliche Gestaltungsaspekte und Möglichkeiten der Bildbearbeitung mit dem Smartphone vorgestellt. Wir lernen, wie Blickführung beeinflusst und Spannung im Bild erzeugt wird. Welche Werkzeuge können eingesetzt werden, wenn die Bordmittel erschöpft sind? Wir arbeiten mit den kostenfreien Versionen der „mobile Apps" von Adobe wie Lightroom, Photoshop Express und Photoshop-Camera. Auch das Thema „Selfies" wird angesprochen und die damit verbundene Portraitretusche. Hier kommt auch Photoshop-Camera ins Spiel und kann mit interessanten Effekten begeistern. Seminarziel: bewusster sehen lernen und das gewünschte Motiv sinnvoll in Szene setzen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit den Smartphones (iOS oder Android). Es sollte das aktuelle Betriebssystemen auf Ihrem Smartphone installiert sein und Sie sollten eine Adobe ID (kostenfreie) haben. Bitte mitbringen: Smartphone.

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer
3. - 5. April 2024
Mi 10:00 - 16:30 Uhr
Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.),
209 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 41685B

28. - 30. Aug. 2024
Kursnummer 24BO 41685B

Einstieg in die digitale Fotografie

Motive und Lichter sehen und bearbeiten mit Lightroom und Photoshop

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. System, Spiegelreflex, Bridge), Handbücher zu Ihren Kameras, sowie Stativ, Ladekabel und einen USB-Stick.

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer
27. - 31. Mai 2024
Mo 10:00 - 16:30 Uhr
Di - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 309 € (inkl. Eintrittskosten, Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 41687B

21. - 25. Okt. 2024
Kursnummer 24BO 41687B

Professionelle Fotografie

Impulse für einen professionellen Workflow

Dieser Bildungsurlaub führt Sie an eine zeitgemäße und professionelle Fotografie heran. Sie lernen die fotografischen Rahmenbedingungen einzuschätzen und lernen eine situationsgerechte technische Umsetzung kennen. Darüber hinaus sollen Sie einen passenden individuellen Workflow finden. Im Anschluss an die Basics wie Licht, Schärfentiefe, Perspektive und Goldener Schnitt, werden unterschiedliche Branchen wie die Presse-, Reportage-, Image-, Exterieur- und die Porträtfotografie in den Fokus genommen. Der letzte Tag widmet sich den Bildbearbeitungsprogrammen Photoshop und Lightroom. Bitte mitbringen: Kamera und/oder Smartphone, Bedienungsanleitung, Tablet (falls vorhanden).

Roland Artur Berg
12. - 16. Febr. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
Fr 9:00 - 14:00 Uhr,
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
359 € (inkl. Lehrmaterial, Fototechnik und Kaltgetränke).
Kursnummer 24AO 41689B

20. - 24. Jan. 2025
Kursnummer 24BO 41689B

Gesundheit / Oldenburger Gesundheitsakademie

Bildungsmanagement Gesundheit
Leitung Oldenburger Gesundheitsakademie
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Gesundheit

Die VHS Oldenburg ist für alle da, die aktiv und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Wir sind da für Menschen, die verschiedene Heil-, Entspannungs- und Fitnessverfahren kennenlernen und vertiefen wollen. Dazu bieten wir z. B. das vielseitigste Yoga-Angebot in Oldenburg an. Auch im Bereich Selbstfürsorge und Stressbewältigung haben wir einen unserer Schwerpunkte. Wir haben für Sie entsprechende Bildungsurlaube organisiert. Die Veranstaltungen sind jedoch offen für alle Interessierten. Unsere hellen und freundlichen Räumlichkeiten bieten den idealen Rahmen für das vielseitige Angebot

Oldenburger Gesundheitsakademie

Die Oldenburger Gesundheitsakademie ist mit ihren beruflichen Fortbildungen eine eigene Marke unter dem Dach der VHS Oldenburg. Im Bereich der Osteopathie und Manuellen Therapie ist sie spezialisiert auf die Akquise von national und international anerkannten Referentinnen und Referenten. Für den Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten (IFK e. V.) sind wir anerkannter Ausbildungsort im Nordwesten. Mit einem weiteren Schwerpunkt schaffen wir die Möglichkeit, verschiedenste Beratungs- und Therapieverfahren kennenzulernen und sich in ihnen auszubilden. U. a. stellen wir Ihnen energetische Verfahren, z. Bsp. Craniosacrale Begleitung und Kursleiter*in Meditation vor, die u. a. für innere Ruhe, Ausgeglichenheit sowie umfassende Regeneration und Gesundheit stehen. Hier sehen wir uns als Vorreiterin eines wichtigen gesellschaftlichen Themas. Die Fortbildungen sind als Bildungsurlaube anerkannt, jedoch offen für alle interessierten Personen.

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Beruf und Alltag

Denk Dich fit

Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Gezielte Merktechniken und Gedächtnisübungen unterstützen uns, das neuronale Netzwerk optimaler zu verschalten. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie Strategien und Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. 2 € für Materialkosten sammelt die Dozentin vor Ort ein. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Frauke Pauly
27. - 29. Mai 2024
Mo 9:00 - 14:45 Uhr
Di 9:00 - 15:30 Uhr, Mi 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (21 Ustd.), 195 €
Kursnummer 24AO 21100B

Stressintervention, Zeitmanagement und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Den eigenen Rhythmus finden

In unserer Gesellschaft, die mehr und mehr von Information, Leistung und Technik dominiert wird, steigt stetig die Gefährdung durch Stress-Krankheiten bis zum Burnout. Finden Sie wieder zu Ihren eigenen Pausen und Ihrem eigenen Rhythmus. Neben wissenschaftlichen Hintergründen zu Stress und der Polyvagal-Theorie bekommen Sie Werkzeuge zum Arbeits- und Selbstmanagement an die Hand wie u. a. die Pomodoro-Technik, Übungen zur Self-Compassion und einen Einblick in „The Work" von Byron Katie sowie musikalische Pausenideen. Über Achtsamkeit, Sinne und einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen können Sie Ihr Wohlbefinden nachhaltig bewahren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu
15. - 19. April 2023
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24AO 22502B

Self-Compassion - Wochenseminar

Selbst-Mitgefühl auch mit Musik

Sich selbst verständnisvoll behandeln wie einen guten Freund - vor allem in schwierigen Zeiten. Mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen in gutem Abstand kooperieren - ohne Drama. Selbst-Mitgefühl bedeutet nicht, in Selbst-Mitleid zu versinken, sondern menschlich mit sich umzugehen. Inmitten unserer Ellenbogengesellschaft brauchen wir dies, um dauerhaft gesund zu bleiben; in helfenden Berufen droht ohne Psychohygiene der Empathie-Burnout. Neben theoretischen Hintergründen und Einblicken in wissenschaftliche Forschung werden unterschiedliche Techniken vermittelt, das Selbst-Mitgefühl zu praktizieren: Mindful Self-Compassion (MSC) nach K. Neff, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, The Work of Byron Katie, Focusing nach E. Gendlin - umrahmt, verankert und getragen von Musik. So kann jede*r Teilnehmer*in eine geeignete Praxis für sich zusammenstellen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu
11. - 15. Nov. 2024
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 24BO 22504B

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen

Sie können erkennen, wie Sie auf Stress reagieren und wie Sie mit berufsbedingten Stressoren besser umgehen können. Es wird aufgezeigt, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf den Körper und die Psyche hat und welche Stressbewältigungsmethoden zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und zum Stressabbau im Arbeitsalltag führen. Sie erhalten eine Basis, um den Herausforderungen des Arbeitsalltags aktiv zu begegnen und auch in Stresssituationen handlungsfähig und gelassen zu bleiben und somit Ihre Gesundheit zu stärken. Durch diese Achtsamkeit kann man ganz bewusst die eigene Aufmerksamkeit für die schönen Dinge im Leben trainieren!

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen auf Langeoog

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Art von Zimmer Sie wünschen (Einzel- oder Doppelzimmer). Bitte mitbringen: Eigene (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch. Schreibmaterial.

Andrea Barth
27. - 31. Mai 2024
Mo 9:00 - 20:30 Uhr, Di 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 20:15 Uhr, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen.

Die Anreise am 26. Mai und Abreise am 31. Mai 2024 ist selbst zu organisieren. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.
Die Anreise erfolgt am So, 26. Mai, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt.
Der Unterricht beginnt am Mo, 27. Mai 2024
Hotel Bethanien;
Barkenhausenstraße 31-33; Langeoog
5-mal (40 Ustd.), EZ: 995 €, DZ 975 € pro Person inkl. Halbpension plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack, Abendessen, exklusive Getränke).
Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21. April 2024
Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:
ab 30 Tage vor Anreise: 50 %,
d.h. im EZ: 590 €, im DZ: 488 €
bis 7 Tage vor Anreise: 60 %,
d.h. im EZ: 708 €, im DZ: 585 €
bis 1 Tag vor Anreise: 80 %,
d.h. im EZ: 944 €, im DZ: 780 €
Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.
Kursnummer 24AO 22000B

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen auf Langeoog

Bitte mitbringen: Eigene (Yoga-)Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch. Schreibmaterial.

Andrea Barth
24. - 28. Juni 2024
Mo 9:00 - 20:30 Uhr, Di 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 20:15 Uhr, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen.

Die Anreise am 23. Juni und Abreise am 28. Juni 2024 ist selbst zu organisieren. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.
Die Anreise erfolgt am So, 23. Juni, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 24. Juni 2024
Hotel Bethanien;
Barkenhausenstraße 31-33; Langeoog

5-mal(40 Ustd.), 995 € (Die Unterbringung erfolgt ausschließlich in Einzelzimmern) inkl. Halbpension plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack, Abendessen, exklusive Getränke). Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 19. Mai 2024
Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:
ab 30 Tage vor Anreise: 50 %, d.h. im EZ: 590 €
bis 7 Tage vor Anreise: 60 %, d.h. im EZ: 708 €
bis 1 Tag vor Anreise: 80 %, d.h. im EZ: 944 €
Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.
Kursnummer 24AO 22001B

Stressbewältigung am Arbeitsplatz - Faktoren erkennen und abbauen auf Borkum

Das Seminarende wird am letzten Vormittag den Fährzeiten angepasst. Bitte erkundigen Sie sich im Internet eigenständig über jeweilige Abfahrtszeiten. Die Anreise erfolgt am So, 17 März, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 18. März 2024. Bitte mitbringen: Eigene (Yoga-)Matten, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Handtuch. Schreibmaterial.

Andrea Barth
18. - 22. März 2024
Mo 9:00 - 20:30 Uhr, Di 9:00 - 18:00 Uhr
Mi 9:00 - 20:15 Uhr, Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen.
Die Anreise am 17. März und Abreise am 22. März 2024 ist selbst zu organisieren.
Alter Leuchtturm; Wilhelm-Bakker-Straße 4; Borkum
5-mal (40 Ustd.), Doppelzimmer als Einzelzimmernutzung: 810 € pro Person
Doppelzimmer mit 2 Personen: 750 € pro Person
Apartment für 1 Person: 900 € pro Person
inkl. Vollpension. Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 1. März 2024
Kursnummer 24AO 22002B

Resilienz trainieren - Wochenseminar (Teilzeit)

Das Immunsystem unserer Psyche stärken

Nicht nur die heutige Zeit fordert dazu auf, Krisen (psychisch) gesund zu meistern. Ziel ist es, Rückgriff nehmen zu können auf persönliche und soziale Ressourcen oder sie zu stärken, um positiv aus Krisen im Lebenszyklus hervorzugehen, privat und beruflich. Aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln, die wertschätzend sind und Spaß machen, werden Sie sich mit Resilienz beschäftigen. Dazu gehört unter anderem die Transaktionsanalyse, die Neurowissenschaft und kognitive Empathie, Wahrnehmungsübungen, dynamische Entspannung und altorientalische Musiktherapie sowie Tellington Touch. Sie fördern unter anderem realistischen Optimismus, Zukunftsorientierung und lösungsorientiertes Denken. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung.

Dipl. Päd, Heilpraktikerin für Psychotherapie Karin Bold
5. - 9. Aug. 2024, Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21
5-mal (20 Ustd.), 199 € (inkl. Kaltgetränke)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 22505B

Oldenburger Gesundheitsakademie

Ausbildung: Kursleiter*in Meditation / Modul 2

Aufbauend auf Modul 1 werden folgende Schwerpunkte behandelt: Allgemeine Chakrenlehre, Chakra 1 - 5, Partnerübungen, stille und geführte Meditationen, Technik des Ohren Zuhaltens, Organisationsformen, Raumgestaltung, Gesprächsführung. Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen genehmigt. Für weitere Bundesländer kann eine Beantragung erfragt werden. Voraussetzungen: Teilnahme an Modul 1 oder einer vergleichbaren Fortbildung bei Yogi Vidyananda.

Yogi Vidyananda
19. - 23. Aug. 2024, 10:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten
5-mal (50 Ustd.), 425 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27612B

Fortbildung: Chi-Trainer*in / Chi-Therapeut*in

Folgende energetische Verfahren werden in Theorie und Praxis geschult und erlebt und sind in sich thematisch abgeschlossen: Atemübungen | Achtsamkeitsmeditation | Chi-Fluss Übungen | Narbenentstörung | Einsatz Akumat | Mudras / Energielenkungsübungen. In weitere komplexe Therapieverfahren gibt es in diesem Lehrgang eine kurze Einführung: Craniosacrale Begleitung | Kinesiologie Reiki | Klangschalenmassage | Meridianlehre.
Diese Therapieverfahren können im Chi-Therapeut*in (Advanced und Master) oder durch längere Ausbildungslehrgänge vertieft und zum Abschluss gebracht werden: Craniosacrale Begleitung / Therapie, Kinesiologie, Reiki, Klangschalenmassage, Meridianlehre, Schmerztherapie. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf soweit vorhanden.

Andreas Koch
Sa 10:00 - 17:00 Uhr, ab 6. April 2024
Schulungs- und Meditationszentrum;
Gotenweg 4; Kirchhatten
7-mal (56 Ustd.), 550 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27621B

Sa 10:00 - 17:00 Uhr, ab 2. Nov. 2024
Kursnummer 24BO 27621B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 1

Sich selbst und andere begleiten – mit Zeit - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.
Der Ausbildungslevel 1 richtet sich an alle, die Interesse haben, sich in Craniosacraler Begleitung nach westlichen, südostasiatischen und modernen biodynamischen Methoden ausbilden zu lassen und in den Bereichen Regeneration und Verbesserung des Schlafes als wichtig(st)e Voraussetzung für Regeneration, etwas dazulernen möchten. Bei dieser Ausbildung gilt ganz besonders: Erst wenn Sie es selber für sich machen können, können Sie auch etwas für andere tun. Deshalb stehen Sie als angehende*r Craniosacrale Begleiter*in im Verständnis des KI (Seele), DO (Geist), KWON (Körper) zunächst im Mittelpunkt der Ausbildung. Dadurch wird Ihnen ermöglicht, sich um sich selbst zu kümmern. Sie „fahren runter", justieren Ihre innere Uhr und werden dann wieder aus sich selbst heraus aktiv. Auf dieser Basis können Sie den Rahmen Ihrer späteren Begleitungen individuell und tiefgehend anbieten.
Wesentliche Inhalte:

- Die große Bedeutung des Schlafs und des Craniosacralen Systems (CSS)
- Der Unterschied zwischen Biodynamik und Biomechanik beim CSS
- Grundlegende Techniken für das Verhalten an der Liege als Begleiter*in in der Biodynamik
- Grobstoffliche und feinstoffliche Anatomie und Funktion des CSS und des menschlichen Organismus
- Begleitungsabfolgen und Techniken in Theorie und Praxis
- Grundlagen der (eigenen) Energiearbeit im KIDOKWON
- Qigong und Atemtechniken aus der Meditation
- Organisation der Activities of Daily Life (ADL) als Begleiter*in und Energiearbeiter*in
- Training für die Ausrichtung unserer Körpermitte im Liegen, Sitzen und Stehen

Zielgruppen: Physiotherapeut*innen, Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Ärztinnen und Ärzte, Übungsleiter*innen, Heilpraktiker*innen, Yogalehrer*innen, Trainer*innen, Menschen die wieder Energie durch Entspannung bekommen möchten und alle an Energiearbeit interessierten Personen. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vhs-ol.de oder www.kidokwon.de/Cranio. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch und Team
16. - 23. März 2024, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (64 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27630B

1. - 8. Juni 2024, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr
Kursnummer 24AO 27631B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 2

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.
Auf den Grundlagen des ersten Levels erweitert dieser Level die Sicht- und Wahrnehmungsweisen der Begleitung, es wird biodynamischer. Wesentliche Inhalte: Der Craniosacrale Rhythmus, die Midtide, die Diaphragmen, Schädelknochen und Wirbelsäule im Zusammenspiel und in der Begleitung.

Andreas Koch und Team
22. - 29. Juni 2023, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24AO 27634B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 3

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.
Der Level 3 baut auf den Ausbildungsleveln 1 und 2 auf und erweitert die Grundlagen der vorangegangenen Level in den Bereichen: Grob- und feinstoffliche Anatomie, Biodynamik, Verhalten an der Liege, Grifftechniken, Meditation, Fokus und Orientierung, Traumabegleitung, Embryologie, Zusammenarbeit verschiedener Therapierichtungen und Craniosacraler Begleitung. Der Ausbildungslevel 3 schließt die mindestens dreijährige Grundausbildung am KDK Institut für Craniosacrale Begleitung ab und ist am Institut die Voraussetzung für die Ausbildung in der Biodynamik (Level 4 und 5).

Andreas Koch und Team
10. - 17. Aug. 2024, Sa - Sa 10:00-18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27635B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 4

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.
Nach der Grundausbildung in den Leveln 1-3 geht es im Level 4 hauptsächlich um die Anwendung der verschiedenen Rhythmen aus Level 1 bis 3 in Verbindung mit Diagnostik und dem Zusammenspiel von verschiedensten Therapieansätzen und deren Begleitung. Craniosacrale Begleitung ab Level 4 geht immer mehr mit den integrativen Prozessen der Biodynamik um und setzt diese zielgerichtet ein. Hier wird das Potenzial, das in der Craniosacralen Begleitung gerade im Zusammenspiel mit anderen Therapieansätzen erreicht werden kann, sichtbar. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch
7. - 14. Sept. 2024, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27637B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 5

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KDK Institut für Craniosacrale Begleitung.
Level 5 ist für die weit fortgeschrittenen Craniosacralen Begleiter*innen, die die Level 1 bis 4 absolviert haben. In diesem Level wird der Abschluss dieses „kleinen Studiums der Stille" vorbereitet und Themen abschließend vertieft. Er endet mit einer Prüfung und der Übergabe der Diplome. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch
19. - 26. Okt. 2024, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27639B

Neurozentriertes Gesundheitstraining

Mit allen Sinnen

Das Gehirn und das zentrale Nervensystem steuern auf der Grundlage vielfältiger sensorischer Informationen alle körperlichen Funktionen. Wird eine Situation vom Gehirn aufgrund einer nicht ausreichenden Qualität der Wahrnehmung als nicht sicher eingestuft, passt es die Handlungen und körperlichen Prozesse entsprechend an. Über längere Zeit ist das Resultat eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit bzw. Gesundheit mit entsprechenden Kompensationsmustern. Das dreitägige Seminar greift diesen neurozentrierten Ansatz auf, vermittelt anwendungsorientiert das notwendige theoretische Basiswissen und führt in die Trainingspraxis der relevanten neuronalen Komponenten ein. Zur Verbesserung von Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Leistungsfähigkeit werden Aufnahme und Verarbeitung von Informationen der Augen, des Gleichgewichtsystems und des Körpers durch gezielte, neurologisch ausgerichtete Übungen trainiert und deren Wirkung durch einfache Vorher-Nachher-Tests überprüft. So erhalten die Teilnehmenden ein umsetzbares Übungsrepertoire für die tägliche Praxis. Zielgruppe: Erwachsene, Ältere, Multiplikatoren im Gesundheitstraining, Übungsleiter*innen, Sportlehrer*innen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Hans-Peter Esch
21. - 23. Okt. 2024
Mo 14:00 - 17:30 Uhr
Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 240 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27674B

Neurokinetik - Zertifikatsausbildung kompakt

Die Ausbildung befähigt die Teilnehmer*innen zur Planung und Durchführung von Neurokinetik®-Übungsstunden und zur Durchführung geeigneter Diagnosetools (z. B. Ganganalyse, Bestimmung von Körperdominanzen etc.) und deren Interpretation. Die neue Kompaktausbildung umfasst die Zertifikats-Ausbildung zum Neurokinetik-Trainer*in sowie das Neurokinetik®-Aufbaumodul „Diagnostik und Rhythmik", welches die theoretischen Hintergründe weiter vertieft, geeignete Diagnosetools vermittelt und das neurokinetische Übungsrepertoire zum Schwerpunkt „Rhythmus" erweitert. Die Themen sind in Theorie und Praxis aufeinander abgestimmt. Zielgruppe: Mitarbeiter*innen in Kindertagesstätten, Päd. Fachkräfte, Fachkräfte in der Seniorenarbeit, Übungsleiter*innen, Therapeut*innen und Interessierte. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Schreibzeug.

Beate Esch / Hans-Peter Esch
25. - 27. Nov. 2024
Mo 11:00 - 16:30 Uhr, Di / Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (24 Ustd.), 280 € (inkl. Zertifikat und Mappe mit umfangreichem Lehrmaterial)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 24BO 27675B

Bildungsmanagement Gesellschaft
Claudia Grove
Telefon: 0441 92391-32
E-Mail: grove@vhs-ol.de

Vor dem Hintergrund gegenwärtiger gesellschaftlicher Herausforderungen wollen wir Ihnen neben unseren Abendveranstaltungen nun auch sukzessive Teil- und Vollzeitbildungsurlaube anbieten. Dies werden Schwerpunkte sein, die aktuelle wie auch zukünftige gesellschaftspolitische Fragestellungen aufgreifen. Doch wir wollen uns auch aus andereren Perspektiven unserer Gegenwart und Zukunft nähern. Deshalb haben wir einige Bildungsurlaube für Sie konzipiert. Die Seminare sind für alle interessierten Personen offen zugänglich.

U-Boot-Bunker Valentin

Nationalsozialistische Geschichte vor Ort

Der U-Boot-Bunker Valentin steht als monströse nationalsozialistische Bau-Ruine im Norden Bremens in Bremen-Farge. Tausende Zwangsarbeiter, KZ-Häftlinge und Kriegsgefangene schufteten bis Ende des zweiten Weltkriegs für den Bau dieser größten Bunkerwerft der Welt, über 1600 verloren dabei ihr Leben. In diesem Bildungsurlaub wollen wir den „Denkort Bunker Valentin" nutzen als Erinnerungsort an die Verbrechen der nationalsozialistischen Herrschaft rund um Bremen. Mit Bild- und Filmquellen sowie Zeitzeugenaussagen werden wir sehen:

- unter welchen Bedingungen tausende von Zwangsarbeitern den Bunker errichten mussten
- welche Ziele die Kriegsmarine hatte und
- wie das Leben in der NS-Zeit bei uns vor Ort war.

Am Dienstag findet der Unterricht direkt im und am Bunker statt wofür ein Kostenbeitrag von 15 € vor Ort zu bezahlen ist; siehe www.denkort-bunker-valentin.de. Am Donnerstag findet der Unterricht ebenfalls beim Bunker statt. Sie werden dort die ehemaligen Lager begehen und die Ausstellungs-Baracke 27 besuchen; siehe www.geschichtslehrpfad.de. Für Dienstag und Donnerstag sind es für die Anreise von Oldenburg zum Bunker 28 km oder mit der Nordwestbahn Oldenburg Hbf ab 7:05 Uhr.

Walter Gröh
19. - 23. Aug. 2024
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 230 €
Kursnummer 24BO 11165B

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

Öffnungszeiten des Kundenzentrums

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