



Sprachen

Deutsch als Fremdsprache

Beruf & IT

Kunst & Kultur

Gesundheit / Oldenburger Gesundheitsakademie

Gesellschaft / Ratgeber

Jahresprogramm 2025

Bildungsurlaube / Wochenseminare



Jahresprogramm 2025

Sprachen

Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen für Sprachen
Deutsche Gebärdensprache
Arabisch
Dänisch
Englisch
Französisch
Italienisch
Japanisch
Niederländisch
Portugiesisch
Spanisch

Seite 3

Seite 3
Seite 4
Seite 5
Seite 5
Seite 10
Seite 10
Seite 10
Seite 11
Seite 11
Seite 11
Seite 12

Deutsch als Fremdsprache

Beruf & IT

Persönlichkeit und Werte
Führung und Management
Präsentation und Präsenz
Kommunikation und Rhetorik
Durchschauen und Abwehren
Resilienz und mentale Fitness
Internet und KI
Windows
Microsoft Office
Bildbearbeitung
Blog- und Webdesign
3D-Druck

Seite 14

Seite 15

Seite 16
Seite 19
Seite 21
Seite 23
Seite 27
Seite 27
Seite 29
Seite 31
Seite 32
Seite 35
Seite 37
Seite 37

Kunst & Kultur

Gesundheit

Oldenburger Gesundheitsakademie

Gesellschaft

Ratgeber

Bildungsurlaub: Nützliche Infos

Seite 39

Seite 43

Seite 47

Seite 49

Seite 50

Seite 51

HaWa_Kurse in Hatten bzw. Wardenburg

Bildungsmanagement Sprachen

Magali Baudelet

Telefon: 0441 92391-29

E-Mail: baudelet@vhs-ol.de



Kompaktkurse sind für das Sprachenlernen sehr wirksam: Vielfältige Übungsmöglichkeiten und der ganz-tägige 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

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

24. - 28. März 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 8 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 25AO 51002B

23. - 27. Juni 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Kursnummer 25AO 51003B

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. April 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 5 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 25AO 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. Voraussetzungen: Besuch eines DGS 2-Kurses.

Doris Geist

25. - 29. Aug. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 5 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 25BO 51033B

Deutsche Gebärdensprache Kompakt: DGS 4 - Teilzeit

In diesem Kurs werden die Grundlagen der DGS wiederholt und erweitert. Nachfolgekurs von DGS 3. Lehrmaterial wird gestellt. Voraussetzungen: Besuch eines DGS 3-Kurses.

Doris Geist

13. - 17. Okt. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Zzgl. 5 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 25BO 51034B

Arabisch

Arabisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Neugierig auf Arabisch? Sie werden langsam an die schöne Schrift herangeführt, führen erste Alltagsdialoge und erfahren Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Salam! Neu A1-A2 (978-3-12-528835-5).

Dania Jumaa

30. Juni - 4. Juli 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 51107B

Englisch



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

31. März - 4. April 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 52712B

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

30. Juni - 4. Juli 2025, Mo - Fr 8:00 - 11:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 51600B

Dänisch Kompakt: A1, Teil II - Teilzeit

Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dänische Sprache und Kultur für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrbucharbeit ab Lektion 5. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Vi snakkes ved! aktuell A1+ (978-3-19-105379-6).

Connie Holm-Dmitriew

17. - 21. Febr. 2025, Mo - Fr 8:00 - 11:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 51603B

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

20. - 24. Okt. 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 52711B

Englisch Kompakt: English meets Virtual Reality (A1/A2) 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 / Jan Marie Lützen

16. - 20. Juni 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (40 Ustd.), 252 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 52719B

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 rechtzukommen: 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

24. - 28. Nov. 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 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 / Jan Marie Lützen

24. - 28. März 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (40 Ustd.), 252 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 52728B

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

7. - 11. Juli 2025, Mo - Fr 10:00 - 16:30 Uhr
VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; Seminarraum 3
5-mal (40 Ustd.), 202 €
Kursnummer 25AW 52711B

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 / Jan Marie Lützen

18. - 22. Aug. 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 52730B

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 orientie-

ren 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 Sprechansätze geschaffen, um Vorbehalte, Englisch aktiv zu nutzen, nach und nach abzubauen.

Michaela Macke

25. - 29. Aug. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 52731B

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

30. Juni - 4. Juli 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 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 / Jan Marie Lützen

24. - 28. Febr. 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 52732B

Deidre Graydon / David Kloss / N.N.

15. - 19. Dez. 2025

Kursnummer 25BO 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!

Jan Marie Lützen

7. - 11. Juli 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (20 Ustd.),

134 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 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 / Jan Marie Lützen

29. Sept. - 1. Okt. 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

3-mal (20 Ustd.),

134 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 52734B

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 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 / Jan Marie Lützen
6. - 10. Okt. 2025

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25B0 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 / Jan Marie Lützen
10. - 14. Nov. 2025

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 252 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25B0 52741B

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 / Jan Marie Lützen
19. - 23. Mai 2025

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 252 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25A0 52760B

Ganz bequem online buchen

Unser Kursprogramm finden Sie auch übersichtlich geordnet auf unserer Website.

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

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

Französisch



Französisch Grundkurs (A1.1) - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die französische Sprache und Kultur. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Voyages neu A1 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-529077-8).

Anja Feyen

7. - 11. April 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug;
Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 1
5-mal (20 Ustd.), 121 €
Kursnummer 25AH 53404B

HaWa

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.

Marie-Noëlle Fournier

25. - 29. Aug. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 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

10. - 14. März 2025, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 54402B

Italienisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einstieg in die italienische Sprache und Kultur mit Redewendungen typischer Urlaubssituationen. Darüber hinaus erfahren Sie Interessantes über Land und Leute. Wir bieten Ihnen viele kommunikative Übungen in einer angenehmen Lernatmosphäre! Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7).

Maria Grazia Cossu

25. - 29. Aug. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 54405B

Italienisch Grundkurs (A1.1) - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Bella Italia! Steigen Sie ein in die italienische Sprache und in die Kultur Italiens. Bereiten Sie sich auf Aufenthalte im italienischsprachigen Ausland und auf erste kommunikative Situationen vor. Erfahren Sie u. a. wie Sie sich vorstellen, Beruf und Arbeit beschreiben oder im Restaurant bestellen sowie Wissenswertes über Land und Leute. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7).

Dr. Claudia Kaufold

13. - 17. Okt. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten;
Seminarraum 1
5-mal (20 Ustd.), 121 €
Kursnummer 25BH 54413B

HaWa

Italienisch Kompakt: A1, Teil II - Teilzeit Für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs versteht sich als Fortsetzung des Einstiegskurses in die italienische Sprache. Quereinsteiger*innen mit geringen Vorkenntnissen sind willkommen! Vorausgesetzt wird die Kenntnis typischer Redewendungen wie: sich vorstellen, ein Hotel buchen, im Restaurant bestellen. Die Zahlen bis 1000, Artikel und das Grundlegendste zu den Hauptwörtern und den Verben sollten bekannt sein. Die Reise nach Bella Italia geht weiter - in einer angenehmen Lernatmosphäre! In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir die ersten drei Lektionen des Lehrbuches. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (978-3-12-502202-7).

Dr. Claudia Kaufold

27. - 31. Jan. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 54406B

Italienisch Kompakt: Grammatik Wiederholung (A2) - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. In diesem Kurs mit Schwerpunkt Grammatik werden u. a. folgende Punkte wiederholt: preposizioni, verbi riflessivi, imperativo, condizionale. Sie haben außerdem die Gelegenheit, durch Gespräche Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Lehrmaterial wird gestellt.

Dr. Claudia Kaufold

25. - 29. Aug. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.),
134 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 54499B

Japanisch



Japanisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Einführung in die Grundlagen der japanischen Schriftzeichen. Kennenlernen von einfachen alltäglichen Redewen-

dungen 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

27. - 31. Jan. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 55104B

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

16. - 20. Juni 2025, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 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

30. Juni - 4. Juli 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 56414B

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

23. - 27. Juni 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 57510B

Spanisch Grundkurs (A1.1) - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die spanische Sprache und Kultur. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-514676-1).

Anja Feyen

7. - 11. Juli 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug;
Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 1
5-mal (20 Ustd.), 121 €
Kursnummer 25AH 57501B

HaWa

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 (978-3-12-514676-1).

Adriana Ibendorf / Eva Mateo Marco

24. - 28. Febr. 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 57513B

Andrea Gonzalez Rubio Mendoza /

Adriana Ibendorf

18. - 22. Aug. 2025
Kursnummer 25BO 57513B

N.N.

12. - 16. Jan. 2026
Kursnummer 25BO 57514B

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

20. - 24. Okt. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de
5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 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 (978-3-12-514676-1).

Andrea Gonzalez Rubio Mendoza /

Adriana Ibendorf

25. - 29. Aug. 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 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 (978-3-12-514676-1).

N.N.

8. - 12. Dez. 2025

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

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (40 Ustd.), 224 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 57518B

Spanisch Kompakt: A1, Teil IV (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 Lesever-

stehen und abwechslungsreiche Übungen sichern Ihren Lernerfolg. Lehrbucharbeit ab Lektion 7. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 (978-3-12-514676-1).

Nuria Marrero-Förster

20. - 24. Jan. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (20 Ustd.), 134 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 57515B

Spanisch Kompakt: Grammatik Wiederholung (A2) - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe A2. In diesem Kurs mit Schwerpunkt Grammatik werden u.a. folgende Punkte wiederholt: perfecto / indefinido / imperfecto - ser / estar - Präpositionen. Sie haben außerdem die Gelegenheit, durch Gespräche Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern. Lehrmaterial wird gestellt.

Nuria Marrero-Förster

25. - 29. Aug. 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (20 Ustd.),

134 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 57524B

Spanisch Kompakt: Conversación (B1) - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveaustufe B1. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit. In einer angenehmen Lernatmosphäre werden Sie viele Gelegenheiten haben, Ihre Sprachkenntnisse aktiv anzuwenden und zu erweitern. Lehrmaterial wird gestellt.

N.N.

7. - 11. Juli 2025, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

Raum ca. 1 Woche vor Kursbeginn unter vhs-ol.de

5-mal (20 Ustd.),

134 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 57530B

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 B2-C1

Sie verfügen über Deutschkenntnisse ab 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

28. Juli - 1. Aug. 2025

Mo 13:30 - 17:00 Uhr, Di - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.15

5-mal (32 Ustd.), 259 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 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

Eigen-PR für Frauen

Überzeugendes Auftreten, gutes Kommunikationsgeschick gehören zur unserer Grundausrüstung. So sind wir in unserem privaten und unserem beruflichen Kontext täglich gefordert zu diskutieren, argumentieren, Vereinbarung zu treffen, Verhandlungen zu führen und uns durchzusetzen. Wir konzentrieren uns auf die Einfluss- und Wirkungsfaktoren des persönlichen Images, auf den Abgleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung, auf wirkungsvolle Selbst-Präsentation, im Besonderen auf den Einsatz von Körpersprache, (weiblicher) Stimme und Inhalt, auf die Differenzierung zwischen weiblichem und männlichem Kommunikationsverhalten, Spielregeln und Rangordnung, Awareness in der Interaktion zwischen Frau und Mann im Businessalltag, Überzeugungstechniken sowie strukturierter Argumentationsaufbau / Linien, so dass Sie Ihre eigene Strategie für mehr Selbstsicherheit und innerer Zufriedenheit, entwickeln können.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

23. - 25. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31200B

Selbstcoaching – Wochenseminar

Gestalten Sie Ihr Leben!

In diesem Kompaktkurs können Sie für sich durch viele praktische Übungen eine Standortbestimmung durchführen. Wer sind Sie in Ihrer Persönlichkeit, wo liegen Ihre Stärken? Welche Werte und Bedürfnisse sind Ihnen wichtig, welche Ziele haben Sie? Was motiviert und hindert Sie? Die Antworten geben Ihnen eine innere Klarheit, dadurch Sicherheit und stärken Ihre Entscheidungsfähigkeit. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wünsche/ Ideen in realistische Ziele umsetzen und erfolgreich erreichen können. Sie überprüfen Ihre Erwartungen und Bewertungen. Sie erkennen negative Denk- und Glaubensmuster und lernen sie positiv umzuformen. Durch Methoden aus den Bereichen der Neurobiologie, Psychologie, dem Mentaltrain-

ing, der Work-Life-Balance und dem Meridianklopfen unterstützen Sie Ihre persönliche Entwicklung, steigern Ihr Selbstwertgefühl und fördern Ihre innere Balance.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

5. - 9. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31210B

Die Macht der Gedanken

Wollen Sie Ihr Mindset verändern?

Unsere Denkweise beeinflusst maßgeblich unser Leben. Was denken / glauben Sie über die Welt, über Menschen? Was ist richtig, was ist falsch? Was glauben Sie über sich selbst? Die Antworten darauf könnten in Ihrem Mindset enthalten sein. Unsere Gedanken haben eine direkte Auswirkung auf unsere Gefühle, unseren Körper und unser Verhalten. Gedanken, die sich oft wiederholen, werden zu Glaubenssätzen und daraus resultierend zu Glaubensmustern, die eine starke Auswirkung auf uns haben. Diese Gedanken können positiv und unterstützend, neutral oder negativ und einschränkend sein, bewusst oder unbewusst. Negative Glaubenssätze wirken sehr häufig wie Selbstsabotageprogramme, die uns hindern, das im Leben zu tun und zu erreichen, was wir uns vorstellen oder wünschen. Lösen Sie negatives Denken auf und ändern dadurch Ihr Mindset, können Sie sich positiv in Ihrer Persönlichkeit verändern, neue Entscheidungen in Ihrem Leben werden möglich und Ihr Leben wird leichter.

Inhalte: Mein Selbstbild und Selbstwert, Formel für menschliches Potenzial und Veränderung, Neuroplastizität des Gehirns und die Möglichkeiten, Entstehung und Auswirkung von Glaubensmustern, Identifizieren von eigenen negativen Glaubenssätzen, Loslassen und Umformung von negativen Glaubenssätzen im Gehirn, Methoden.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

28. - 30. April 2025

Mo / Di 8:45 - 15:45 Uhr, Mi 8:45 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31212B

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

6. - 10. Okt. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31212B

Die Macht der Gedanken: Weiterführende Erkenntnisse – Wochenseminar

Wollen Sie Ihr Mindset verändern?

Unsere Denkweise beeinflusst maßgeblich unser Leben. Was denken / glauben Sie über die Welt, über Menschen? Was ist richtig, was ist falsch? Was glauben Sie über sich selbst? Die Antworten darauf könnten in Ihrem Mindset enthalten sein. Unsere Gedanken haben eine direkte Auswirkung auf unsere Gefühle, unseren Körper und unser Verhalten. Gedanken, die sich oft wiederholen, werden zu Glaubenssätzen und daraus resultierend zu Glaubensmustern, die eine starke Auswirkung auf uns haben. Diese Gedanken können positiv und unterstützend, neutral oder negativ und einschränkend sein, bewusst oder unbewusst. Negative Glaubenssätze wirken sehr häufig wie Selbstsabotageprogramme, die uns hindern, das im Leben zu tun und zu erreichen, was wir uns vorstellen oder wünschen. Lösen Sie negatives Denken auf und ändern dadurch Ihr Mindset, können Sie sich positiv in Ihrer Persönlichkeit verändern, neue Entscheidungen in Ihrem Leben werden möglich und Ihr Leben wird leichter.

Inhalte: Mein Selbstbild und Selbstwert, Selbsttest: Stärken- und Schwächen-Analyse, Meine Erwartungen, Werte und Bedürfnisse, Formel für menschliches Potenzial und Veränderung, Neuroplastizität des Gehirns und die Möglichkeiten, Bereiche der Gehirnhemisphären, Entstehung und Auswirkung von Glaubensmustern, Identifizieren von eigenen negativen Glaubenssätzen, Loslassen und Umformung von negativen Glaubenssätzen im Gehirn, Methoden.

Zeit für Veränderungen – Wochenseminar

Finden neuer Wege

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

2. - 6. Juni 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31215B

5. - 9. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 31215B

Die eigenen Stärken stärken – Wochenseminar

...durch positive Psychologie

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

16. - 20. Juni 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31220B

3. - 7. Nov. 2025

Kursnummer 25BO 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 innere Perfektion Sie unerbittlich antreibt? Bei allen Menschen gibt es Situationen, die „die eigenen Knöpfe drücken“. Und unter jedem Knopf liegen machtvolle Gedanken, auf die unser Gehirn programmiert wurde. Im Seminar können Sie lernen, die Energiefresser am

Arbeitsplatz aufzuspüren, die stressvollen Überzeugungen darunter aufzudecken und diese Glaubenssätze kritisch zu hinterfragen. So kommen Sie wieder in den Flow - um nach getaner Arbeit zufrieden nach Hause zu gehen. The Work of Byron Katie wirkt wie „Yoga im Kopf“. Es ist eine einfache, sanfte und gleichzeitig kraftvolle Methode, um mit sich selbst in Kontakt, zu innerer Freiheit und Klarheit, zu gelassener Präsenz und Stille im Kopf zu gelangen. Dieser Workshop wird vom Verband für The Work (vtw) mit fünf Tagen anerkannt und kann für die Ausbildung zum anerkannten Coach für The Work (vtw) angerechnet werden. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Musiktherapeutin Selma Suzan Emiroglu

12. - 16. Jan. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31235B

Führen in der Sandwichposition

Zu guter Führung gehört nebst der Fachkompetenz die Fähigkeit, ein ausgewogenes und vertrauensvolles Verhältnis zwischen unterschiedlichen Bereichsebenen zu schaffen. Führungskräfte sind qualifizierte Gesprächspartner für ihre Mitarbeiter*innen sowie für ihre Vorgesetzten und sind beiden Seiten verpflichtet: Sie müssen immer wieder verschiedene Rollen einnehmen, unliebsame Nachrichten übermitteln, Lösungen mit den Mitarbeiter*innen erarbeiten, Entscheidungen und Erfolge gegenüber den Vorgesetzten präsentieren. Hier gilt es, eine gute Balance zu erreichen, um nicht zwischen Mitarbeiter*innen und Vorgesetzten „erdrückt“ zu werden. Ziel ist es: die persönliche Wirksamkeit, Führungsrolle, Führungsstil, Kommunikationsstil, reflektieren und verbessern zu können, um das Engagement Ihrer Mitarbeiter*innen zu steigern und Potenziale nutzbar zu machen.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

26. - 28. März 2025
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 31315B

3. - 5. Sept. 2025
Kursnummer 25BO 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

3. - 7. März 2025
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 31320B

8. - 12. Sept. 2025
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
Kursnummer 25BO 31320B

Teams in Balance – aus Krisen gestärkt hervorgehen und die Zukunft gestalten

Kollaboration ist mehr als zusammenarbeiten

Schlagkräftige Teams sind unter den Aspekten moderner Arbeit, Digitalisierung, Agilität und kurzen Innovationszyklen der entscheidende Erfolgsfaktor. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie bei steigender Komplexität so zusammenwirken, dass Diskrepanzen im Spannungsfeld der Themen kongruent gehalten werden und Sand, der immer wieder ins Getriebe kommt, rechtzeitig erkannt wird, Sie intervenieren können, so dass ein spannungsfreies Miteinander im permanenten Prozess aufrechterhalten wird. Sie steigern so die Effektivität, stärken das WIR-Gefühl und schaffen einen echten Mehrwert. (Frameworks, Konzepte, Tipps und Tools zu den Themen, Veränderung in 4 Schritten, Selbstverantwortung und die Herausforderung der Veränderung des menschlichen Verhaltens und des Mindsets, Sinnvermittlung und Sinnstiftung im Team, Gegenseitiges Verstehen, Akzeptanz, Offenheit, Vertrauen und Zutrauen sowie Motivation und Inspiration als Wirkungshebel, Psychologische Sicherheit, Erkennen von Bedürfnissen, Präferenzverhalten und Werten, die die Menschen prägen, verbinden, nerven und die Widerstände auslösen, Aufdecken differenzierter Kommunikationsstile, Stärken und Schwächen, Formen der Führung bei denen das Fragen, Klären, Verhandeln, Entscheidungen treffen, Vereinbaren sowie das Integrieren und Vernetzen in den Vordergrund treten.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

26. - 28. Mai 2025
Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 31325B

27. - 29. Okt. 2025
Kursnummer 25BO 31325B

Projektmanagement – Wochenseminar Scrum, Kanban, V-Modell und Co.

Scrum, Kanban, V-Modell und Co.: das Thema Projektmanagement ist in vielen Unternehmen heutzutage nicht mehr wegzudenken. Aber was ist Projektmanagement eigentlich genau? Und in welchen Bereichen kann man es überall anwenden? Und wenn, wie stellt man das dann an? Lernen Sie in diesem Seminar die Grundlagen des Projektmanagements kennen: Arten, Kategorisierungen, Phasen, Methoden, Rollen der Beteiligten sowie deren Aufgaben und Funktionen und natürlich auch zahlreiche konkrete Methoden, mit denen Sie Ihr Projekt planen können. Wir besprechen Vor- und Nachteile von verschiedenen Projektmanagement-Arten und können praxisnah auch Ihr individuelles Projekt durchplanen. Nach diesem Seminar haben Sie ein gutes Rüstzeug, um mit eigenen Projekten zu starten oder sich weiter zu qualifizieren.

Melanie Kerski

17. - 21. Nov. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31330B

Mit LEGO® SERIOUS PLAY® kreative und erfolgreiche Workshops durchführen

Seien Sie mutig und lassen Sie sich auf eine neue kreative Methode ein, einen Workshop oder ein Seminar zu gestalten, von dem die Teilnehmenden begeistert sein werden. Mit LEGO® SERIOUS PLAY® können Sie Ihre Workshop-Ziele nachhaltiger, effektiver und mit deutlich mehr Spaß erreichen als mit herkömmlichen Moderationsmethoden. Lassen Sie Ihre Teilnehmenden mit ihren Händen denken und lösen Sie komplexe Workshop-Szenarien mit Aktion, Kreativität und vor allem Spaß. Erleben Sie selbst, welche Wirkung die bunten Bausteine und die endlosen Möglichkeiten auf Sie und das Workshop-Ergebnis haben. Machen Sie eine kleine Zeitreise in Ihre Kindheit, in

der Ihnen vielleicht die LEGO®-Steinchen schon manch schöne Stunde voller Phantasie, Kreativität und Freude bereitet haben. Denn neben den vielen lernpsychologischen Vorteilen bietet LEGO® auch die Grundlage für eine offene Kommunikation unter den Teilnehmenden. Sie werden sehen, dass ein LSP®-Workshop im Vergleich zu herkömmlichen Moderationsmethoden alle Teilnehmenden einbindet und dadurch das bestmögliche Ergebnis erzielt wird, vor allem bei Prozess-Workshops oder Team-Themen. Lernen Sie die Hintergründe, die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten und die Methodik eines LSP®-Workshops kennen und erleben Sie zahlreiche Übungen zum Mit- und Nachmachen anhand eines konkreten Workshop-Themas.

Melanie Kerski

17. - 19. Dez. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen, Starter Kit und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31340B

Selbst- und Zeitmanagement für den Berufsalltag

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

30. Juli - 1. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31355B

29. Sept. - 1. Okt. 2025

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

Kursnummer 25BO 31355B

Feedback – das essenzielles Führungsinstrument in unserer modernen Arbeitswelt

Eine gesunde Feedbackkultur ist mehr als ein Lob, sondern mehr als mit das wichtigste Führungsinstrument zur persönlichen Entwicklung der Führungskraft sowie der einzelnen Mitarbeitenden und Teams. In diesem Seminar machen Sie Analogerfahrungen, wie günstig sich Feedback auswirkt und positiven Einfluss auf die Fähigkeiten und Kritik im Arbeitsumfeld nimmt, aus Fehlern zu lernen, um die eigenen Kompetenzen auszubauen, zu verbessern und Strategien zu entwickeln. Es fördert Vertrauen, Zuverlässigkeit, Loyalität und die Identifikation im Arbeitskontext, die Team-Fähigkeit sowie den Zusammenhalt, die Arbeitszufriedenheit sowie die psychische Gesundheit.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

26. - 28. Jan. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31360B

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

28. Juli - 1. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Handout, umfangreiches Lehrmaterial, Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31500B

20. - 24. Okt. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

Kursnummer 25BO 31500B

Der gesunde Umgang mit toxischem Verhalten im Alltag und Beruf

„Das ist mir zu giftig!“

„Ungesunde Beziehungen“ zu erkennen, ist nicht immer leicht - aber sehr wichtig. Als sogenannte „toxische“ Menschen gelten Personen, die mit ihrem negativen und destruktiven Verhalten ihr gesamtes soziales Umfeld „vergiften“. Ihr Reden und Verhalten können einen runterziehen und sogar bewusst schaden. In ihrer Gegenwart fühlen wir uns klein, schlecht und minderwertig. Ihr entwertendes und manipulatives Verhalten schafft ein Klima von Schrecken und Willkür, ihre Negativität macht es uns schwer, selbst positiv und bei uns zu bleiben. Umso wichtiger ist es, von toxischen Menschen Abstand zu halten. In diesem Seminar wird über Hintergründe toxischen Verhaltens aufgeklärt und verbale und nonverbale Strategien für das eigene Abgrenzen, souveräne Auftreten und den gesunden Umgang mit „emotionaler Vergiftung“ angeboten. „Toxische“ Menschen können das Klima im Privaten, aber auch auf der Arbeit erheblich belasten. Toxisches Verhalten im Arbeitsumfeld zu identifizieren hilft das Arbeitsklima zu schützen, Stress und Burnout zu vermeiden, Teamleistungen zu fördern, Produktivität zu erhalten und Mobbing und Manipulation unter Kolleg*innen zu verhindern.

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

15. - 17. Sept. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 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

10. - 12. Juni 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31540B

17. - 19. Nov. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31540B

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

10. - 12. Febr. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31550B

27. - 29. Okt. 2025

Kursnummer 25BO 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

1. - 5. Dez. 2025

Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31600B

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 51.

Hinhören statt Überhören: Wie aktives Zuhören den Unterschied macht

Aktives Zuhören ist mehr als nur eine Technik – es ist der Schlüssel zu weniger Konflikten, tiefem Verständnis und einem harmonischen Miteinander. Wer die Kunst des aktiven Zuhörens beherrscht, begegnet Missverständnissen gelassener und baut stärkere Beziehungen auf, ohne dabei die eigene Authentizität zu verlieren. Ob im privaten oder beruflichen Kontext, aktives Zuhören ist eine kraftvolle Fähigkeit, die Türen öffnet und Verbindungen schafft. In diesem Seminar erfahren Sie, warum aktives Zuhören so wertvoll ist und welche Methoden Ihnen helfen, diese Fähigkeit im Alltag anzuwenden. Sie lernen, wie Sie durch gezielte Fragen und fokussiertes Hinhören mehr Informationen gewinnen und tiefere Gespräche führen können. Diese gezielte Aufmerksamkeit auf Ihr Gegenüber kann nicht nur Ihr Verständnis verbessern, sondern auch Vertrauen und Respekt fördern. Darüber hinaus bietet Ihnen das Seminar die Gelegenheit zur Selbsterkenntnis. Um ein wahrhaft besserer Zuhörer zu werden, ist es wichtig, die eigenen Reaktionsmuster und emotionalen Trigger zu verstehen. Oft sind es unbewusste Mechanismen, die uns in Gesprächen defensiv werden lassen. Wenn wir uns dieser bewusst werden, können wir empathischer und offener kommunizieren. Das Seminar bietet Ihnen wertvolle Einblicke in die menschliche Psyche und fördert ein grundlegendes Verständnis für zwischenmenschliche Dynamiken. Entdecken Sie die Kraft des aktiven Zuhörens und erleben Sie, wie es Ihr Leben und Ihre Beziehungen bereichern kann.

Ariane Ohlhoff

26. - 28. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31615B

25. - 27. Aug. 2025

Kursnummer 25BO 31615B

Konstruktive Kommunikation in Konflikten und im Umgang mit schwierigen Personen

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

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

28. - 30. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31620B

3. - 5. Nov. 2025

Kursnummer 25BO 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

18. - 22. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31630B

Professioneller Umgang mit Reklamationen, Beschwerden und schwierigen Personen

„Kein Mensch ist unfehlbar“ und „Wo gehobelt wird, fallen auch Späne“ - dieses Seminar konzentriert sich auf die kritischen Situationen im Umgang mit Kundenreklamationen und Beschwerden. Sie erhalten konkrete Tipps und Sie werden mit Verhaltensweisen vertraut gemacht, die Sie in ihrer täglichen Arbeit erfolgreich unterstützen, so dass Sie Zeit und Nerven sparen und Erfolg und Zufriedenheit erfahren. Reklamation als Chance, Umgang mit be- und unberechtigten Reklamationen: Verbale Angriffe abwehren, Souveränes Verhalten bei Androhung von Anwalt, Wechsel oder Regress, Schlechte Nachrichten positiv vermitteln, Lösungen wertgerecht präsentieren, Wirkung von Leistungsangeboten und Kulanzen, das mögliche verlorene Vertrauen des Kunden zurück gewinnen, Kunden binden - statt schwinden, Kommunikation nach dem WIN-WIN-Prinzip, Reklamations- und Gesprächsphasen, Gesprächstechniken, den eigenen Stresspegel senken.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

14. - 16. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31635B

27. - 28. Aug. 2025

Kursnummer 25BO 31635B

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

7. - 9. Jan. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31650B

Einfach und wirkungsvoll im Alltag kommunizieren

„...auch ohne Profi-Ausbildung“

Das Blatt ist weiß, der Cursor blinkt. „Ach, wie schreibe ich es nun?“ Sie kennen diese Situation. „Jeden Tag muss ich in meinem Job gut kommunizieren: Aufgaben steuern, Berichte schreiben, Zusammenhänge erklären, Entscheidungen begründen, Erfolge herausstellen - in Mails, Präsentationen, Postings, Artikeln und Gesprächen. Ausgekräftigt, aber kurz. Einfach, aber nicht verkürzt. Und schnell bitte, am besten heute noch.“ Wie hilfreich wären dafür ein paar praktische und gut funktionierende Kommunikations-Werkzeuge? In diesem Seminar erlernen Sie handliche Regeln und Anleitungen aus der Praxis für Ihre Kommunikation im Arbeits-/Büroalltag. Damit gliedern Sie Ihre Botschaften klar und finden beim Schreiben von Texten schnell die passenden Formulierungen. Vor Menschen treten Sie sicher auf und treffen prägnante Kernaussagen - und dies, ohne Kommunikations-Profi sein zu müssen. Inhalte des Seminars: „Grundlagen-Set“ - als Basis für Kommunikation, die (gut) ankommt. Klartext-Regeln - für einfache, verständliche und ausdrucksstarke Texte. Storyline-Schablone - jeden Sachverhalt schnell und griffig auf den Punkt bringen. Statement-Übungen - sicher „aus dem Stand“ Rede und Antwort stehen.

Marco Behn

11. - 13. Juni 2025

Mi / Do 9:00 - 16:00 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 31645B

8. - 10. Sept. 2025

Mo / Di 9:00 - 16:00 Uhr, Mi 9:00 - 13:00 Uhr
Kursnummer 25BO 31645B

Kommunikation / Rhetorik I und II Kompetent und souverän kommunizieren

Vielfach wird beruflich und privat von uns erwartet, dass wir überzeugend sprechen und argumentieren und uns selbstsicher präsentieren können. Im Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Das Kommuni-

kationsquadrat, 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

30. Juni - 4. Juli 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 31670B

24. - 28. Nov. 2025

Kursnummer 25BO 31670B

Kommunikation / Rhetorik III

Kompetent schwierige Gespräche führen

Wir führen am Tag eine Vielzahl von unterschiedlichen Gesprächen: inhaltliche Gespräche, Konfliktgespräche, organisatorische, vertrauliche Gespräche. Diese Gespräche können sich aufgrund des Themas und/ oder des Gegenübers unangenehm oder schwierig gestalten und für uns herausfordernd werden. Ob wir diesen Gesprächssituationen erfolgreich begegnen können, ist nicht nur abhängig von unserem Sachverstand oder Fachwissen. Der Workshop vermittelt durch viele praktische Übungen Methoden, um schwierige Gespräche sicher und zielgerichtet führen zu können. Inhalte: bewusstes und aktives Zuhören, „Kontrollierter Dialog“ für Probleme auf der Sachebene, „Spiegeln“ für Probleme auf der emotionalen Ebene, Ich-Botschaften formulieren, konstruktiver Umgang mit Killerphrasen. Erkenntnisse aus der Psychologie und den Neurowissenschaften werden unterstützend eingesetzt. Voraussetzungen: Kenntnisse der Inhalte aus Rhetorik / Kommunikation I.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

20. - 22. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)
Kursnummer 25BO 31673B

Machtspiele durchschauen und abwehren

Verbaler und nonverbaler Umgang mit Manipulation und Psychotricks

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

Schauspielpädagogin und Kommunikationstrainerin Stephanie Trapp

7. - 9. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31715B

19. - 21. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 31715B

Die eigene Resilienz stärken

Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen

Resilienz - das ist die Elastizität der Stehaufmännchen, 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

17. - 21. März 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31805B

22. - 26. Sept. 2025

Kursnummer 25BO 31805B

Burn-Out und Resilienz

Stressfaktoren in Beruf und Alltag erkennen und präventiv begegnen

Wenn der Druck in Beruf und Alltag zunimmt und Sie bei Aufbietung all ihrer Fähigkeiten nicht mehr standhalten können, kommt zu einer inneren Erschöpfung, dem Burn-out! Wissenswertes und Möglichkeiten, um diesen zu verhindern und wieder aus der Situation heraus zu finden, werden vermittelt. Folgende Themen werden stehen im Fokus: Symptome und verstärkende Faktoren, präventive Maßnahmen und positiver Einfluss von Sport und Ernährung, Achtsamkeitstraining, Selbstregulation und Stressbewältigung, Resilienz sowie Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken und Kopfkissen.

Martje Andringa

HaWa

20. - 24. Okt. 2025

Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr

VHS-Haus, Patenbergschweg 7; Wardenburg; Seminarraum 3

5-mal (40 Ustd.), 288 € (inkl. Lebensmittelumlage 5 €)

Der Kurs findet am Do, den 23. Okt. 2025 in der VHS-Wissenswerkstatt in Kirchhatten statt.

Kursnummer 25BH 31803B

Resilienz und mentale Fitness

Gesundheitscoaching - Wochenseminar

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

8. - 12. Dez. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 31809B

Konstruktiver Umgang mit Stress und Burnout-Prävention – Wochenseminar

Wir leben heute in einer schnelllebigem, herausfordernden Zeit; fast täglich erleben wir Situationen, die wir als stressig empfinden. Um sich vor den negativen Auswirkungen von Stress schützen zu können, ist es sinnvoll, mehr über Stress und seine Auswirkungen zu wissen, zumal Stress subjektiv ist. In diesem Wochenseminar erwerben Sie neben den Grundlagen durch viele praktische Übungen einen Handwerkskoffer, der Sie befähigt, zukünftig gelassener in Stresssituationen zu handeln und sich in der Balance zu befinden. Sie identifizieren Ihre Risiko- und Stressfaktoren und Ihre damit verbundenen Stressreaktionen. Sie erlernen Stressbewältigungsmethoden, die gleichzeitig Ihre Ressourcen erweitern. Sie erkennen Ihre Werte und Bedürfnisse und analysieren Ihre Erwartungen. Negative Denk- und Glaubensmuster sowie Bewertungen werden geprüft und können mental umgeformt werden.

Zudem unterstützen Sie Übungen in Achtsamkeit, Meditation und Mentaltraining. Erkenntnisse aus der Psychologie und den Neurowissenschaften fließen mit ein.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

17. - 21. Febr. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31810B

19. - 23. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 31810B

Gehirngerechtes und ganzheitliches Gedächtnistraining - Wochenseminar

Mit Hirn und Herz zu mehr Erfolg und Zufriedenheit

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

Neurobiologin, Business-Coach (IHK)

Dr. Angela Kurylas-Schneider

30. Juni - 4. Juli 2025, Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31825B

1. - 5. Dez. 2025

Kursnummer 25BO 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

22. - 24. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

185 € (inkl. Unterlagen und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 31830B

Von ChatGPT bis Co. – Was ist mit KI im Alltag und Beruf möglich?

Künstliche Intelligenz (KI) hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt und bietet immense Potenziale für nahezu jeden Lebensbereich – von der Automatisierung von Routineaufgaben im Beruf bis hin zur Unterstützung im privaten Alltag. Dieses Seminar gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über die Möglichkeiten und Anwendungen von KI. Sie erfahren, wie KI-Tools wie ChatGPT und viele weitere in unterschiedlichsten Bereichen gewinnbringend eingesetzt werden können. Sie erhalten sowohl theoretisches Wissen als auch praktische Einblicke in die vielseitige Nutzung von KI. Dabei werden folgende Schwerpunkte behandelt: Was ist KI? Definition, Funktionsweise und Schlüsseltechnologien. KI-Sprachmodelle: Anwendungen wie Textgenerierung und kreative Aufgaben. KI im Beruf: Automatisierung von Aufgaben wie E-Mails und Datenanalyse. KI im Alltag: Unterstützung bei Organisation, Gesundheit und Smart Home. KI-gestützte Kommunikation: Chatbots, Übersetzungen und Kundenservice. Kreativität mit KI: Erstellung von Grafiken, Videos und Musik. Sicherheit und Datenschutz: Verantwortlicher Umgang und rechtliche Rahmen. Ethik der KI: Chancen und Risiken für Gesellschaft und Individuen. Am Ende des Seminars sollen Sie in der Lage sein, KI in Ihrem Alltag und im Beruf effizient zu nutzen und die richtigen Tools für Ihre individuellen Bedürfnisse auszuwählen.

Robert Galler

31. März - 4. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34065B

30. Juni - 4. Juli 2025

Kursnummer 25AO 34066B

6. - 10. Okt. 2025

Kursnummer 25BO 34065B

1. - 5. Dez. 2025

Kursnummer 25BO 34066B

Ganz bequem online buchen

Unser Kursprogramm finden Sie auch übersichtlich geordnet auf unserer Website.

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

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

ChatBots implementieren – Grundlagen und Praxis für den beruflichen Einsatz

ChatBots sind in vielen Branchen zu einem unverzichtbaren Werkzeug geworden. Sie übernehmen Aufgaben im Kundenservice, der Beratung, im Marketing und sogar im internen Unternehmensmanagement. Doch was braucht es, um einen erfolgreichen ChatBot zu implementieren, der nicht nur gut funktioniert, sondern auch echten Mehrwert bietet? In diesem Seminar erlernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen der ChatBot-Entwicklung und -Implementierung. Das Seminar vermittelt Ihnen die Fähigkeiten, um ChatBots zielgerichtet in Ihren beruflichen Kontext zu integrieren. Von den ersten Konzepten bis zur Umsetzung werden folgende Themen behandelt: Einführung in die Welt der ChatBots (Definition, Arten, Einsatzbereiche), Anforderungsanalyse (Zweck und Zielgruppe), Grundlagen der Architektur (technische Voraussetzungen, Plattformen, Tools), Schritt-für-Schritt-Erstellung, Natural Language Processing (NLP), Integration von KI-Technologien (z.B. ChatGPT), benutzerfreundliches Design, Testen und Optimieren sowie Sicherheit und Datenschutz. Am Ende des Seminars haben Sie das Wissen, um ChatBots erfolgreich zu implementieren und kontinuierlich zu verbessern. Mehr Infos unter www.vhs-ol.de.

Robert Galler

23. - 25. April 2025
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (20 Ustd.), 269 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 34085B

19. - 21. Nov. 2025
Kursnummer 25BO 34085B

KI-Content-Erstellung für Social Media – Effizienter Content mit KI

Im digitalen Zeitalter ist die regelmäßige Erstellung von hochwertigem Content für Social Media ein entscheidender Erfolgsfaktor für Unternehmen und Selbstständige. Doch die kreative und zeitintensive Content-Produktion kann mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) enorm er-

leichtert und beschleunigt werden. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie KI-Tools gezielt einsetzen, um professionellen Content für Social-Media-Plattformen effizient zu erstellen und Ihre Reichweite zu erhöhen. Sie lernen praxisnah die Grundlagen der KI-Content-Erstellung und erhalten wertvolle Tipps, wie Sie KI-basierte Tools in Ihre Social-Media-Strategie integrieren. Inhalte: Einführung in KI für Social Media, Nutzung von KI-Tools wie ChatGPT für Textgenerierung, automatisierte Bild- und Videobearbeitung, Unterstützung von Content-Strategien, automatisierte Zielgruppeninteraktion, Kampagnenoptimierung durch KI sowie ethische Aspekte. Praktische Übungen zeigen, wie Sie KI-Tools im Arbeitsalltag einsetzen, um Content effizienter und kreativer zu gestalten und die Social-Media-Performance zu steigern. Mehr Infos unter www.vhs-ol.de.

Robert Galler

11. - 13. Juni 2025
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13
3-mal (20 Ustd.), 269 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 34090B

7. - 9. Jan. 2026
Kursnummer 25BO 34090B

KI-Automatisierung – Effizienzsteigerung durch künstliche Intelligenz in Beruf

Die Automatisierung von Prozessen mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (KI) revolutioniert die Art und Weise, wie wir arbeiten und unser tägliches Leben gestalten. Von der Automatisierung von Routineaufgaben über die Verbesserung der Entscheidungsfindung bis hin zur Optimierung von Workflows - KI bietet unzählige Möglichkeiten, Zeit und Ressourcen zu sparen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Automatisierungsprozesse mit KI effizient umsetzen und Ihre berufliche und private Produktivität steigern können. Sie lernen praxisnah die theoretischen Grundlagen der KI-Automatisierung sowie zahlreiche praktische Anwendungsbeispiele kennen. Inhalte: Einführung in KI und Automatisierung, Einsatz von KI zur Automatisierung repetitiver Aufgaben in Bereichen wie Verwaltung und Marketing, Vorstellung von Automatisierungstools wie RPA

und KI-Assistenten, automatisierte Datenanalyse und Entscheidungsfindung, praktische KI-Anwendungen im Alltag, Integration von KI in bestehende Workflows, automatisierte Kommunikation (z. B. Chatbots), sowie rechtliche und ethische Aspekte. Best Practices und Fallstudien zeigen erfolgreiche Automatisierungen. Durch praktische Übungen lernen Sie, KI-basierte Automatisierungslösungen zu gestalten und effizient einzusetzen, um Produktivität und Genauigkeit zu steigern. Mehr Infos unter www.vhs-ol.de.

Robert Galler

5. - 9. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 469 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34095B

„Führung 4.0“ mit Künstlicher Intelligenz – Wochenseminar

KI als Werkzeug für moderne Führungskräfte

In der modernen, digitalisierten Arbeitswelt ist der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) längst kein Trend mehr, sondern eine Notwendigkeit. Führungskräfte stehen vor der Herausforderung, diese neuen Technologien gezielt und effektiv zu nutzen, um sowohl ihre eigene Produktivität als auch die ihres Teams zu maximieren. Doch wie gelingt der strategische Einsatz von KI-Tools, um Effizienz und Effektivität in der Führungspraxis zu steigern, während gleichzeitig die Entwicklung und Förderung des Personals im Fokus bleibt? Unser Kurs „Führung 4.0 mit Künstlicher Intelligenz“ vermittelt praxisnah und fundiert die Möglichkeiten, die KI bietet, um Führungsaufgaben neu zu gestalten. Im Mittelpunkt steht der gezielte Einsatz intelligenter Tools, um Ihre Rolle als Führungskraft zu stärken und Ihr Team in der digitalen Transformation zu begleiten. Inhalte: KI-gestützte Methoden zur Optimierung von Prozessen und zur Zeiteinsparung – automatisierte Kalenderfunktionen, die Routineaufgaben managen, und Tools wie Transkriptionstechnologien, die in Meetings für lückenlose Protokolle sorgen. Mitarbeiterentwicklung durch KI – lernen Sie, wie datenbasierte Ansätze Ihnen helfen, Potenziale im Team frühzeitig zu erkennen und gezielt zu fördern. Erfahren Sie, wie Sie mit

KI-Tools wie ChatGPT oder Perplexity Mitarbeiter in ihrer Arbeit unterstützen und kreative Lösungsansätze erarbeiten. Effektive Kommunikation mit KI – verstehen Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll in den Arbeitsalltag integrieren und diese nicht nur selbst nutzen, sondern auch Ihren Mitarbeitern vermitteln. Bringen Sie Ihrem Team bei, wie KI ihnen hilft, sich effizienter zu organisieren und ihre Aufgaben im Arbeitsalltag besser zu bewältigen.

Robert Galler

10. - 14. Nov. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 469 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 34097B

Windows 11 – Intensivkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Rüdiger Frank

23. - 25. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.), 185 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34235B

17. - 19. Sept. 2025

Kursnummer 25BO 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

31. März - 4. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

319 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34300B

2. - 6. Juni 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

Kursnummer 25AO 34301B

7. - 11. Juli 2025

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr

Fr 8:30 - 14:00 Uhr

VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; EDV-Raum

5-mal (40 Ustd.), 297 € (inkl. Lehrmaterial)

Anmeldeschluss: 23. Juni 2025

Kursnummer 25AW 34301B

22. - 26. Sept. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

Kursnummer 25BO 34300B

HaWa

10. - 14. Nov. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

Kursnummer 25BO 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. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Rüdiger Frank

14. - 16. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.),

185 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34302B

14. - 16. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 34302B

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.

Rüdiger Frank

19. - 21. März 2025
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.),
185 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 34303B

Rüdiger Frank

27. - 29. Aug. 2025
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.),
185 € (inkl. Kaltgetränke und Lehrmaterial)
Kursnummer 25BO 34303B

Word / Excel 2021 - Kombi-Aufbaukurs Niveau: für leicht Fortgeschrittene und zur Auf- frischung

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

men. Nutzer*innen von Office 2010 - 2019 / 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Word und Excel.

Sabine Weigmann-Hobe

16. - 20. Juni 2025
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.),
319 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 34304B

19. - 23. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 34304B

Word 2021 – Umfangreiche Dokumente und Inhaltsverzeichnisse

Das Erstellen von Überschriftenformaten ist die Basis von wissenschaftlichen Dokumenten und Voraussetzung für das Erstellen von Inhaltsverzeichnissen. Wir behandeln den Unterschied zwischen Zeichen- und Absatzformaten wie auch das Erstellen von unterschiedlichen Kopf- und Fußzeilen und das Einfügen von Abschnitten und die darin enthaltenen Seitenzahlen. Inhalte: Erstellen von Überschriftenformaten, Zeichen- und Absatzformate, Erstellen von unterschiedlichen Kopf- u. Fußzeilen, Einfügen von Seitenzahlen, Einfügen und Bearbeiten von Inhaltsverzeichnissen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

28. - 30. Juli 2025
Mo / Di 8:30 - 16:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 185 € (inkl. Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 34310B

13. - 15. Okt. 2025

Kursnummer 25BO 34310B

Excel 2021 - Formeln und Funktionen

Das Auswerten von größeren Tabellen erfolgt häufig mit diversen Funktionen, wie SVerweisen und WVerweisen. Wenn dann Bedingungen und bedingten Formatierungen. Aber auch das Filtern und Auswerten mit bedingten Formatierungen wird immer wieder gefordert. Anschließend kann man mit Datenschnitten und Pivottabellen die zusammengefasste Auswertung vornehmen. Inhalte: Erstellen von Wenn dann Bedingungen, Bedingte Formatierungen, Erstellen von SVerweisen und WVerweisen, Daten filtern und sortieren, Arbeiten mit Datenschnitten, Erstellen einer Pivottabelle. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

30. Juli - 1. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.), 185 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34320B

15. - 17. Okt. 2025

Kursnummer 25BO 34320B

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

10. - 14. März 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34326B

23. - 27. Juni 2025

Kursnummer 25AO 34327B

6. - 10. Okt. 2025

Kursnummer 25BO 34326B

8. - 12. Dez. 2025

Kursnummer 25BO 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

5. - 9. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34328B

3. - 7. Nov. 2025

Kursnummer 25BO 34328B

Lightroom Classic CC - Grundkurs

Verwalten und Bearbeiten von digitalen Fotos

Seminarinhalte: Möglichkeiten und Einsatzgebiete der Software. Richtig starten mit passenden Voreinstellungen, Katalogeinstellungen. Ordnerstrukturen und Bildverwaltung mit der Bibliothek, Im- und Export von Bildern, sinnvolle Verwendung von Stichwörtern, Konvertieren von Bildformaten, Workflow zur Bewertung und Kennzeichnung von Bildern, Filtern und selektieren von Bildern. HDR „Entwicklung“ der Fotos: individuelle, kreative Fotokorrektur, Retuschieren und Anwendung gängiger Bildeffekte. Behandlung der Bereiche Tonwertkurve, Weißabgleich, Farbeinstellungen, SW-Entwicklung, Teiltonung, Schärfen, Entrauschen, Objektivkorrekturen, Effekte. Vorteile der RAW-Entwicklung ggü. dem JPG-Format. Einfache Windows- oder OS X-Kenntnisse.

N. N.

5. - 7. Febr. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34402B

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

19. - 23. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Lehrbuch und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34430B

19. - 23. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 34430B

Mediengestaltung mit InDesign CC

InDesign ist das perfekte Programm um Flyer, Visitenkarten oder auch größere Kataloge zu erstellen. Wir behandeln das Einrichten eines druckfertigen Formulares mit Seitenrändern, Seitenzahlen und Anschnittangaben. Formatieren die Texte mit Schriftformaten und erstellen Farbvorgaben und weitere Druckeigenschaften. Inhalte: Dokumente einrichten, Texte formatieren und Grafiken einfügen, Arbeiten mit Schriftformaten und Farbeinstellungen, Doppelseitige Dokumente mit Seitenzahlen erstellen. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder macOS. Gearbeitet wird unter Windows.

Sabine Weigmann-Hobe

11. - 13. Juni 2025

Mo / Di 8:30 - 16:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34437B

InDesign CC - Intensivkurs

Vom ersten Entwurf bis zum Print PDF

InDesign ist ein professionelles Layout-Programm, das für die Erstellung von Print- und digitalen Medien verwendet wird. Die Kombination mit KI-Technologien bietet leistungsstarke Werkzeuge, um effiziente Arbeitsabläufe zu schaffen und kreative Prozesse zu optimieren. Sie lernen Flyer, Folder und mehrseitige Broschüren anzulegen unter Berücksichtigung typografischer und gestaltungstechnischer Grundlagen. Angefangen vom Definieren des Satzspiegels über das Anlegen eines Gestaltungsrasters bis zur automatischen Seitenummerierung auf den Mustervorlagen. Abschließend werden wir ein PDF für Druckereien exportieren. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

25. - 29. Aug. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 34435B

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

12. - 16. Jan. 2026

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 34422B

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

5. - 9. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34420B

3. - 7. Nov. 2025

Kursnummer 25BO 34420B

Capture One – Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Dieser Einsteigerkurs bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, die Grundlagen von Capture One zu erlernen – einer der leistungsstärksten Bildbearbeitungs- und Workflow-Softwarelösungen für Fotograf*innen. Ob Sie von Lightroom umsteigen möchten oder neu in die digitale Bildbearbeitung einsteigen, dieser Kurs gibt Ihnen das nötige Handwerkszeug, um Ihre Fotos effizient und kreativ zu bearbeiten. Inhalte: Einführung in die Benutzeroberfläche von Capture One, Import und Organisation von Fotos, Grundlagen der Bildbearbeitung: Belichtung, Farben, Kontraste, Schärfe und mehr, Arbeiten mit Farbprofilen und Voreinstellungen, Nutzung der leistungsstarken Maskierungs- und Ebenenwerkzeuge, Export und Optimierung für verschiedene Plattformen und Formate. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

Volker Kunkel

23. - 25. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 219 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34450B

3. - 5. Dez. 2025

Kursnummer 25BO 34450B

Webdesign - Intensiv-Grundkurs

Webseiten erstellen mit HTML5 und CSS3

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

Carsten A. Duske

12. - 16. Mai 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34500B

26. - 30. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 34500B

Einstieg in den 3D-Druck – Wochenseminar

Von der Mechanik bis zur Software

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

7. - 11. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 34750B

23. - 27. Juni 2025

Kursnummer 25AO 34751B

3. - 7. Nov. 2025

Kursnummer 25BO 34750B

26. - 30. Jan. 2026

Kursnummer 25BO 34751B

Ganz bequem online buchen

Unser Kursprogramm finden Sie auch übersichtlich geordnet auf unserer Website.

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

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

Warum ein Girokonto
bei der LzO?

Weil Sternchen nicht mein Stil sind

Für nur 9,50 Euro im Monat bietet
unser Girokonto einfach alles – außer
Sternchentexte und versteckte Kosten.
Zum Beispiel jede Menge Extras und
eine ganze Welt voller Vorteile! Weil's
um mehr als Geld geht.



Mehr dazu auf
lzo.com/girokonto

Unsere Nähe bringt Sie weiter.

 **LzO**
meine Sparkasse

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

Fotografie im Beruf

Berufliche Fotografie und Blitzlichtfotografie

Der Mitarbeiter als Fotograf

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

Volker Kunkel

12. - 14. März 2025
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 25AO 41682B

24. - 26. Sept. 2025
Mi / Do 9:30 - 16:30 Uhr, Fr 9:30 - 14:00 Uhr
Kursnummer 25BO 41682B

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

Neue Impulse für einen effizienten Workflow

Bahnbrechende Kamerainnovationen und das innovative Design haben die Verwendung von Smartphones für die professionelle Foto- und Videografie interessant gemacht. Sicher mit der Kamera umgehen, mit ausdrucksstarken Fotos und kleinen Videos eine professionelle Präsenz im Internet aufbauen – All das ist heutzutage kein Problem. Dieses Seminar vermittelt das Knowhow über die Vorbereitung, Aufnahme, Bildgestaltung und Präsentation. Von Profis häufig genutzte Apps werden vorgestellt. Die Veranstaltung bietet genug Raum, das

Erlernete mit dem eigenen Smartphone, idealerweise mit zusätzlichem Tablet, vor Ort umzusetzen. Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet (falls vorhanden), volle Akkus, Ladekabel.

Roland Artur Berg

19. - 21. März 2025
Mi / Do 9:30 - 16:30 Uhr, Fr 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.),
219 € (inkl. Lehrmaterial, Fototechnik und Kaltgetränke)
Kursnummer 25AO 41684B

19. - 21. Nov. 2025
Kursnummer 25BO 41684B

Fotografieren und Fotobearbeitung mit dem Smartphone

Motive sehen und gekonnt in Szene setzen

Man muss jedoch 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. Alleine schon ein veränderter Ausschnitt lässt ein völlig neues Bild entstehen. Auch der Umgang mit Blende, Zeit und Brennweite ist beim Fotografieren mit dem Smartphone durchaus ein Thema. Welche Möglichkeiten haben wir, um unsere Bilder zu optimieren? Bei Außen- wie Innenaufnahmen üben wir den Umgang mit „available Light“ und die Möglichkeiten der Aufhellung. Auch das Thema „Porträt“ wird angesprochen inklusive Einsatz diverser Reflektoren. Nach Seminarende haben wir unsere „Smartphone-Fotografie“ auf ein neues Level gehoben. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit den Smartphones (iOS oder Android). Es sollte das aktuelle Betriebssystemen auf Ihrem Smartphone installiert sein. Für Android-User: Bitte überprüfen Sie vor Ihrer Anmeldung die Kompatibilität der Adobe Apps auf Ihrem Smartphone. Bitte mitbringen: Smartphone. Eigene Adobe ID. Wenn Sie keine Adobe ID haben, kann auf der Website von Adobe (www.adobe.com/de/) kostenfrei eine erstellt werden.

Adobe Certified Instructor und Fotografenmeisterin Karin Krämer

14. - 16. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

219 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 41685B

29. Sept. - 1. Okt. 2025

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

Kursnummer 25BO 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. 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

23. - 27. Juni 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Lehrmaterial und Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 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

7. - 11. April 2025

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr

VHS; Karlstraße 25; Raum 3.02

Fr 9:00 - 14:00 Uhr, VHS; Karlstraße 25; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),

369 € (inkl. Lehrmaterial, Fototechnik und Kaltgetränke)

Findet in den Ferien statt.

Kursnummer 25AO 41689B

24. - 28. Nov. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.01

Kursnummer 25BO 41689B

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 51.



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.

Zu intelligent zum Glücklichsein?

Hohe Reflexionsfähigkeit und Hochbegabung ins Leben integrieren

Komplexes Denken, starke Gefühle oder ein vielschichtiges Innenleben, das manchmal einem verschlungenen Regenwald ähnelt, sind keine Krankheiten. Ca. 2 Prozent der Menschen haben ein vernetztes Denken sowie ein schnelleres oder durchlässigeres Nervensystem, was oft zu einer Gratwanderung zwischen Inputbedarf und Reizüberflutung führt.

Dadurch ergeben sich auch bestimmte Alltagsthemen. Schnelle Lernfähigkeit und Kreativität beispielsweise können in Arbeit bzw. Schule zu großem Erfolg führen – oder auch zu chronischer Langeweile und innerem Stress. Intensives Vertieft-Sein kann vor zu viel Außenreizen schützen und innovative Produkte hervorbringen – nach Außen kann es abwesend oder verträumt wirken. Eine Aversion gegen Smalltalk kann zu intensiven Begegnungen führen – oder zu Unverständnis. Neben den wissenschaftlichen Hintergründen werden in diesem Seminar die Merkmale, Potentiale und Herausforderungen, die viele überdurchschnittlich intelligente Menschen betreffen, erläutert sowie Lösungsansätze vorgestellt – Um mit dieser Kenntnis das eigene Leben besser zu verstehen, selbst-bewusster und lebensbereichernder damit fortzusetzen – oder auch, um Angehörige, Schüler*innen oder Mitarbeiter*innen besser im Umgang zu unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG Selma Suzan Emiroglu

5. - 7. Febr. 2025

Mi - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

3-mal (24 Ustd.), 195 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 21100B

Anders, nicht falsch – Neurodiversität verstehen

Hochsensibilität, Autismus, ADHS, Hochbegabung...

Neurodiversität umschreibt die Vielfalt, in der unsere Gehirne und Nervensysteme funktionieren, d.h. wie wir wahrnehmen und denken. Demnach denkt, fühlt, lernt und arbeitet jede*r unterschiedlich. Oft merken wir dies nicht. Unterschiede wie eine Rechts-Links-Schwäche, Synästhesie oder ob jemand in Bildern oder Sprache denkt, fallen häufig nicht auf. Diese Verschiedenheiten können in einem einheitlichen Schul- und Arbeitssystem aber zu Hindernissen führen. Bei neurodivergenten Menschen ist der Unterschied zur neurotypischen Mehrheit so deutlich, dass sich Phänomene wie Hochsensibilität, Autismus, ADHS oder Hochbegabung entwickeln. Manche fühlen sich wie „Marsmenschen“, werden durch die Andersartigkeit abgewiesen oder brauchen eine stimmigere Integration in der Arbeitswelt. Andere können ihr Potential ausschöpfen, bereichern ihre Gemeinschaft mit den einzigartigen Perspektiven und Talenten, hadern aber noch mit Herausforderungen des überfordernden Alltags. Neben den wissenschaftlichen Hintergründen werden in diesem Seminar die speziellen Eigenarten, die viele neurodivergente Menschen betreffen, vorgestellt sowie Lösungsansätze aufgezeigt. - Um mit dieser Kenntnis das eigene Leben besser zu verstehen, selbst-bewusster und lebensbereichernder damit fortzusetzen oder um Angehörige, Schüler*innen oder Mitarbeiter*innen besser im Umgang zu unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG Selma Suzan Emiroglu

11. - 15. Aug 2025

Mo - Do 9:00 - 17:00 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 21101B

Ganzheitliches Gedächtnstraining 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. Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Frauke Pauly

7. - 9. April 2025

Mo 9:00 - 14:45

Di 9:00 - 15:30 Uhr, Mi 9:00 - 14:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 2.01

3-mal (21 Ustd.), 195 € (zzgl. 2 € Materialkosten, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar ausbezahlt sind)

Kursnummer 25AO 21105B

Frauke Pauly

27. Okt. - 3. Nov. 2025

Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

5-mal (20 Ustd.), 195 € (zzgl. 2 € Materialkosten, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar ausbezahlt sind.)

Kursnummer 25BO 21105B

Darmgesundheit – ein intaktes Immunsystem stärkt die Arbeitskraft

In der Naturheilkunde haben der Darm und seine Flora schon lange eine besondere Bedeutung für die umfassende Gesundheit des Menschen. Oft ist ein gestörtes Mikrobiom die Ursache für chronische Müdigkeit, Verdauungsstörungen, Depression, Allergien, Hautprobleme oder ständig wiederkehrende Infektionen. Die Reinigung

und Sanierung des Darmes mithilfe von Heilkräutern und natürlicher Substanzen hat daher eine lange Tradition und ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesunderhaltung sowie zur Stärkung des Immunsystems und der eigenen Arbeitskraft. Neben einem fundierten Hintergrundwissen erlernen Sie alltagstaugliche Methoden für Zuhause. Ziel ist neben der Bewusstwerdung von Abläufen und Prozessen im Körper das Anwenden des erlernten Wissens in der Praxis. Die Kombination erleichtert die Umsetzung neu gewonnener Erkenntnisse im Alltag und hilft, langfristig aktiv die eigene Arbeitskraft zu stärken. Zielgruppe sind im medizinischen Bereich Tätige und interessierte Laien.

Heilpraktikerin Tanja Michaela Meyer

20. - 24. Okt. 2025

Mo - Fr 9:00-16:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 310 €

Kursnummer 25BO 21108B

Mental und gelassen den Berufsalltag meistern

Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

Bewegungsmangel, Stress und Hektik bestimmt vielfach unser Leben. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, Körperbewusstsein in Berufs- und Lebensalltag zu erweitern. Es geht um die innere und äußere (Rücken)haltung. Bei leichten, achtsamen Übungen kann man sich selbst erfahren und spüren, wo sich Stress im Körper bemerkbar macht, wie auch durch verschiedene Methoden, Muskelverspannungen zu lockern, zu entspannen und die Haltung zu verbessern. Pilates ist eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung zu einer verbesserten Körperhaltung, Körperbeherrschung und Gelassenheit führt. Das Ziel ist, Körper, Geist und Seele zu stärken und gesund zu erhalten. Sie lernen, spinale Muskeln direkt an der Wirbelsäule anzusteuern und so die Aufrichtung der Wirbelsäule zu erhalten.

Seminarinhalte:

- Stressmanagement
- Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker
- Achtsamkeitsübungen (Bodyscan)
- Mobilisierungs- und Dehnungsübungen und andere Körperübungen
- Haltungsschulung
- Pilates-Bewegungsprinzipien
- Einfache Pilates-Übungsabfolge als Praxis für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeitsspaziergang
- Ergonomie im Arbeitsalltag

Die Fortbildung ist als Bildungsurlaub anerkannt und richtet sich besonders an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihrem Berufsfeld integrieren möchten. Man kann sie aber auch unabhängig davon buchen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch. Schreibmaterial.

Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken (Borkum)

Das Seminarende wird am letzten Vormittag den Fahrzeiten angepasst. Bitte erkundigen Sie sich im Internet eigenständig über jeweilige Abfahrtszeiten.

Die Anreise erfolgt am So 23. März, ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo 24. März 2025. Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 16:00 Uhr möglich.

Andrea Barth

24. - 28. März 2025

Mo und Mi 9:00 - 20:30 Uhr

Di und Do 9:00 - 18:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:00 Uhr

inkl. langer Mittagspausen

Die Anreise am 23. März und Abreise am 28. März 2025 ist selbst zu organisieren.

Alter Leuchtturm; Wilhelm-Bakker-Straße 4; Borkum
5-mal (40 Ustd.), Doppelzimmer als Einzelzimmernutzung: 860 € pro Person

Doppelzimmer mit 2 Personen: 750 € pro Person

Apartment für 1 Person: 950 € pro Person

Inkl. Vollpension. Die Kurtaxe wird vor Ort bezahlt.

Keine Ermäßigung möglich.

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern, auch als Einzelzimmer buchbar, sowie in 1er Apartment.

Anmelde- und Rücktrittsschluss: 21. Jan. 2025

Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:

60 - 40 Tage vor Reiseantritt: 50 % des Reisepreises

39 - 1 Tag vor Reiseantritt: 80 % des Reisepreises.

Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.

Kursnummer 25AO 22000B

Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken (Travemünde)

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Art von Zimmer Sie wünschen (Einzel- oder Doppelzimmer). Ein Bezug der Unterkunft am Anreisetag ist ab 15:00 Uhr möglich.

Andrea Barth

Die Anreise erfolgt am So 4. Mai. Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 5. Mai 2025.

5. - 9. Mai 2025

Mo und Mi 9:00 - 20:30 Uhr

Di und Do 9:00 - 18:00 Uhr, Fr 9:00 - 12:00 Uhr

inkl. langer Mittagspausen

Theodor-Schwartz-Haus; Wedenberg 2-4;

Lübeck-Travemünde

5-mal (40 Ustd.),

EZ: 860 €, DZ 770 € pro Person, inkl. Vollpension.

Keine Ermäßigung möglich. Es fallen bei Abmeldung gestaffelte Stornierungsgebühren an:

bis 4 Monate vor Anreise: 45 %

bis 2 Monate vor Anreise: 65 %

Bitte denken Sie über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nach.

Kursnummer 25AO 22001B

Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken (Travemünde)

Die Anreise erfolgt am So, 22. Juni. Ein erstes Treffen findet am Sonntagabend um 19:30 Uhr statt. Der Unterricht beginnt am Mo, 23. Juni 2025.

23. - 27. Juni 2025

Kursnummer 25AO 22002B

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 zu 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.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG Selma Suzan Emiroglu

31. März - 4. April 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 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 Eltenbogengesellschaft 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.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG Selma Suzan Emiroglu

10. - 14. Nov. 2025

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

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25BO 22504B

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.

Supervis. u. FK für tiergest. Interventionen ISAAT Karin Bold

11.-15. Aug. 2025

Mo-Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 1.21

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

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO 22505B

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. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, persönlich benötigter Meditationsbedarf.

Yogi Vidyananda

8. - 12. Sept. 2025

Mo und Mi 10:00 - 18:00 Uhr, Di und Do 10:00 - 21:00

Uhr, Fr 10:00 - 17:30 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten

5-mal (50 Ustd.), 425 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25BO 27612B

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 1**

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

In Kooperation mit dem KIDOKWON 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*r 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

8. - 15. März 2025, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr

KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten

8-mal (64 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 25AO 27630B

31. Mai - 7. Juni 2025, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer 25AO 27631B

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 2**

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KIDOKWON 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

21. - 28. Juni 2025, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25AO 27634B

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 3**

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KIDOKWON 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

16. - 23. Aug. 2025, Sa - Sa 9:00-18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO 27635B

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 4**

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KIDOKWON 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

13. - 20. Sept. 2025, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO 27637B

Fortbildung: **Craniosacrale Begleitung / Level 5**

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit dem KIDOKWON 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

1. - 8. Nov. 2025, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 25BO 27639B

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 anderen Perspektiven unserer Gegenwart und Zukunft nähern. Philosophen zeichnen sich u. a. dadurch aus, dass sie sich zeit- und kontextunabhängige Auffassungen gebildet haben. Spannend wird es, wie diese Gedanken auf die gegenwärtigen Diskussionen übertragen werden können. Die Seminare sind für alle interessierten Personen offen zugänglich.



Von Träumen und Grenzen: Die Suche nach Freiheit im Wandel der Zeit

Erleben Sie eine anregende Woche, in der Sie sich intensiv mit dem Thema „Freiheit“ auseinandersetzen. Wie haben Männer und Frauen in verschiedenen Zeiten und Ländern ihren Traum von Freiheit verwirklicht? Was bedeutet Freiheit aus philosophischer Sicht? Dazu begleiten zwei spannende Exkursionen das Seminar: Im Auswandererhaus Bremerhaven erkunden wir die Sehnsüchte hinter der Auswanderung nach Amerika. In Bremen-Farge begeben wir uns im U-Boot-Bunker Valentin auf die Spuren von über 10.000 Zwangsarbeitern und erleben, was es bedeutet, wenn Freiheit zerstört wird.

Walter Gröh

13. - 17. Okt. 2025

Mo - Fr 8:30 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 250 € (zzgl. Eintrittsgelder Museum und Anreisekosten)

Kursnummer 25BO 11165B



Bildungsmanagement Ratgeber

Antje Schmidt-Kunert

Telefon: 0441 92391-40

E-Mail: schmidt-kunert@vhs-ol.de

Die Kurse des Fachgebiets Ratgeber spielen eine wichtige Rolle in der Persönlichkeitsbildung und bei Veränderung von Lebenssituationen. Sie bieten die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen, Wissen zu erweitern und die eigene Perspektive zu verändern. Durch die Teilnahme an den Kursen sollen Menschen ihr Selbstbewusstsein stärken sowie persönliche Herausforderungen im privaten Alltag besser bewältigen können. Dies fördert nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern trägt auch zur Verbesserung der Lebensqualität und der sozialen Integration bei.

Übergänge bewusst gestalten – Teilzeit

Übergänge wie Jobwechsel, Rente, Trennung oder Umzüge können belasten. Im Kurs geht es darum Übergänge und damit verbundene Bedürfnisse und Gefühle zu verstehen. Wir üben wie die Wahrnehmung und Gestaltung von Übergängen sich positiv auf Konflikte auswirken kann. Die eigenen Entwicklungs- und Lernpotentiale werden in anwendbare Ideen und Strategien für zukünftige Übergänge im beruflichen und privaten Alltag einfließen. Dabei helfen uns Methoden zur Selbstreflexion und gewaltfreier Kommunikation.

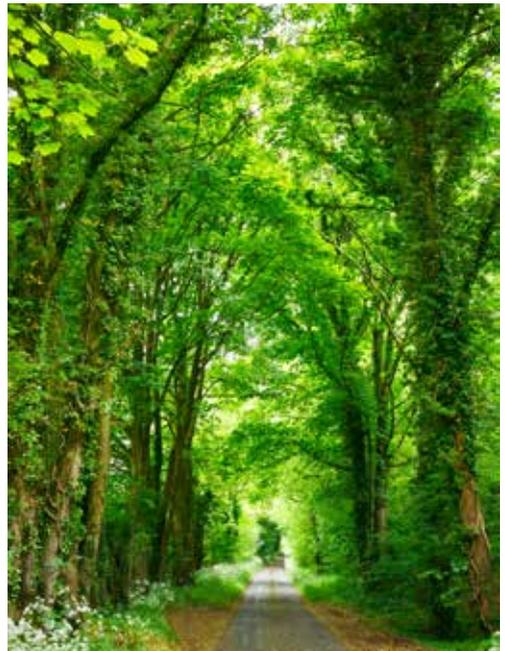
Janna Visser

3. - 7. März 2025, Mo - Fr 10:00 - 13:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25; Raum 4.14

5-mal (20 Ustd.), 197 € (inkl. Kaltgetränke)

Kursnummer 25AO 13515B



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 innerhalb des 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.



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