



Sprachen

Beruf & IT

Kunst & Kultur

Gesundheit / Oldenburger Gesundheitsakademie

Gesellschaft

Jahresprogramm 2026
Bildungsurlaube / Wochenseminare



Jahresprogramm 2026

Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen	Seite 3
Deutsche Gebärdensprache	Seite 4
Dänisch	Seite 4
Englisch	Seite 5
Französisch	Seite 9
Italienisch	Seite 9
Koreanisch	Seite 10
Niederländisch	Seite 10
Portugiesisch	Seite 11
Spanisch	Seite 11

Beruf & IT

Persönlichkeit und Werte	Seite 14
Führung und Management	Seite 17
Social Media Marketing	Seite 20
Präsentation und Präsenz	Seite 20
Kommunikation und Rhetorik	Seite 23
Durchschauen und Abwehren	Seite 27
Resilienz und mentale Fitness	Seite 28
Internet und KI	Seite 29
Apple / Linux / Windows	Seite 30
Microsoft Office	Seite 31
Bildbearbeitung	Seite 34
Programmierung und Computing	Seite 37
3D-Druck	Seite 37

Kunst & Kultur

Gesundheit

Oldenburger Gesundheitsakademie

Gesellschaft

Bildungsurlaub: Nützliche Infos

Seite 3

Seite 3
Seite 4
Seite 4
Seite 5
Seite 9
Seite 9
Seite 10
Seite 10
Seite 11
Seite 11

Seite 13

Seite 14
Seite 17
Seite 20
Seite 20
Seite 23
Seite 27
Seite 28
Seite 29
Seite 30
Seite 31
Seite 34
Seite 37
Seite 37

Seite 38

Seite 42
Seite 46
Seite 49
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 / Dänisch

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.

Doris Geist

13. - 17. April 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Zzgl. 8 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 26AO51003B

19. - 23. Okt. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Kursnummer 26BO51003B

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. Voraussetzungen: Besuch eines DGS 1-Kurses.

Doris Geist

22. - 26. Juni 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Zzgl. 8 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 26AO51014B

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

12. - 16. Okt. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Zzgl. 8 € Lehrmaterial, die am ersten Kurstag an die Dozentin in bar auszuzahlen sind.
Kursnummer 26BO51033B

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+ (978-3-19-125379-0).

Connie Holm-Dmitriew

29. Juni - 3. Juli 2026, Mo - Fr 8:00 - 11:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO51600B

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 / Jan Marie Lützen /

Michaela Macke

23. - 27. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12

5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO52712B

Englisch Kompakt: Auffrischung (A1) - Teilzeit

Für Wiedereinsteiger*innen

Ihr Schulenglisch ist ein bisschen eingerostet? Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, und am besten „von Anfang an“? This is the right class for you! In diesem Kurs wiederholen Sie die wichtigsten Grundlagen der englischen Sprache, um sich in einfachen Alltags-situationen verständigen zu können. Bitte mitbringen: Lehrbuch wird nachträglich mitgeteilt

Dörte Wehlmann

31. Aug. - 4. Sept. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.08

5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO52710B

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 Sprechlanlässe 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 (978-3-12-501652-1).

Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /

Michaela Macke

16. - 20. Nov. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO52711B

Englisch Kompakt: Alltagssprache (A2)

Egal wo Sie arbeiten oder in der Welt unterwegs sind: Englischkenntnisse werden immer öfter vorausgesetzt. In diesem praxisorientierten Kurs üben Sie die englische Sprache, um in Alltagssituationen am Arbeitsplatz, bei internationalen Begegnungen, bei Reisen jeglicher Art zurechtzukommen: beim Geschäftssessen, 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 (978-3-12-501757-3).

Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /

Michaela Macke

26. - 30. Okt. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO52722B

Anerkennung Bildungsurlaub

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

Weitere Infos zu unseren Bildungsurlaufen finden Sie auf Seite 51.

Englisch

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 wird nachträglich mitgeteilt

**Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /
Michaela Macke**

18. - 22. Mai 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO52728B

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 Sprech-anlässe 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 wird nachträglich mitgeteilt

**Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /
Michaela Macke**

14. - 18. Dez. 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 261 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO52728B

Wir lieben Bildung – Sie auch?

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



VolkshochschuleOldenburg



volkshochschule_oldenburg

Englisch Kompakt: Speaking skills and conversation (A2/B1) - Teilzeit

Would you like to practise your speaking and listening skills in an open and friendly atmosphere? In this mostly grammar-free class, we'll touch on a wide range of topics using different kinds of texts, audio & video material in order to improve your oral skills and fluency. Material will be provided.

Dörte Wehlmann

29. Juni - 3. Juli 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.08
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO52729B

Englisch Kompakt: Auffrischung (A2/B1) - Teilzeit

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

Michaela Macke

27. - 31. Juli 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO52730B

English: Everyday English for work, travel and common situations (A2)

Learn English to communicate successfully in everyday situations, while traveling or in a business context. Whether you need English for work, private conversations or for travel, you will learn language and strategies which to help you understand and express yourself more confidently. The course includes speaking, listening, reading and some writing practice, along with a review of essential grammar. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Network Now A2.1 (978-3-12-606591-7).

Anja Feyen

HaWa
15. - 20. März 2026, Mo - Fr 9:30 - 16:30 Uhr
Wangeroooge; Hotel Hanken/Seehotel
5-mal (40 Ustd.), 949 € Ü/Frühstück im Doppelzimmer, 1.049 € im Einzelzimmer
Keine Ermäßigung möglich.
Anmelde- und Rücktrittsschluss: 15. Febr. 2026
Die Kosten für An- und Abreise sowie Fähre sind selbst zu tragen. Die Unterbringung erfolgt im Hotel Hanken/Seehotel. Die Kursgebühren sind in der Gebühr inbegriffen.
Fahrzeiten und Stornierungsgebühren siehe Webseite.
Kursnummer 26AH52730B

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 (978-3-12-605299-3).

Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /

Michaela Macke

23. - 27. Febr. 2026
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO52732B

30. Nov. - 4. Dez. 2026

Kursnummer 26BO52732B

Englisch

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

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

**Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /
Michaela Macke**

17. - 21. Aug. 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.04
5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO52731B

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 Sprechanolässe

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

24. - 28. Aug. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO52733B

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 / Jan Marie Lützen /
Michaela Macke**

5. - 9. Okt. 2026
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 261 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO52741B

Englisch / Französisch / Italienisch

Englisch Kompakt: Advanced conversation (B2/C1)

Kleingruppe

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

**Deidre Graydon / Jan Marie Lützen /
Michaela Macke**

8. - 12. Juni 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 261 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO52760B

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 **HaWa**

23. - 27. März 2026, Mo - Fr 10:00 - 13:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten; Seminarraum 1
5-mal (20 Ustd.), 126,50 €
Kursnummer 26AH53404B

Französisch Kompakt: Wiedereinstieg (A2) - Teilzeit

Wenn Sie Ihr Schulfranzösisch aufpolieren möchten, sind Sie hier genau richtig! Dieser Kurs bietet Ihnen einen Wiedereinstieg in die französischen Sprache und Kultur. Lehrmaterial wird gestellt.

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

Elodie Richou

24. - 28. Aug. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.04
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO53451B

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* (978-3-12-502202-7).

Anna Maria Casetti/Maria Grazia Cossu

9. - 13. März 2026, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO54404B

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

24. - 28. Aug. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO54405B

Italienisch / Koreanisch / Niederländisch

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. Lernen Sie die korrekte Aussprache und die Zahlen kennen, erfahren Sie, wie Sie sich vorstellen, sowie Wissenswertes über Land und Leute. Lehrbucharbeit ab Lektion 1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 - Hybride Ausgabe allango (978-3-12-502202-7).

Dr. Claudia Kaufold

19. - 23. Okt. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten;
Seminarraum 1
5-mal (20 Ustd.), 121 €
Kursnummer 26BH54413B

Italienisch Kompakt: Grammatikwiederholung (A2/B1) - Teilzeit

Mit 20 canzoni durch die italienische Grammatik

“Se bastasse una sola canzone” – das ist nicht nur der Beginn eines Konditionalsatzgefüges, sondern beschreibt auch den Ansatz unseres Kurses. Für das Imperfekt brauchen wir Domenico Modugnos Hit “Volare”, den Imperativ finden wir in der Nationalhymne „Fratelli d’Italia“, für das Futur ist “Ovunque sarai” nützlich, und „Si può fare“ macht reichlich Gebrauch von Modalverben. Anhand italienischer canzoni – unter die sich auch bekannte Arien mischen – befassen wir uns mit grammatischen Phänomenen, erfahren Interessantes zur Landeskunde – und haben Spaß beim Lernen!

Dr. Claudia Kaufold

24. - 28. Aug. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.08
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO54499B

Koreanisch



Koreanisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Im Verlauf dieser Woche erlernen Sie die Grundlagen der koreanischen Sprache. Sie üben auf Koreanisch, wie man seinen Namen, sein Herkunftsland, seinen Beruf und seine Hobbys nennt. Außerdem lernen Sie einfache Höflichkeitsformen und typische Begrüßungen, wie sie im koreanischen Alltag verwendet werden. Zu Beginn des Kurses lernen Sie das koreanische Alphabet (Hangul) – eine wichtige Grundlage für das Lesen und Schreiben. Am Ende dieses Kurses werden Sie in der Lage sein, einfache koreanische Wörter und Sätze zu lesen – ein großartiger erster Schritt auf Ihrem Weg, Koreanisch zu lernen!

Jounghye Suh

31. Aug. - 4. Sept. 2026, Mo - Fr 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO55252B

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 / N.N.

29. Juni - 3. Juli 2026, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO55806B

Portugiesisch / Spanisch

Niederländisch Kompakt: A1, Teil I - Teilzeit

Für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

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

Manuela Girmsdies / Lucia-Philtje Gerst

19. - 23. Okt. 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.12
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO55804B

Spanisch



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

6.-10. Juli 2026, 10:00 - 13:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten;
Seminarraum 1
5-mal (20 Ustd.), 126,50 €
Kursnummer 26AH57501B

HaWa

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

29. Juni - 3. Juli 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.11
5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO56414B

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).

N.N.

4. - 8. Mai 2026
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 15:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO57513B

N.N.

17. - 21. Aug. 2026
Kursnummer 26BO57513B

Adriana Ibendorf

11. - 15. Jan. 2027
Kursnummer 26BO57514B

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.

Spanisch

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).

Adriana Ibendorf / Eva Mateo Marco

24. - 28. Aug. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.11

5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO57516B

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).

Adriana Ibendorf

9. - 13. Nov. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 232 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO57518B

Spanisch Kompakt: Grammatik Wiederholung (A2) - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveauauftufe 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.

Ariane Gehl

6. - 10. Juli 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.10

5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO57524B

Spanisch Kompakt: Conversación (B1) - Teilzeit

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen entsprechend Niveauauftufe 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.

Adriana Ibendorf

6. - 10. Juli 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:15 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.08

5-mal (20 Ustd.), 139 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO57530B

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.



DigiLab DREI.13

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

Persönlichkeit und Werte

Eigen-PR für Frauen

Überzeugendes Auftreten, gutes Kommunikationsgeschick gehören zur unserer Grundausstattung. 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

2. - 4. Juli 2026

Do / Fr 9:00 - 16:30 Uhr, Sa 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO31200B

Selbstmanagement - Wochenseminar

Gestalten Sie Ihr Leben selbst - beruflich wie privat

In diesem Seminar lernen Sie für sich - durch Methoden aus den Bereichen der Neurobiologie, Psychologie, dem Mentaltraining, der Work-Life-Balance u. a. sowie 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 oder hindert Sie? Die Antworten geben Ihnen eine innere Klarheit, dadurch Sicherheit und stärken Ihre Entscheidungsfähigkeit für Ihren Beruf und Alltag. Sie erfahren, wie Sie Ihre Wünsche und Ideen in realistische Ziele umsetzen und auch erfolgreich erreichen können. Sie überprüfen

Ihre Erwartungen und Bewertungen. Sie erkennen negative Denk- und Glaubensmuster und lernen sie positiv umzuformen.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

4. - 8. Mai 2026

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31210B

Die Macht der Gedanken - 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, 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

18. - 22. Mai 2026

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31212B

28. Sept. - 2. Okt. 2026

Kursnummer 26BO31212B

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

11. - 15. Jan. 2027

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO31215B

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

2. - 6. Nov. 2026

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO31220B

Wir lieben Bildung – Sie auch?

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



VolkshochschuleOldenburg



volkshochschule_oldenburg

Persönlichkeit und Werte

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.

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

18. - 22. Jan. 2027
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO31235B

Digital & Agil Führen - Online

Zukunftskompetenzen in einer vernetzten Arbeitswelt

In einer Zeit des stetigen Wandels sind klassische Führungsmodelle nicht mehr ausreichend. Wir kombinieren das Beste aus Digital Leadership und Agiler Führung, um Sie optimal auf die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt vorzubereiten. Erfahren Sie, wie Sie Teams remote und hybrid erfolgreich steuern, eine agile Denk-

weise (Mindset) etablieren und die richtigen digitalen Tools für effiziente Zusammenarbeit nutzen. Nach dieser Woche beherrschen Sie die modernsten Methoden für effiziente Remote-Teams, steigern die Innovationskraft und Selbstorganisation Ihrer Mitarbeitenden und positionieren sich als zukunftssichere Führungspersönlichkeit im digitalen Zeitalter. Sie verlassen den Kurs mit einem konkreten Fahrplan und sofort anwendbaren Tools, um den Wandel in Ihrem Team aktiv und erfolgreich zu gestalten. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: <http://www.vhs-ol.de/vhs-cloud>.

Jane D. Hansen

29. Juni - 3. Juli 2026
Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS; vhs.cloud
5-mal (40 Ustd.), 342 €
Kursnummer 26AH31301B

HaWa

Digitale Transformation gestalten - Online

Menschen, Prozesse und Technologien erfolgreich vereinen

Remote-Bildungsurlaub für Führungskräfte, Selbstständige und Veränderungsmanager*innen, die den Wandel aktiv gestalten wollen.

Die digitale Transformation ist mehr als nur die Einführung neuer Technologien. Sie erfordert eine ganzheitliche Betrachtung von Menschen, Prozessen und Technologien, um nachhaltige Veränderungen zu bewirken. Um die digitale Transformation in Ihrem Unternehmen erfolgreich gestalten zu können, werden praxisnahe Strategien und Werkzeuge vermittelt. Erfahren Sie, wie Sie eine klare Vision entwickeln, um Ihre Mitarbeitenden für den Wandel zu begeistern, agile Prozesse implementieren und innovative Technologien effektiv nutzen. Dabei orientieren wir uns an den neuesten Erkenntnissen der Organisationspsychologie, des Change Managements und der agilen Führung, um den menschlichen Faktor in den Mittelpunkt der Transformation zu stellen. Voraussetzungen: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: <http://www.vhs-ol.de/vhs-cloud>.

Jane D. Hansen

2. - 6. Nov. 2026, Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS; vhs.cloud
5-mal (40 Ustd.), 342 €
Kursnummer 26BH31301B

HaWa

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

27. - 29. Mai 2026
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.),
229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31315B

28. - 30. Okt. 2026

Kursnummer 26BO31315B

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

2. - 6. März 2026
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31320B

23. - 27. Nov. 2026

Kursnummer 26BO31320B

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.

Führung und Management

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

30. Sept. - 2. Okt. 2026
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO31325B

Starke Führung - starkes Team

Erfolgreich Teams entwickeln

Sie erkennen das Potenzial Ihres Teams als Führungskraft oder Teamleitung und möchten mit Ihren Mitarbeitenden noch erfolgreicher agieren? Die Motivation Ihrer Mitarbei-

tenden steigern, eine starke Bindung aufbauen, sich selbst und damit Ihr Team besser führen? Erhalten Sie inspirierende Impulse zu Mitarbeitermotivation und Personalbindung sowie praktische Tools für eine authentische Selbstführung und effektive Führungskompetenz, um die Produktivität und Leistungsfähigkeit im Unternehmen zu steigern. Lernen Sie die Bedeutung von Kommunikation, Konfliktlösung, Zielsetzungen, ermutigender Personalführung sowie den Umgang mit Veränderungsprozessen kennen.

Nicole Mehra

HaWa
18. - 20. März 2026
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten;
Seminarraum 1
3-mal (20 Ustd.), 195 €
Kursnummer 26AH31329B

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

4 - 8. Jan. 2027
Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO31330B

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

8. - 10. Juli 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Unterlagen, Starter-Kit, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO31340B

16. - 18. Dez. 2026

Kursnummer 26BO31340B

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 Chaitzische, 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

8. - 10. Juli 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 1.21

3-mal (20 Ustd.),

229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO31355B

6. - 8. Jan. 2027

Kursnummer 26BO31355B

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!

Social Media Marketing / Präsentation und Präsenz

Performance Marketing mit Google Ads

Erfolgreiche Werbung über die Google-Suche

Sie möchten Ihre Produkte oder Dienstleistungen online besser sichtbar machen und gezielt potenzielle Kund*innen erreichen? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen und Strategien erfolgreicher Werbung mit Google Ads kennen - dem mächtigen Werbesystem von Google. Was Sie erwartet: In diesem 2,5-tägigen Seminar erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt der Suchmaschinenwerbung (SEA). Schritt für Schritt bauen wir gemeinsam Ihr Wissen auf - von der Kampagnenstruktur bis zur Erfolgsmessung: Einführung in Google Ads und Suchmaschinenmarketing (SEA). Die Unterschiede zwischen SEO und SEA. Die richtige Kampagnenstruktur: Konto, Kampagnen, Anzeigengruppen und Anzeigen. Zielgruppen-Targeting und Budgetplanung. Keyword-Recherche und Keyword-Optionen. Erstellung ansprechender Anzeigen. Conversion-Tracking und Erfolgskontrolle. Wichtige KPIs (z. B. Klickrate, Qualitätsfaktor, ROAS) Best Practices und häufige Fehler vermeiden. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen im Bereich Online-Marketing, Selbstständige, Mitarbeiterinnen kleiner Unternehmen oder Vereine sowie alle, die fundiertes Wissen über Google Ads aufbauen möchten. Voraussetzungen: Grundlegende Computerkenntnisse, Interesse am digitalen Marketing. Ein eigener Google-Account ist von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich. Bitte mitbringen: das eigene Windows- oder Mac-Notebook.

Zozan Bingöl

15. - 17. Juni 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO31405Z

19. - 21. Okt. 2026

Kursnummer 26BO31405B

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 Pikogramme 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

12. - 16. Okt. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Handout, umfangreiches Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO31500B

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

Präsentation und Präsenz

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 Kommunikations-trainerin Stephanie Trapp

27. - 29. April 2026

Mo 8:30 - 13:30 Uhr

Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 13:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO3152B

14. - 16. Sept. 2026

Kursnummer 26BO3152B

Meetings: Organisation - Moderation - Präsentation - Argumentation

Für mehr Effektivität, Erfolg und Zufriedenheit

Nach Pareto gilt die 20:80-Regel: Wenn wir effektiv 20 % unserer Konzentration der Sache widmen, bekommen wir 80 % unserer Ergebnisse. Im Hinblick auf unsere kostbare Ressource „Zeit“ widmen wir uns der effektiven Planung und Durchführung von Meetings und Besprechungen. Auf der Inhaltsebene beschäftigen wir uns mit der Strukturierung, Planung, mit guter Moderations- und Diskussionstechnik, effektiver Präsentation von Themen, Argumentationslinien, Umgang mit Störungen, Unterbrechungen und Widerständen, die eigentliche Ziele besser zu verfolgen und die Interessen des Gegenübers besser erkennen, Einsatz und Wirkung von Körpersprache / Mimik / Gestik. Eingesprochen sind alle Interessierte, die einen Beitrag dazu leisten möchten, Meetings profes-

sioneller und effektiver zu gestalten, so dass alle Beteiligten mehr Erfolg und Zufriedenheit für sich verzeichnen können.

Lehrtrainerin & Coach DVNLP Heike Riedel

9. - 11. März 2026

Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO3153B

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 klarend und lösungsorientiert angewandt werden können. Berücksichtigt werden dabei auch Körpersprache, Auftreten und Überzeugungskraft der Moderationspersönlichkeit.

Melanie Kerski

11. - 13. Mai 2026

Mo / Di 9:00 - 16:15 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO3154B

27. - 29. Jan. 2027

Mi 13:00 - 16:15 Uhr, Do / Fr 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

Kursnummer 26BO3154B

Präsentation und Präsenz

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 Standaftigkeit 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 Machtpiele, Dominanzgeehbe 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.

Melanie Kerski

1. - 3. Juni 2026

Mo / Di 9:00 - 16:15 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31550B

25. - 27. Jan. 2027

Kursnummer 26BO31550B

Stimmbildung für Beruf und Alltag

Stimmschonend und ausdrucksstark

Ob in Meetings, am Telefon oder beim Präsentieren - Ihre Stimme entscheidet mit, wie überzeugend und souverän Sie wahrgenommen werden. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie Ihre Stimme gesund, tragfähig und ausdrucksstark einsetzen können. Mit praxisnahen Übungen zu Atmung, Haltung, Resonanz und Artikulation entdecken Sie den natürlichen Klang Ihrer Stimme und lernen, wie Sie stimmliche Belastungen vermeiden. Durch einfache Resonanz- und Präsenzübungen entwickeln Sie mehr Durchsetzungskraft, ohne lauter werden zu müssen. Neben Gruppen- und Partnerübungen erhalten Sie individuelles Feedback zu Ihrer stimmlichen Wirkung. Ziel ist eine authentische, entspannte und überzeugende Stimme, die Sie in Beruf und Alltag bewusst einsetzen können - stimmschonend, klar und lebendig. Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre stimmliche Präsenz und Ausdruckskraft im Berufsleben oder Alltag verbessern möchten – unabhängig von Vorerfahrungen. Ideal für Vielsprecher:innen, Lehrkräfte, Trainer:innen, Führungskräfte oder Menschen, die beruflich häufig präsentieren oder moderieren. Der Kurs arbeitet mit erprobten Stimmtrainingsmethoden aus Gesangspädagogik, Kommunikation und Sprechbildung. Es werden keine logopädischen Inhalte vermittelt.

Jane D. Hansen

25. - 27. März 2026

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31560B

9. - 11. Sept. 2026

Kursnummer 26BO31560B

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

2. - 6. Nov. 2026

Mo - Fr 9:00 - 15:45 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO31600B

Change Kommunikation - Online

Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten und begleiten

Veränderungen sind die einzige Konstante in modernen Organisationen. Ob Digitalisierung, Restrukturierung oder die Einführung neuer Arbeitsmodelle - der Erfolg steht und fällt mit der Kommunikation. Dieser Online-Bildungsurlaub bietet Ihnen die strategischen, psychologischen und digitalen Werkzeuge, um Wandel nicht nur anzukündigen, sondern ihn aktiv und transparent zu gestalten. Lernen Sie wie Sie Widerstände verstehen und auflösen, eine unwiderstehliche Change-Story entwik-

keln und virtuelle Dialogformate so nutzen, dass sie Vertrauen und Akzeptanz schaffen. Wir arbeiten praxisnah mit aktuellen digitalen Tools und Fallbeispielen.

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeitenden, Fach- und Führungskräfte, die in Veränderungsprozesse involviert sind oder diese begleiten müssen. Voraussetzung: Technische Voraussetzungen für Onlinekurse: <http://www.vhs-ol.de/vhs-cloud>.

Jane D. Hansen

6. - 8. Mai 2026

Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr

VHS; vhs.cloud

3-mal (24 Ustd.), 199 €

Kursnummer 26AH31601B

HaWa

Klientenzentrierte Gesprächsführung

Fortbildung für Fachkräfte in Therapieberufen

Die Klientenzentrierte Gesprächsführung ist eine Beratungsform, die vom amerikanischen Psychologen Carl R. Rogers entwickelt wurde und auf den Annahmen der humanistischen Psychologie basiert. Carl Rogers ging davon aus, dass in jedem Menschen ein ihm innewohnendes Potenzial steckt. Ziel der Klientenzentrierten Gesprächsführung liegt darin, durch aktives Zuhören das dem Menschen innewohnende Potenzial zu entdecken und daraus Lösungen für Konflikte zu entwickeln. Erfahren Sie die theoretischen Grundlagen und erproben die Gesprächstechniken in praktischen Übungen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken und Kopfkissen.

Martje Andringa

6. - 10. Juli 2026

Mo - Fr 9:00 - 16:30 Uhr

VHS-Haus, Patenbergsweg 7; Wardenburg; Seminarraum 3

5-mal (40 Ustd.), 292 €

Kursnummer 26AW31602B

HaWa

Kommunikation und Rhetorik

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

29. Juni - 1. Juli 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Für Inhaber*innen der AboCard

Nordwest TREUEWELT 209 €

Kursnummer 26AO31615B



23. - 25. Sept. 2026

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

Kursnummer 26BO31615B

Aktiv freundlich in Beruf und Alltag - Wochenseminar

Wie wir uns selbst und die Welt verändern können

Dieses Seminar verbindet aktive Freundlichkeit als innere Haltung und konkrete Praxis. In einer Welt, die immer schneller, digitaler und anonymer wird, scheint ein wichtiger Wert zunehmend zu verschwinden: die Freundlichkeit. Sie ist kein Ausdruck von Schwäche, sondern ein kraftvolles Tool, um Brücken zu bauen, Konflikte zu lösen und Gemeinschaften zu stärken. Freundlich zu sich und anderen zu sein, stärkt unsere Selbstwirksamkeit und unsere körperliche Gesundheit verbessert sich. Es werden Glückshormone ausgeschüttet, unser Stresserleben wird reduziert und unser Immunsystem gestärkt. Freundlichkeit bedeutet jedoch nicht, keine Grenzen zu setzen oder Konflikten oder Kritik aus dem Weg zu gehen. Inhalte: Selbstreflexion: Denk- und Glaubensmuster erkennen, transformieren, neue Sichtweisen kultivieren; Erwartung und Bewertung; Selbstwirksamkeit; Haltung und Grenzen; achtsamer Umgang mit sich und anderen; Kommunikation: respektvolle Sprache, Zuhören in Stress- und Konfliktsituationen; Beziehungen stärken: Freundlichkeit als Praxis, die Vertrauen, Respekt und Lebensfreude fördert; Übungen. Radikale Freundlichkeit ist eine praxisnahe, wirksame Haltung für bessere Beziehungen, mehr Lebensfreude und eine positivere Arbeits- sowie Lebenswirklichkeit.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

23. - 27. Febr. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO31617B

14. - 18. Sept. 2026

Kursnummer 26BO31617B

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

8. - 10. April 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

3-mal (20 Ustd.),

229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO31620B

26. - 28. Okt. 2026

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

Kursnummer 26BO31620B

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

21. - 25. Sept. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.),

389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO31630B

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

14. - 16. Okt. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

3-mal (20 Ustd.),

229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO31650B

Kommunikation und Rhetorik

Professioneller Umgang mit Reklamationen, Beschwerden und schwierigen Personen

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 Kulanzan, 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

17. - 19. Juni 2026
Mi 13:00 - 16:15 Uhr, Do / Fr 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31635B

Schreiben im Berufsalltag

Bringe Deine Aussage schnell, einfach und verständlich auf den Punkt

Das Blatt ist weiß, der Cursor blinkt. „Ach, wie schreibe ich es nun?“ In Ihrem Job schreiben Sie jeden Tag: Aufgaben beschreiben, Zusammenhänge erklären, Entscheidungen begründen, Erfolge herausstellen. Aussagekräftig, aber kurz. Einfach, aber nicht verkürzt. Und schnell bitte, am besten heute noch. Wie hilfreich wären dafür ein paar praktische und gut funktionierende Text-Werkzeuge? In diesem 3-tägigen Seminar erlernen Sie handliche Regeln und Anleitungen aus der Praxis für Ihre Kommunikation im Berufsalltag. 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 Kommunikationsprofi sein zu müssen.

Marco Behn

27. - 29. Mai 2026
Mi 9:00 - 15:15 Uhr
Do 9:00 - 16:00 Uhr, Fr 9:00 - 13:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Für Inhaber*innen der AboCard
Nordwest TREUEWELT 209 €
Kursnummer 26AO31645B



11. - 13. Nov. 2026
Kursnummer 26BO31645B

Kommunikation / Rhetorik I und II - Wochenseminar

Kompetent und souverän kommunizieren

Vielfach wird beruflich und privat von uns erwartet, dass wir überzeugend sprechen und argumentieren und uns selbstsicher präsentieren können. In diesem Seminar trainieren Sie folgende Inhalte mit unterschiedlichen Methoden: Das Kommunikationsquadrat, Reduzierung von Lampenfieber, Stimmpräsenz, mit Körpersprache positiv wirken, frei und strukturiert sprechen mit der Fünfsatz-Technik sowie mit Argumentationsfiguren überzeugen. Bereiche aus der Psychologie und Neurobiologie werden themenbezogen eingesetzt.

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

16. - 20. März 2026
Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31670B

29. Juni - 3. Juli 2026
Kursnummer 26AO31671B

23. - 27. Nov. 2026
Kursnummer 26BO31670B

Rhetorik / Durchschauen und Abwehren

Kommunikation / Rhetorik III und IV

Kompetent schwierige Gespräche führen

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

6. - 10. Juli 2026

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31672B

NLP (Neuro-Linguistisches-Programmieren) in Beruf und Alltag - Wochenseminar

Menschen unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie bestimmte Situationen, sich selbst, andere Menschen, ihre Beziehungen, ihre berufliche Tätigkeit und den Alltag erleben. Je nachdem, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir denken, wie wir fühlen und diese Gefühle bewerten, kann ein und dieselbe Situation als angenehm und wohltuend oder aber als schwierig und belastend erlebt werden. NLP ist die Disziplin im Bereich der Kognitions- und Verhaltenswissenschaften, die sich explizit und in umfassender Weise dem Studium der menschlichen Subjektivität widmet. Mit Hilfe der dabei gewonnenen Erkenntnisse eröffnet NLP – sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen und Organisationen – effiziente und zugleich flexible Zugänge zu ziel- und lösungsorientier-

ten Veränderungen. Wie jede andere Disziplin entwickelt sich NLP dabei durch neue Forschungen und Erkenntnisse permanent weiter. NLP kann vielseitig eingesetzt und verwendet werden: z. B. Management, in der Beratung, u.v.m.

Uwe van der Ploeg

21. - 25. Sept. 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO31690B

Machtspieler durchschauen und abwehren

Verbaler und nonverbaler Umgang mit Manipulation und Psychotricks

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

Schauspielpädagogin und Kommunikations-trainerin Stephanie Trapp

29. Juni - 1. Juli 2026

Mo 8:30 - 13:30 Uhr
Di 8:30 - 15:00 Uhr, Mi 8:30 - 13:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.),
229 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31715B

18. - 20. Jan. 2027

Kursnummer 26BO31715B

Resilienz und mentale Fitness

Die eigene Resilienz stärken - Wochenseminar

Herausforderungen mit Gelassenheit begegnen

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

Pädagogin, Trainerin, psych. Beraterin

Karin M. Peters

20. - 24. April 2026

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31805B

5. - 9. Okt. 2026

Kursnummer 26BO31805B

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

1. - 5. Juni 2026

Mo - Do 8:45 - 16:15 Uhr, Fr 8:45 - 13:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Unterlagen, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31809B

7. - 11. Dez. 2026

Kursnummer 26BO31809B

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 Potenzial für mehr Erfolg und Zufriedenheit im Beruf wie Alltag kennen zu lernen und wirkungsvoll dort einzusetzen.

Uwe van der Ploeg

13. - 17. April 2026

Mo - Fr 8:30 - 15:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum
5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO31825Z

7. - 11. Dez. 2026

Kursnummer 26BO31825B

Eine Woche KI intensiv: Tools, Technik & echte Anwendungen Von ChatGPT bis Co. - Was ist mit KI im Alltag und Beruf möglich?

Künstliche Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant und prägt bereits heute Beruf und Alltag. In diesem einwöchigen Seminar lernen Sie, KI nicht nur zu verstehen, sondern auch gezielt zu beherrschen. Wir geben Ihnen einen umfassenden Überblick über Tools, Hintergründe, Technologien und praktische Anwendungen – mit einem klaren Fokus auf den echten Nutzen für Sie. Sie tauchen in die Welt moderner KI-Anwendungen ein und erprobten Tools wie ChatGPT, NotebookLM, Avatare, Voice Cloning und KI-Musik direkt in der Praxis. Theorie und Anwendung gehen Hand in Hand, sodass Sie am Ende der Woche mit einem persönlichen KI-Werkzeugkoffer nach Hause gehen. Kursinhalte im Überblick: Grundlagen & Hintergründe: Was ist KI? Definition, Funktionsweise und Schlüsseltechnologien. Sprachmodelle & Kommunikation: ChatGPT, Übersetzungen, Chatbots und smarte Assistenten. NotebookLM & Wissensarbeit: Eigene Dokumente, Recherchen und Inhalte intelligent verarbeiten. Avatare & Voice Cloning: Virtuelle Identitäten und realistische Stimmen für Präsentation & Training. Kreativität mit KI: Bilder, Videos und Musik selbst erstellen – von KI-Soundtracks bis zu Storyboards. Automatisierung im Beruf: E-Mails, Datenanalyse und Organisation durch smarte Agenten. Sicherheit & Ethik: Chancen, Risiken und der verantwortungsvolle Umgang mit KI. Praxisprojekte: Entwicklung eigener KI-gestützter Anwendungen, die Sie sofort einsetzen können. Am Ende dieser Woche sind Sie in der Lage, die wichtigsten KI-Tools sicher einzusetzen, Potenziale in Ihrem Arbeits- oder Lebensumfeld zu erkennen und KI aktiv für Ihre Ziele zu nutzen.

KI-Experte Robert Galler / Phillip Vincent Braun

23. - 27. Febr. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34065B

23. - 27. März 2026

Kursnummer 26AO34066B

20. - 24. April 2026

Kursnummer 26AO34067B

18. - 22. Mai 2026

Kursnummer 26AO34068B

22. - 26. Juni 2026

Kursnummer 26AO34069B

24. - 28. Aug. 2026

Kursnummer 26BO34065B

21. - 25. Sept. 2026

Kursnummer 26BO34066B

26. - 30. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34067B

23. - 27. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34068B

14. - 18. Dez. 2026

Kursnummer 26BO34069B

18. - 22. Jan. 2027

Kursnummer 26BO34070B

Apple / Linux / Windows

Apple macOS - Intensivkurs

Niveau: für Einsteiger*innen

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

Peer-Seydi Carl Dumrul

4. - 6. Febr. 2026

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
3-mal (20 Ustd.), 189 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34205Z

26. - 28. Aug. 2026

Kursnummer 26BO34205B

Ubuntu Linux - Intensivkurs

Die kostenlose und effektive Betriebssystem-Lösung

Gerade für ältere oder leistungsschwächere Hardware, die den hohen Anforderungen der neuesten Version des Microsoft-Betriebssystems nicht mehr gerecht wird, bietet ein kostenloses und freies Linux eine effektive Lösung, um den vorhandenen Computer in einer ähnlichen Umgebung weiterhin nutzen zu können. In diesem Wochenseminar erlernen Sie die Grundlagen von Ubuntu Linux, einem der beliebtesten Open-Source-Betriebssysteme. Inhalte umfassen die Installation, grundlegende Konfigurationen, den Umgang mit der grafischen Benutzeroberfläche und der Kommandozeile. Sie lernen, Dateien und Verzeichnisse zu verwalten, Nutzerrechte zu setzen, Soft-

ware zu installieren und einfache Netzwerkkonfigurationen durchzuführen. Ideal für Einsteiger, die praktische Linux-Kenntnisse aufbauen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse.

Rüdiger Frank

8. - 12. Juni 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.), 339 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34220B

12. - 16. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34220B

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

8. - 10. April 2026

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.),
189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34235B

26. - 28. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34235B

Word / Excel / PowerPoint / Outlook 2024 - 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 älterer Office-Versionen und von Office 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

16. - 20. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.),

339 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34300B

15. - 19. Juni 2026

Kursnummer 26AO34301B

6. - 10. Juli 2026

HaWa

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

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

5-mal (40 Ustd.), 316,50 € (inkl. Lehrmaterial)

Anmeldeschluss: 22. Juni 2026

Kursnummer 26AW34301B

7. - 11. Sept. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.),

339 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO34300B

11. - 15. Jan. 2027

Kursnummer 26BO34301B

Word / Excel / PowerPoint 2024 - 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 älterer Office-Versionen und von Office 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Rüdiger Frank

11. - 13. Mai 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.),

189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34302B

11. - 13. Nov. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

3-mal (20 Ustd.),

189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO34302B

Microsoft Office

Word / Excel 2024 - 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 älterer Office-Versionen und von Office 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Rüdiger Frank

9. - 11. März 2026
Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.),
189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34303B

Rüdiger Frank

30. Sept. - 2. Okt. 2026
Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.),
189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26BO34303B

Word / Excel 2024 - Kombi-Aufbaukurs

Niveau: für leicht Fortgeschrittene und zur Auffrischung

Sie verfügen über grundlegende Kenntnisse in der Textverarbeitung mit Word und der Tabellenkalkulation mit Excel. In diesem Kurs werden die Kenntnisse vertieft und erweitert. 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 Diagrammen. Nutzer*innen älterer Office-Versionen und von Office 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse in Word und Excel.

Sabine Weigmann-Hobe

9. - 13. März 2026
Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.), 339 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34304B

2. - 6. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34304B

Word 2024 - 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 Absatzformatvorlagen 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 Absatzformatvorlagen, Erstellen von unterschiedlichen Kopf- und

Fußzeilen, Einfügen von Seitenzahlen, Einfügen und Bearbeiten von Inhaltsverzeichnissen und Quellangaben.
Voraussetzungen: Anfängliche Word-Kenntnisse.

Dieser Kurs lässt sich unter der Woche zeitlich mit dem Folgekurs „Excel 2024 - Formeln und Funktionen“ von Mittwoch bis Freitag kombinieren.

Sabine Weigmann-Hobe

29. Juni - 1. Juli 2026

Mo / Di 8:30 - 16:00 Uhr, Mi 8:30 - 11:45 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.), 189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34310Z

5. - 7. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34310B

Excel 2024 - 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 Excel-Kenntnisse.

Dieser Kurs lässt sich unter der Woche zeitlich mit dem vorherigen Kurs „Word 2024 - Umfangreiche Dokumente und Inhaltsverzeichnisse“ von Montag bis Mittwoch kombinieren.

Sabine Weigmann-Hobe

1. - 3. Juli 2026

Mi 12:45 - 16:00 Uhr, Do / Fr 8:30 - 16:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
3-mal (20 Ustd.),
189 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34320Z

7. - 9. Okt. 2026
Kursnummer 26BO34320B

Excel 2024 - 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 älterer Office-Versionen und von Office 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse, Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

16. - 20. Febr. 2026

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14
5-mal (40 Ustd.),
339 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34326B

13. - 17. April 2026

Kursnummer 26AO34327B

21. - 25. Sept. 2026

Kursnummer 26BO34326B

16. - 20. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34327B

Microsoft Office / Bildbearbeitung

Excel 2024 - 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 älterer Office-Versionen und von Office 365 können teilnehmen. Voraussetzungen: Fortgeschrittene-Kenntnisse in Excel (z. B. Besuch des Kurses für Einsteiger*innen), Erfahrungen im Umgang mit Maus und Tastatur.

Sabine Weigmann-Hobe

4. - 8. Mai 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.14

5-mal (40 Ustd.),

339 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34328B

30. Nov. - 4. Dez. 2026

Kursnummer 26BO34328B

Photoshop, Illustrator und InDesign CC - Kombikurs

Medien gestalten mit der Profisoftware von Adobe

Photoshop - Vom Korrigieren der Urlaubsfotos bis zur anspruchsvollen Fotomontage. Adobe Photoshop ist das führende Tool für Bildbearbeitung und Grafikdesign. Es bietet eine Vielzahl von Funktionen, die durch KI-Technologien erweitert werden. Durch die Kombination von klassischen Photoshop-Techniken mit modernen KI-Tools können Sie beeindruckende Retuschen erstellen und Ihre Bildbearbeitung auf ein neues Level heben. Sie erlernen den Umgang mit den praktischen Einstellungsebenen zur Korrektur von Tonwerten und Farben sowie das Anwenden der klassischen Korrekturwerkzeuge wie Abwedler, Nachbelichter und Schwamm. Die Auswahlwerkzeuge werden vorgestellt, um gezielt einzelne Bildbereiche bearbeiten zu können und in eine neue Bildkompositi-

on einzufügen. Das heißt, dass auch der Einsatz von Bildebenen und Ebenenmasken intensiv besprochen wird. So erlernen Sie die Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung mit Photoshop CC, erfahren das Wichtigste über Ausgabeformate für Print und Web sowie Pixelmaße und Bildauflösung.

Illustrator - Von einfachen Formen bis zur individuellen Zeichnung. Adobe Illustrator ist ein leistungsstarkes Tool zur Erstellung von Vektorgrafiken. Mit der Integration von KI-Technologien können Sie Ihre Designs effizienter und kreativer gestalten. Durch die Kombination von traditionellen Vektorgrafiktechniken und KI-gestützten Werkzeugen können Sie innovative Designs entwickeln. Pixel und Vektoren – in diesem Bildungslausch erfahren Sie, worin sie sich unterscheiden. Sie lernen wie man eine Pixelgrafik (Foto) in eine Vektorgrafik umwandeln kann und mit dem „Interaktiv Malen Werkzeug“ koloriert. Sie zeichnen einfache Formen und wenden Konturstärke und -farbe an. Wir definieren eigene Farbverläufe und machen erste Erfahrungen mit dem Gitter-Werkzeug. Wir üben den Umgang mit dem Zeichenstift, um individuelle Formen zeichnen zu können. Anhand einer Anzeige lernen Sie Aussehen-Attribute kennen und erstellen eigene Grafikstile. Schritt für Schritt lernen Sie so, die wichtigsten Werkzeuge in Adobe Illustrator anzuwenden. Abschließend befassen wir uns mit den Ausgabeformaten für Printauftritte und digitale Publikationen.

InDesign - 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 Seitennummerierung auf den Mustervorlagen. Abschließend werden wir ein PDF für Druckereien exportieren. 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

13. - 17. April 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34420B

31. Aug. - 4. Sept. 2026
Kursnummer 26BO34420B

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

22. - 26. Juni 2026

Mo - Do 8:30 - 16:00 Uhr, Fr 8:30 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.), 389 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34422B

25. - 29. Jan. 2027

Kursnummer 26BO34422B

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

1. - 5. Juni 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34430B

16. - 20. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34430B

Bildungsberatung und Fördermöglichkeiten für Ihre berufliche Weiterbildung

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

Infos im Internet unter:

www.bildungspraemie.info

Telefon 0800 2623000 (kostenlos) oder direkt bei der Bildungsberatungsstelle „Gewusst wo – Gewusst wie“
Till Wagenknecht | Bloherfelder Straße 39 |
26129 Oldenburg | 0441 235-2963

Bildbearbeitung

Lightroom verstehen und effektiv nutzen

Intensivkurs

Adobe Lightroom bietet alles, um auch große Mengen an Bildern zu meistern: Die Stärke des Programms liegt dabei nicht nur in der kreativen Bildbearbeitung, sondern auch in der Handhabung größerer Bildmengen. Selbst über Jahre angehäufte Fotoordner lassen sich in der Bibliothek gut sortieren und verwalten und jede Bildbearbeitung lässt sich leicht auf weitere Bilder übertragen. Im Wochenseminar wird das Bedienkonzept eingehend erklärt: wie funktioniert der Katalog, wo werden importierte Bilder gespeichert, wie können Sicherungskopien oder Archive erstellt werden, wie aus großen Mengen die Favoriten gefunden werden? Der zweite Schwerpunkt liegt natürlich in der Bearbeitung (auch eigener Bilder). Sämtliche Werkzeuge der Bildentwicklung werden ausgiebig erklärt und geübt. Dabei wird auch darauf verstärkt darauf eingegangen, welche Bearbeitungen für das jeweilige Motiv auch passend sind um das Bild konkret verbessern. Zum Kurs können eigene Bilder zum Bearbeiten mitgebracht werden, auch das Arbeiten am eigenen Notebook wäre möglich. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

Volker Kunkel

29. Juni - 3. Juli 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:00 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34440B

18. - 22. Jan. 2027

Kursnummer 26BO34440B

Capture One - Intensivkurs

Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Dieser Einstiegerkurs 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 di-

gitale 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 leistungsfähigen 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

17. - 19. Juni 2026

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34450B

30. Sept. - 2. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34450B

Affinity: Fotobearbeitung - Intensivkurs

Als kostenfreie aber nicht unbedingt schwächere Alternative zu anderen Herstellern hat sich Affinity in den letzten Jahren einen guten Namen gemacht. Wie im Kurs gezeigt werden wird, auch zu Recht. Von den Grundlagen der Bildbearbeitung über Retusche- und Farbkorrekturbefehle bis zum Erstellen von Montagen mit Ebenen und Masken bietet das Programm leistungsstarke und dennoch einfach zu erlernende Fotobearbeitungs-Werkzeuge. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows oder Mac OS. Gearbeitet wird unter Windows.

Volker Kunkel

20. - 22. Mai 2026

Mi / Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34460B

21. - 23. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34460B

Programmierung und Computing / 3D-Druck

Python - Grundkurs

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

Henri van de Velde

18. - 20. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 189 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34661B

13. - 15. Jan. 2027

Kursnummer 26BO34661B

Einführung in die Programmierung mit Visual Studio und C#

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

Henri van de Velde

1. - 5. Juni 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 339 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34667B

9. - 13. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34667B

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-Druker 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 sowie einen Bambu Lab 3D-Drucker. Im Seminar wird mit der Software FreeCAD gearbeitet.

Rüdiger Frank

13. - 17. April 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 3.13

5-mal (40 Ustd.), 339 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO34750B

15. - 19. Juni 2026

Kursnummer 26AO34751B

2. - 6. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34751B

25. - 29. Jan. 2027

Kursnummer 26BO34752B

Kunst & Kultur



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

Produkt- und Studiofotografie

Kontrolle über Licht und Gestaltung

Ob fotografisches Stillleben oder Produktfoto für den Online-Shop – im Fotostudio kann jedes Motiv perfekt inszeniert werden. Das Seminar vermittelt Wissen, das sich auch auf ein Heimstudio mit einfachen Hilfsmitteln übertragen lässt. Es zeigt nicht nur die vielfältigen Möglichkeiten auf, sondern liefert auch ein Verständnis für den gezielten Einsatz von Beleuchtung. Sie lernen die Vorgehensweise an zahlreiche Motivgenres von Stillleben über Food bis zu Produkt-Schaufnahmen und Porträts. Gearbeitet wird dabei sowohl mit Dauerlicht als auch mit Blitzlicht. Neben Kenntnissen zu Fototechnik, Inszenierung und Bildgestaltung, erfahren Sie auch, wie ein optimierter Workflow bis hin zur Nachbearbeitung gestaltet werden kann. Voraussetzungen: Kenntnisse der eigenen Kamera. Bitte mitbringen: Kamera.

Volker Kunkel

15. - 17. April 2026

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. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26A041681B

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

23. - 25. Sept. 2026

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. Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26BO41682B

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

Roland Artur Berg

7. - 9. Jan. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

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

Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26A041684B

11. - 13. Nov. 2026

Kursnummer 26BO41684B

Fotografie im Beruf

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 „Portrait“ wird angesprochen inklusive Einsatz diverser Reflektoren. Nach Seminarenden haben wir unsere „Smartphone-Fotografie“ auf ein neues Level gehoben. Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Smartphone (iOS oder Android). Es sollte das aktuelle Betriebssystem auf Ihrem Smartphone installiert sein. Bitte mitbringen: Smartphone, volle Akkus, Ladekabel.

Thomas W. Salzmann

20. - 22. April 2026

Mo / Di 9:00 - 16:30 Uhr, Mi 9:00 - 12:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
3-mal (20 Ustd.),
219 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26A041685B

23. - 25. Nov. 2026

Kursnummer 26B041685B

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

5. - 9. Okt. 2026

Mo - Do 9:00 - 16:30 Uhr, Fr 9:00 - 14:30 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01
5-mal (40 Ustd.),
369 € (inkl. Lehrmaterial und Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26B041687B

Anerkennung Bildungsurlaub

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

Weitere Infos zu unseren Bildungsurlaufen finden Sie auf Seite 51.

Fotografie im Beruf / Bildbearbeitung

Professionelle Fotografie

Impulse für einen professionellen Workflow

Dieser Bildungsurlauf 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

23. - 27. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.), 369 € (inkl. Lehrmaterial, Fototechnik, Kalt- und Warmgetränke)

Kursnummer 26AO41689B

30. Nov. - 4. Dez. 2026

Kursnummer 26BO41689B

Capture One - Intensivkurs

Einstieg in die professionelle Bildbearbeitung

Dieser Einstiegerkurs 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

17. - 19. Juni 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

3-mal (20 Ustd.), 229 € (inkl. Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34450B

30. Sept. - 2. Okt. 2026

Kursnummer 26BO34450B

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

1. - 5. Juni 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.01

5-mal (40 Ustd.),
389 € (inkl. Lehrmaterial, Kalt- und Warmgetränke)
Kursnummer 26AO34430B

16. - 20. Nov. 2026

Kursnummer 26BO34430B

Gesundheit / Oldenburger Gesundheitsakademie



Bildungsmanagement Gesundheit
Leitung Oldenburger Gesundheitsakademie
Gesa Xochitl Schwitters-Raders
Telefon: 0441 92391-53
E-Mail: schwitters-raders@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. Circa 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 Vertiefen 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 die Merkmale, Potentiale und Herausforderungen, die viele überdurchschnittlich intelligente Menschen betreffen, erläutert sowie Lösungsansätze vorgestellt. Eingeladen sind Menschen, die viel und gerne denken, ggf. eine Hochbegabung vermuten oder ein IQ-Testergebnis von =120 haben - um mit dieser Kenntnis das eigene Leben besser zu verstehen sowie selbstbewusster und lebensbereichender fortzusetzen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

Selma Suzan Emiroglu

2. - 6. März 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 26AO21100B

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 lebensbereichender damit fortzusetzen oder um Angehörige, Schüler*innen oder Mitarbeiter*innen besser im Umgang zu unterstützen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

Selma Suzan Emiroglu

7. - 11. Sept. 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

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

Kursnummer 26BO21101B

Gesundheit

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 Darms 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

2. - 6. Nov. 2026, Mo - Fr 9:00 - 16:15 Uhr
VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15
5-mal (40 Ustd.), 310 €
Kursnummer 26BO21111B

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!

Mental und gelassen den Berufsalltag meistern (Juist)

Mit Pilates und Achtsamkeit beruflich relevante Ressourcen stärken

Bewegungsmangel, Stress und Hektik bestimmten vielfach unser Leben. In diesem Bildungslauf geht es um die innere und äußere (Rücken)Haltung. Bei leichten, achtsamen Übungen erfahren Sie sich selbst und spüren, wo sich der Stress in Ihrem Körper bemerkbar macht. Durch verschiedene Methoden, Muskelverspannungen zu lockern, zu entspannen und die Haltung zu verbessern, erweitern Sie Ihr Körperbewusstsein für den Berufs- und Lebensalltag. Pilates ist eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung zu einer verbesserten Körperhaltung, Körperbeherrschung und Gelassenheit führt. 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 -verstärker
- Achtsamkeitsübungen (Bodyscan)
- Mobilisierungs-, Dehnungs- und andere Körperübungen
- Haltungsschulung
- Pilates-Bewegungsprinzipien
- Einfache Pilates-Übungsabfolge als Praxis für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeitsspaziergang
- Ergonomie im Arbeitsalltag

Diese Kurse sind bereits ausgebucht. Warteliste möglich.

Andrea Barth

23. - 27. März 2026
Mo 9:30 - 21:00 Uhr, Mi 9:00 - 20:30 Uhr
Di und Do 9:00 - 18:00 Uhr
Fr 9:00 - 12:00 Uhr inkl. langer Mittagspausen
PAX-Gästehaus Juist; Dünstraße 5; Juist
5-mal (40 Ustd.), 815 € (inkl. Vollpension)
Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26AH22000B

HaWa

11. - 15. Mai 2026

Kursnummer 26AH22001B

HaWa

Achtsam und aktiv im Arbeitsalltag

Kurze Pausen - große Wirkung

Aktive und entspannte Pausen während Ihrer Arbeitszeit sind ein Gewinn für Sie und Ihr Unternehmen. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Pausenzeiten mit Techniken der Entspannung und Bewegungs- und Entlastungseinheiten für sich gestalten und nutzen können, um wieder frisch, erholt und voller Tatendrang an den Arbeitsplatz - im Büro oder im Homeoffice - zurückkehren können. Lernen Sie wie Sie mit einfachen Möglichkeiten wie z. B. kurze Rückenübungen und Atemtechniken kurzfristig für Entspannung sorgen, Konzentration und Produktivität nachhaltig verbessern und Verspannungen vorbeugen können. In Theorie und Praxis wird vermittelt, wie der Berufsalltag mit kleinen Pausen zu einer wertvollen und bereichernden Routine werden kann. Raus aus dem Hamsterrad und den berufsbedingten Beschwerden - zurück zu neuer Kraft! Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, warme Socken und Kopfkissen.

Beate Roesler

28. - 30. Okt. 2026

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

Bahnhof Sandkrug; Bahnhofsallee 1; Hatten;

Seminarraum 3; 1. OG

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

Kursnummer 26BH22358B

HaWa

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

20. - 24. April 2026

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 2.11

5-mal (40 Ustd.), 337 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)
Kursnummer 26AO22502B

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 Elfenbogengesellschaft 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: Schreibutensilien, bequeme Kleidung.

Dr. rer. nat. und Musiktherapeutin DMtG

Selma Suzan Emiroglu

16. - 20. Nov. 2025

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

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; LzO Forum

5-mal (40 Ustd.), 319 € (inkl. Warm- und Kaltgetränke)
Kursnummer 26BO22504B

Gesundheit / Oldenburger Gesundheitsakademie

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: Schreibutensilien, bequeme Kleidung.

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

23. - 27. März 2026, Mo - Fr 9:00 - 12:30 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

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

Keine Ermäßigung möglich.

Kursnummer 26AO22505B

Fortbildung: Craniosacrale Begleitung / Level 1

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

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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) Energearbeit im KIDOKWON | Qigong und Atemtechniken aus der Meditation | Organisation der Activities of Daily Life (ADL) als Begleiter*in und Energearbeiter*in | Training für die Ausrichtung unserer Körpermitte im Liegen, Sitzen und Stehen.

Zielgruppen: Physiotherapeut*innen, Angehörige weiterer Gesundheitsfachberufe, Ärzte*innen, Übungsleiter*innen, Heilpraktiker*innen, Yogalehrer*innen, Trainer*innen, Menschen die wieder Energie durch Entspannung bekommen möchten und alle an Energearbeit interessierten Personen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke.

Andreas Koch

7. - 14. März 2026, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr

Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4; Kirchhatten

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

64 Fortbildungspunkte

Kursnummer 26AO27630B

6. - 13. Juni 2026, Sa - Sa 10:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer 26AO27631B

Oldenburger Gesundheitsakademie

Fortbildung:

Craniosacrale Begleitung / Level 2

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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

27. Juni - 4. Juli 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4;
Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
72 Fortbildungspunkte

Kursnummer 26AO27634B

Fortbildung:

Craniosacrale Begleitung / Level 3

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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

8. - 15. Aug. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4;
Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO27635B

Fortbildung:

Craniosacrale Begleitung / Level 4

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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

12. - 19. Sept. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4;
Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO27637B

Fortbildung:

Craniosacrale Begleitung / Level 5

Mit Zeit begleiten - gegen den aktuellen Trend

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

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

3. - 10. Okt. 2026, Sa - Sa 9:00 - 18:00 Uhr
Schulungs- und Meditationszentrum; Gotenweg 4;
Kirchhatten
8-mal (72 Ustd.), 890 € Keine Ermäßigung möglich.
Kursnummer 26BO27639B

Oldenburger Gesundheitsakademie

Fortbildung: Referenten- und Lehrerausbildung für biodynamisches Lehren - Teil 1

In Kooperation mit Lebensw(i)ege - Institut für Biodynamik Europa

Die Referent*innen und Lehrer*innenausbildung für biodynamisches Lehren (RULA BL) setzt die Ausbildung in Craniosacraler Begleitung nach dem Ausbildungslevel 5 am KIDOKWON Institut für Craniosacrale Begleitung (KDK I CSB) in zwei Kursteilen fort. In der heutigen Zeit finden immer mehr Kurse und Ausbildungen im Bereich der Biodynamik, der feinstofflichen Arbeit oder der Quantenarbeit etc. statt. Dieser Kurs soll Referent*innen und Lehrkräfte speziell auf die Durchführung von biodynamischem Unterricht vorbereiten. Nach dem Ausbildungslevel 5 können die Teilnehmer*innen durch diesen Kurs den Blickwinkel wechseln und in den Bereich der Referent*innen- und Lehrtätigkeit einsteigen. Am Ende des zweiten Kursteils erfolgt eine Prüfung zur/zum Referent*in für biodynamisches Lehren. Nach einer weiteren praktischen Lehrzeit von zwei Jahren als Referent*in kann die/der Teilnehmer*in dann eine weitere Prüfung zur/zum Lehrer*in für biodynamisches Lehren absolvieren. Am Beispiel der Craniosacralen Begleitung werden z. B. folgende Themen, neben dem eigenen Durchführen von Praxiseinheiten, der/dem zukünftigen Referent*in und Lehrkraft beigebracht: Biodynamische Kursplanung, Kursvorbereitung, Kursdurchführung, Kursbegleitung, Kursnachbereitung | Gruppenanalyse und Einzelanalyse | Biodynamische Prioritätensetzung und Stundenplanaufbau | Polaritätsausgleich und -einbezug | Authentisches Lehren | Ziodynamische Didaktik | Eigensorge vor, in und nach biodynamischen Kursen | Aktuelle wissenschaftliche Forschung.

Zwischen den Kursteilen 1 und 2 muss in der Praxis Referent*innen- oder Lehrtätigkeit mit Theorie und Praxis nachgewiesen werden. Die Kursteilnehmer*innen können nach dem Kurs sofort in die biodynamische Referent*innen- und Lehrtätigkeit gehen, denn diese Schritte werden auch nach dem Kurs individuell begleitet. Der Kurs richtet sich nicht nur an Absolvent*innen des

KDK I CSB, sondern ist nach einem Einführungsgespräch mit dem Dozenten (Andreas Koch, Mobiltelefon: 0176 22633432) grundsätzlich für jeden Menschen offen, der in biodynamischen Kursen als Referent*in oder Lehrer*in arbeitet oder arbeiten möchte.

Andreas Koch

27. April - 1. Mai 2026, Mo - Fr 10:00 - 18:00 Uhr
KI DO KWON - Akademie; Gotenweg 4; Kirchhatten
5-mal (40 Ustd.), 350 € (inkl. Übernachtung)
Keine Ermäßigung möglich.
Eigene Anreise, eigene Verpflegung.
Kursnummer 26AO27640B

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

28. Sept. - 2. Okt. 2026
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.
50 Fortbildungspunkte
Kursnummer 26BO27612B

Bildungsmanagement Gesellschaft

Fabian Feldhoff

Telefon: 0441 92391-26

E-Mail: feldhoff@vhs-ol.de



Bildungsurlaube im Fachgebiet Gesellschaft bieten die Möglichkeit, sich Zeit für eine vertiefende Beschäftigung mit einem gesellschaftlich relevanten Thema zu nehmen.

Das ist besonders in Zeiten wichtig und sinnvoll, in denen gesellschaftliche Zusammenhänge als komplex und undurchsichtig sowie Veränderungen als rasant erscheinen.

Nehmen Sie sich Zeit, sich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen und nehmen Sie Erkenntnisse und Erfahrungen mit, die über den Tag hinaus zum Nachdenken anregen.

Von Schornsteinfegern, Marienkäfern und der Suche nach dem echten Glück

Eine heitere Spurensuche zwischen Symbolen, Geschichten und eigenen Erfahrungen

Glück hat viele Gesichter: das Klebeblatt im Rasen, der Schornsteinfeger an Neujahr, das Schwein auf der Glückwunschkarte. Doch hinter all den Symbolen steckt die große Frage: Was bedeutet Glück eigentlich - und wie finden wir es jenseits von Marienkäfern und Glückskeksen?

In diesem Bildungsurlaub gehen wir dem Glück auf humorvolle und zugleich nachdenkliche Weise nach. Wir schauen, wie Dichter, Philosophen und Künstler es beschrieben haben. Wir beleuchten gesellschaftliche Aspekte von Glück, Glück in verschiedenen Kulturen und den Zusammenhang von Glück und sozialer Gerechtigkeit.

Wichtig ist auch die persönliche Perspektive: Welche Momente haben uns selbst glücklich gemacht? Wie verändern sich Erwartungen an Glück? Gibt es so etwas wie ein „Lebensglück“, das über Augenblicke hinausgeht?

Walter Gröh

16. - 20. März 2026, Mo - Fr 8:30 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg; Raum 4.15

5-mal (40 Ustd.), 250 €

Kursnummer 26A011300B

Seminare, Workshops, Vorträge

Zukunftssicher mit KI

Künstliche Intelligenz verantwortungsvoll einsetzen.



Alle Veranstaltungen:
www.vhs-ol.de/ki

Bildungsurlaub: Nützliche Infos

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 Bildungsurlaufen 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