

Fremdsprachen

A2 – English Refresher I (3 – 4 Jahre Lernerfahrung)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A5130 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 25. – 29. März, 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5130 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 21. – 25. Okt., 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

B1 – Brush up your English (5 – 6 Jahre Lernerfahrung)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5134 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 16. – 20. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

A2/B1 – Business English (4 – 5 Jahre Lernerfahrung)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5132 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 2. – 6. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

B1/B2 – Business English Week (6 – 7 Jahre Lernerfahrung)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A5136 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 17. – 21. Juni, 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

B2 – A Week Full of English (7 – 8 Jahre Lernerfahrung)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A5138 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 13. – 17. Mai, 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5138 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 11. – 15. Nov., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

A1 – Niederländisch kompakt (ohne Vorkenntnisse)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A5401 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 25. Febr. – 1. März, 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

A2 – Niederländisch kompakt (gute Vorkenntnisse)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5402 S**
Christina Niese
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 12. – 16. Aug., 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

A1 – »Uno, dos, tres« Spanisch von Anfang an (ohne Vorkenntnisse)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A5260 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 11. – 15. März, 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

A2 – Spanische Woche

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A5261 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 25. – 29. März, 9.00 – 16.30 Uhr
180 € / 117 €

A2 – Español profesional – Spanisch für den Beruf

Bildungsurlaub (beantragt) **19B5262 S**
VHS Bergstraße 8, Mo. – Fr., 7. – 11. Okt., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

Eine Woche Spanisch – in Spanien!

El Puerto de Santa Maria (Cadiz-Spanien), 248 €
nicht im Preis enthalten: An- und Abreise, Transport vor Ort, Verpflegung, Unterkunft (kann über den Kursleiter gebucht werden!)
Anmeldeschluss: 31. Mai

A1 – Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5260 S**
(ohne Vorkenntnisse)
El Puerto de Santa Maria, Mo. – Fr., 16. – 20. Sept., 10.00 – 18.00 Uhr

A2 – Bildungsurlaub (anerkannt) **19B5261 S**
(gute Vorkenntnisse Niveau A1)
El Puerto de Santa Maria, Mo. – Fr., 23. – 27. Sept., 10.00 – 18.00 Uhr

Tauchen Sie mit Ihrem muttersprachlichen Kursleiter eine Woche ein in die spanische Sprache und Kultur. So erzielen Sie einen nachhaltigen Lerneffekt und können direkt reale Alltagssituationen trainieren.

Pädagogik | Psychologie | Rhetorik

Geben Sie sich selbst Motivation, Sinn und Ziele – jetzt!

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A6160 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 11. – 15. Febr., 9.00 – 16.00 Uhr, 212 €

Dieser Bildungsurlaub beschäftigt sich mit den Quellen und Grundlagen von Motivation, Sinn und Interesse – und was diesen im Wege stehen könnte. Mit einer empathischen Haltung wenden wir uns auch Ängsten zu, die uns davon abhalten, Ziele und Wünsche umzusetzen. Ein vielfältiges Methodenangebot gibt Anregung für eine mutige und authentische Lebensgestaltung.



Hürden und Potenziale der Hochsensibilität

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A6164 S**
VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 6. – 10. Mai, 9.00 – 16.00 Uhr, 232 €

Menschen, die »zarter« besaitet sind, haben oft schon in der Kindheit das Gefühl, anders als andere zu sein. Ein neu ausgerichtetes Blick auf sich selbst bringt hier eigene Potenziale zum Vorschein. Darüber hinaus kann das neue Wissen mit Hinblick auf Eltern, Geschwister oder die eigenen Kinder weitere Erkenntnisse zutage fördern. In dieser Woche geht es darum, sich in einem entspannten und empathischen Umfeld neu kennen und verstehen zu lernen. Denn in hochsensiblen Menschen steckt viel Gutes, von dem auch andere profitieren können.

Bewusster Alltag: Vom Burn-Out zur Work-Life-Balance

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B6163 S**
Haus Winfried, Spiekeroog, So., 3. Nov., 15.00 Uhr – Fr., 8. Nov., 12.15 Uhr
539 € (incl. Übernachtung und Vollpension im Doppelzimmer), zzgl. Kurtaxe, eigene An-/Abreise; EZ-Zuschlag 50 €
Anmeldeschluss: 3. Juli

In dieser Woche analysieren wir die gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen und deren individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten. Und Sie entwickeln Ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst, inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.



BILDUNGSURLAUB
Gesundheit | Beruf | Sprache | Psychologie

VHS | OS

Volkshochschule der Stadt Osnabrück GmbH
Geschäftsstelle: Bergstraße 8 | 49076 Osnabrück
Tel.: 05 41 / 323 – 22 43 | Fax: 05 41 / 323 – 43 47
E-Mail: info@vhs-os.de | Internet: www.vhs-os.de

Anmelden | Bezahlen | Teilnehmen ...

Persönliche Anmeldungen zu den Veranstaltungen sind in unserer Geschäftsstelle möglich. Sie können sich auch gerne schriftlich per Post oder Fax sowie per E-Mail unter info@vhs-os.de anmelden. Meist ist auch eine telefonische Anmeldungen möglich, wenn Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Bestätigung.

Unsere AGB mit den Teilnahme- und Abmeldebedingungen der einzelnen Veranstaltungen sowie alle weiteren VHS-Angebote finden Sie in unserem aktuellen Programmheft oder dem Internet unter **www.vhs-os.de**

VHS | OS

BILDUNGSURLAUB

Gesundheit | Beruf | Sprache | Psychologie

Bildungsurlaub dient der Weiterbildung – Sie als TeilnehmerIn entscheiden selbst, in welcher Hinsicht Sie Ihre Kenntnisse erweitern wollen (§ 1 des Erwachsenenbildungsgesetzes).

Hier wird Sie niemand prüfen oder benoten, denn Lernen im Bildungsurlaub soll Spaß machen. Sie können mit anderen ArbeitnehmerInnen Erfahrungen austauschen und in Veranstaltungsformen lernen, die speziell für Erwachsene ausgelegt sind.

Der Anspruch auf Bildungsurlaub umfasst in der Regel 5 Arbeitstage innerhalb eines laufenden Kalenderjahres. Während dieser Zeit wird Ihr Lohn/Gehalt vom Arbeitgeber weiterbezahlt.

Voraussetzung: Der Bildungsurlaub muss anerkannt sein und beim Arbeitgeber beantragt werden. Die genauen Regelungen sind abhängig vom Bundesland, in dem Sie arbeiten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Bildungsurlaub nach dem Niedersächsisches Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) in Anspruch nehmen möchten (Trägerzertifizierung für NRW vorhanden!). Bei anderen gesetzlichen Grundlagen vermerken Sie bitte diese. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, mit der die Anerkennung der Veranstaltung bescheinigt wird. Mit dieser Bestätigung teilen Sie Ihrem Arbeitgeber mindestens 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung mit, dass Sie Bildungsurlaub nehmen wollen.

Anspruchsberechtigt sind alle ArbeitnehmerInnen, die ihren Arbeitsplatz in Niedersachsen haben und deren Beschäftigungsverhältnis seit sechs Monaten besteht. BeamtInnen, RichterInnen, SoldatInnen, Arbeitslose und Studierende können keinen Bildungsurlaub beanspruchen. Dennoch ist eine Teilnahme an den Seminaren selbstverständlich möglich!

Alle Informationen im aktuellen Programmheft und unter www.vhs-os.de

Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!

Gesundheit

Balance halten können – auf Spiekeroog!

Strategien und Methoden des Stressabbaus und der Stressvermeidung

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B2101 S**

Haus Barmen, Spiekeroog, So., 22. Sept., 15.00 Uhr – Fr., 27. Sept., 11.45 Uhr
511 € (incl. Übernachtung und Vollpension im Doppelzimmer),
zzgl. Kurtaxe, eigene An-/Abreise; EZ-Zuschlag 10 € / 20 €
Anmeldeschluss: 27. Juni

Der Bildungsurlaub vermittelt in einem ganzheitlichen Konzept Strategien und Methoden des Stressabbaus bzw. der Stressvermeidung. In einer Kombination aus dem Wissen über ausgewogene Ernährung, der Schulung von Entspannung, Bewegung und Körperwahrnehmung in Theorie und Praxis oder speziellen Atemübungen können Ruhe und Gelassenheit wieder erspürt und aktiv gefördert werden. Ziel ist es, Belastungssituationen bewusst und kompetent bewältigen zu können und eine neue Balance und Ausgeglichenheit im Arbeitsalltag zu erreichen.

Mit Achtsamkeit zu einem stressfreien und gesunden Leben

Bildungsurlaub (beantragt) **19A2104 S**

VHS, Bergstraße 8
Mo. – Fr., 1. – 5. Juli, 9.00 – 16.00 Uhr, 196 €
Anmeldeschluss: 14. Juni

Mehr als weltweit 250 Kliniken und Gesundheitszentren arbeiten mit der Praxis der Achtsamkeit. Es können positive Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit belegt werden. Mit Achtsamkeit ist es Ihnen möglich, frühzeitig die Warnsignale für körperliche Stresserkrankungen zu erkennen und abzuwenden. Gleichzeitig aktiviert Achtsamkeit Ihre Selbstheilungskräfte bei schon vorhandenen Problemen. In dieser Woche erhalten Sie gute Anregungen und Vorschläge, wie Sie mit einer achtsamen Haltung die Gestaltung eines gesunden und stressfreien Lebens selbst in die Hand nehmen können. Die praktizierten Übungen können Sie leicht im Alltag umsetzen. Ein Handout unterstützt Sie dabei.

Stressmanagement mit achtsamer Kommunikation

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A2105 S**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 17. – 21. Juni, 9.00 – 16.00 Uhr, 196 €
Anmeldeschluss: 31. Mai

Wesentliche Ursache von Stress ist eine Kommunikation, der es an Wertschätzung, Offenheit und Respekt fehlt. Ein bewusstes und achtsames Wahrnehmen, wie wir mit uns und anderen sprechen und wie wir zuhören, ist eine Grundvoraussetzung, um unser Kommunikationsverhalten zu ändern. Worte können unser Leben verändern und eine achtsame Kommunikation ist wesentlich für jede Form von Beziehung, besonders auch zu den KollegInnen am Arbeitsplatz. Dieser Bildungsurlaub zeigt anhand vieler Beispiele und praktischer Übungen, welche Botschaften Stress auslösen und wie es mit einer achtsamen Kommunikation möglich ist, am Arbeitsplatz Konflikte zu lösen.

Balance statt Burnout

Neue Impulse für mehr Gelassenheit und Energie in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub (beantragt) **19A2106 S**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 8. – 12. Juli, 9.30 – 16.30 Uhr, 220 €
Anmeldeschluss: 21. Juni

Stress ist eine lebensnotwendige Anpassungsreaktion des Körpers auf Belastungen – er sollte also kein Dauerzustand sein! Neben theoretischen Fakten aus Stressforschung und Psychologie steht in diesem Bildungsurlaub auch das eigene Erleben im Vordergrund. Denn Stress findet nicht nur im Kopf statt, sondern ist ein ganzkörperlicher und sehr emotionaler Zustand. Er hat unter anderem Einfluss auf Schlaf, Aggressionsbereitschaft und Konzentration, sowie auf unsere Wahrnehmung anderer Menschen, unserer Umgebung und uns selbst. Abhilfe braucht eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Antreibern und Glaubenssätzen.

Medien und EDV

Publikationen gestalten und produzieren

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A3114 S**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 1. – 5. April, 9.00 – 16.30 Uhr
314 € / 206 € (incl. Bescheinigung)

Dieses Seminar führt in die professionelle Erstellung von Druckerzeugnissen ein. Dabei werden alle relevanten Applikationen von Adobe in der aktuellen Version berücksichtigt: Photoshop, InDesign und Illustrator. Die kompakte Seminarform erlaubt es, projektartig zu lernen.
Voraussetzungen: geübte Windowskenntnisse (Windows 10), grundlegende Kenntnisse in der Textfassung und -gestaltung sowie in einem Bildbearbeitungsprogramm sind förderlich

Berufliche Weiterbildung

Projektmanagement

Praxiserprobte Methoden und Techniken professionell einsetzen

Bildungsurlaub (anerkannt) **18B4115 S»**

VHS, Bergstraße 8, Mo., 4. Febr., 9.00 – 16.00 Uhr
Di. – Do., 5. – 7. Febr., 8.30 – 15.30 Uhr, 330 € / 214 €

Wir beschäftigen uns mit dem Phasenkonzept des Projektmanagements sowie den wichtigsten Techniken und Methoden. Diese werden anhand diverser praxisnaher Fallbeispiele und mit Einsatz bewährter Softwaretools wie z. B. »ProjectLibre« oder »Trello« trainiert.

Einführung in die Buchführung

Theorie und am PC (Lexware) für Teilzeit-Beschäftigte

Bildungsurlaub am Vormittag (anerkannt) **19A4231 S»**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 17. – 21. Juni, 8.30 – 13.15 Uhr, 170 € / 113 € (incl. Bescheinigung), Zuschuss von 85 € durch die Koordinierungsstelle möglich!

In diesem Bildungsurlaub für Teilzeit-Beschäftigte erlernen Sie die grundlegende Systematik sowie die praktische Umsetzung der Buchführung. Am Beispiel des EDV-Programms »Lexware Buchhalter« wird zusätzlich das Buchen von Übungsfällen auf T-Konten, der Druck von Auswertungen, Korrekturbuchungen etc. vermittelt.

Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEO (IHK) – kompakt –

Seminar/Bildungsurlaub (anerkannt) **19A4313 S»**

VHS, Bergstraße 8
Sa., 23. März, 9.00 – 16.00 Uhr, So., 24. März, 9.30 – 14.30 Uhr
Mo. – Fr., 25. – 29. März, 9.00 – 16.00 Uhr
295 € / 200 € (incl. Lehrbuch)
Zuschuss von 135 € durch die Koordinierungsstelle möglich!

Dieses Seminar bereitet in kompakter Form berufsbegleitend und berufsübergreifend auf die Ausbildungseignungsprüfung der IHK vor und orientiert sich an den Qualifizierungszielen.



Prüfungsvorbereitung für Auszubildende

Vorbereitung auf die schriftliche Prüfung vor der IHK: Zahlreiche neuere Prüfungsaufgaben sowie der strategische Umgang mit den Prüfungsanforderungen werden behandelt. Die fachlichen Inhalte werden aufgearbeitet und es besteht Gelegenheit für inhaltliche Nachfragen.

»Kaufleute für Büromanagement« Schwerpunkt »Kundenprozess/WISO«

Bildungsurlaub (anerkannt) – Kleingruppe **19A4243 S»**

VHS, Bergstraße 8, Di. – Fr., 26. – 29. März, 8.30 – 15.30 Uhr
196 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

»Kaufleute im Groß- und Außenhandel« (Großhandel)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A4260 S»**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 8. – 12. April, 8.30 – 15.30 Uhr
204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B4260 S»**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 7. – 11. Okt., 8.30 – 15.30 Uhr
204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

»Industriekaufleute«

Bildungsurlaub (anerkannt) **19A4273 S»**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 1. – 5. April, 8.30 – 15.30 Uhr
204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

Bildungsurlaub (anerkannt) **19B4273 S»**

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 21. – 25. Okt., 8.30 – 15.30 Uhr
204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

