

## Fremdsprachen

### A1 – Activate your English (Interactive Course for Beginners)

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5129 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 17. – 21. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

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

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5130 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 12. – 16. Nov., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

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

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5180 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 3. – 7. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

Praxisrelevante Aktivitäten sorgen in entspannter Atmosphäre und mit viel Abwechslung für einen erfolgreichen Einstieg in die Welt des Business English. Hörverstehen/freies Sprechen stehen dabei im Fokus.

### B1 – Brush up Your English! (5 – 6 Jahre Lernerfahrung)

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5150 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 17. – 21. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr, 156 € / 102 €

Bildungsurlaub (anerkannt) 19A5131 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 18. – 22. Febr., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

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

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5134 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 28. Jan. – 1. Febr., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

A wide range of topics including Marketing, Organisational Behaviour and the current global Business Environment will be covered.

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

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5132 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 15. – 19. Okt., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

We will focus on speaking and communication with topics and task-based activities. By the end of the week you may even be dreaming in English!

### C1 – Express Yourself!

Bildungsurlaub (anerkannt) – Kleingruppe 18B5133 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 14. – 18. Jan., 9.00 – 16.30 Uhr, 180 € / 117 €

In this course you will have the chance to deepen and expand your already extensive vocabulary. A challenging week for advanced learners!

### A1 – Niederländisch aktiv (ohne Vorkenntnisse)

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5400 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 3. – 7. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr, 154 € / 101 €

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

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B5260 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 17. – 21. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr, 154 € / 101 €

### A2 – Spanische Woche (gute Vorkenntnisse)

Bildungsurlaub (beantragt) 18B5261 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 10. – 14. Sept., 9.00 – 16.30 Uhr, 154 € / 101 €

### Eine Woche Spanisch – in Spanien!

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.

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

A1 – Bildungsurlaub (anerkannt) 19B5260 S

(ohne Vorkenntnisse)  
Mo. – Fr., 16. – 20. Sept. 2019, 10.00 – 18.00 Uhr

A2 – Bildungsurlaub (anerkannt) 19B5261 S

(gute Vorkenntnisse Niveau A1)  
Mo. – Fr., 23. – 27. Sept. 2019, 10.00 – 18.00 Uhr

## Pädagogik | Psychologie | Rhetorik

### Konzentration und Bewusstheit in Arbeit und Freizeit

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B6161 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 14. – 18. Jan., 8.30 – 15.30 Uhr, 232 €

In diesem Bildungsurlaub wird theoretisch und praktisch ein Trainingsprogramm vorgestellt, das in elf Bereichen Konzentration, Bewusstheit und Klarheit im Alltag fördert. Bessere Orientierung und Effizienz im beruflichen und privaten Leben, intensiveres und freudigeres Erleben und Arbeiten können so erreicht werden. Eine entspannte und gleichzeitig konzentrierte »Innere Mitte« wird genährt, und ein leichteres Meistern von Stress in Beruf und Freizeit wird möglich.

### 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.

### Stimmig klingen, wirken und handeln

Theaterpädagogische Ansätze

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B6364 S

VHS, Bergstraße 8  
Mi., 9. Jan., 9.30 – 13.30 Uhr, Do., 10. Jan., 9.30 – 16.30 Uhr,  
Fr., 11. Jan., 9.30 – 13.30 Uhr, 93 €

Häufig sind wir in Situationen, in denen wir auf andere wirken und das oft ohne es zu ahnen. Dabei spielen die körperliche Haltung und die Sprechstimme eine wichtige Rolle. Die körperlichen Grundlagen der Wohlspannung werden praktisch ergründet und damit auch der Klang der Sprechstimme bewusst zu werden und spielerisch zu erkunden. Dabei nehmen theaterpädagogische Übungen einen großen Raum ein. In diesem Kurs stehen das Ausprobieren und die Sprechpraxis im Mittelpunkt.

### Jetzt sage ich, was ich denke!

Kommunikationstraining kompakt

Bildungsurlaub (beantragt) 18B6365 S

VHS, Bergstraße 8  
Mo. – Fr., 21. – 25. Jan., 9.00 – 16.00 Uhr, 210 €

Eine Bildungswoche für alle mit dem Ziel überzeugender, schlagfertiger und mit gut sitzender Stimme zu sprechen – eine Kombination aus Rhetorikkurs, Schlagfertigkeitstraining und Elementen aus Atem- und Stimmbildung für einen guten Auftritt. Wir hinterfragen Redeängste und erarbeiten andere Reaktionsmöglichkeiten, um neue Verhaltensmuster erlernen zu können. Gleichzeitig werden Sie die Stimme trainieren – damit Sie sich Gehör verschaffen können!



**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](http://www.vhs-os.de)

# 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. Außerdem ist die Angabe bestimmter statistischer Daten erforderlich. Die genauen Regelungen sind abhängig vom Bundesland, in dem Sie arbeiten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Bildungsurlaub nach dem NBildUG (Niedersächsisches Gesetz über den Bildungsurlaub für ArbeitnehmerInnen) 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. BeamtenInnen, 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](http://www.vhs-os.de)

**Nutzen Sie Ihr Recht auf Bildungsurlaub!**

## Gesundheit

### Balance halten können

Strategien/Methoden des Stressabbaus und der Stressvermeidung

Bildungsurlaub (anerkannt) 19A**2100** S

Haus Barmen, Spiekeroog

So., 12. Mai, 15.00 Uhr – Fr., 17. Mai, 11.45 Uhr

499 € (incl. Übernachtung und Vollpension im Doppelzimmer),

zzgl. Kurtaxe, eigene An-/Abreise; EZ-Zuschlag 15 € / 25 €

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 (anerkannt) 18B**2108** S

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 22. – 26. Okt., 9.00 – 16.00 Uhr, 196 €

Bildungsurlaub (beantragt) 19A**2102** S

Haus Winfried, Spiekeroog

So., 31. März, 15.00 Uhr – Fr., 5. April, 11.45 Uhr, 561 € (incl. Übernachtung und Vollpension im Doppelzimmer), zzgl. Kurtaxe, eigene

An-/Abreise; EZ-Zuschlag 50 €

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) 18B**2109** S

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 26. – 30. Nov., 9.00 – 16.00 Uhr, 196 €

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.



## Medien und EDV

### Publikationen gestalten und produzieren

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B**3114** S

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 12. – 16. Nov., 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, weitestgehend projektartig zu lernen.

**Voraussetzungen:** geübte Windowskenntnisse (Windows 10), grundlegende Kenntnisse in der Texterfassung und -gestaltung sowie in einem Bildbearbeitungsprogramm sind förderlich

## Berufliche Weiterbildung

### Projektmanagement

Praxiserprobte Methoden und Techniken professionell einsetzen

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B**4115** S»

VHS, Bergstraße 8

Mo., 4. Febr., 9.00 – 16.00 Uhr, Di. – Do., 5. – 7. Febr., 8.30 – 15.30 Uhr

330 € / 214 €

In diesem Bildungsurlaub beschäftigen wir 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.

**Methodik:** Planspiele, Gruppenarbeit, feste Projektteams sowie praktische Übungen. Darüber hinaus ist auch Raum für den Erfahrungsaustausch über »gescheiterte« Projekte.

### Einführung in die Buchführung

Theorie und am PC (Lexware) für Teilzeit-Beschäftigte

Bildungsurlaub am Vormittag (anerkannt) 18B**4231** S»

VHS, Bergstraße 8, Mo. – Fr., 5. – 9. Nov., 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.

### 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 19A**4243** S»

VHS, Bergstraße 8

Di. – Fr., 26. – 29. März, 8.30 – 15.30 Uhr

196 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

Die Kursinhalte beziehen sich auf die Pflichtqualifikationen des Prüfungsbereichs »Kundenprozesse«.

»Kaufleute im Groß- und Außenhandel« (Großhandel)

Bildungsurlaub (anerkannt) 18B**4260** S»

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 15. – 19. Okt., 8.30 – 15.30 Uhr

204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

Bildungsurlaub (anerkannt) 19A**4260** S»

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 8. – 12. April, 8.30 – 15.30 Uhr

204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)



»Industriekaufleute«

Bildungsurlaub (anerkannt) 19A**4273** S»

VHS, Bergstraße 8

Mo. – Fr., 1. – 5. April, 8.30 – 15.30 Uhr

204 € (incl. 52 € für Original-IHK-Prüfungsaufgaben)

**Vorbereitung auf die Ausbildereignungsprüfung AEVO (IHK) – kompakt –**

VHS, Bergstraße 8, 295 € / 200 € (incl. Lehrbuch)

Kompaktseminar/Bildungsurlaub (anerkannt) 18B**4313** S»

Mo. – Fr., 19. – 23. Nov., 9.00 – 16.00 Uhr

Sa., 24. Nov., 9.00 – 16.00 Uhr, So., 25. Nov., 9.30 – 14.30 Uhr

Zuschuss von 135 € durch die Koordinierungsstelle möglich!

Seminar/Bildungsurlaub (anerkannt) 18B**4314** S»

Sa., 2. Febr., 9.00 – 16.00 Uhr, So., 3. Febr., 9.30 – 14.30 Uhr

Mo. – Fr., 4. – 8. Febr., 9.00 – 16.00 Uhr

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