

Mediation und Konflikt-Coaching:

Konflikt als Chance

20.03. – 24.03.2023 – Kurs-Nr. E107.136B

Konflikte sind ganz normaler Bestandteil unseres Lebens. Sie stellen Menschen in unternehmerischen, sozialen und pädagogischen Arbeitswelten und in der Familie immer wieder vor erhebliche Herausforderungen, da sie häufig als belastend empfunden werden. Ungelöste Konflikte sind auch Grund erheblicher Konfliktkosten in Betrieben. Konflikt-Coaching ist ein hervorragendes Instrument für den Umgang mit Mitarbeitern - mit Methoden der Mediation können die Konfliktparteien faire Regelungen finden. Diese Bildungsurlaubswoche richtet sich an Menschen, die ihre Konflikt- und Kommunikationskompetenz erweitern und praxisnah und reflexiv arbeiten möchten. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/23632 IB SH).

Einführung in die Bildbearbeitung mit Photoshop CS6

08.05. – 12.05.2023 – Kurs-Nr. E525.100B

13.11. – 17.11.2023 – Kurs-Nr. E525.101B

Photoshop ist das weltweit führende Bildbearbeitungsprogramm mit dem wohl größten Funktionsumfang. Dieser Kurs bietet eine umfangreiche Einführung in die Welt der Bildbearbeitung mit Photoshop CS6 anhand vieler praktischer Beispiele. Themen sind u. a.: Kennenlernen und Einrichten der Bedienoberfläche, grundlegende Bildkorrekturen, Freistellen von Bildteilen, Arbeiten mit Ebenen, Ebenenmasken, Korrektorebenen, Ebenenmodi, Textebenen, Auswahltechniken, Fotomontage und Arbeiten mit Filtern. Anerkannt als Bildungsurlaub (WBG/B/24995 IB SH).

Microsoft Office – Basiswissen

06.03. – 10.03.2023 – Kurs-Nr. E511.100B

04.09. – 08.09.2023 – Kurs-Nr. E511.101B

Basiswissen mit den Office-Hauptkomponenten Word und Excel. Der Schwerpunkt liegt in der Nutzung der Möglichkeiten von Office.

Word: Bedienoberfläche kennen und optimieren; Texte erfassen, ändern und speichern; Text-, Absatz- und Seitenformatierung;

Textgestaltung mit Tabstopps und Tabellen, richtiges Anwenden von Nummerierung und Aufzählung; Text suchen und ersetzen; Arbeiten mit Kopf- und Fußzeilen; Text mit Bildern illustrieren; Dokumente mit Formatvorlagen gestalten; Arbeiten mit mehreren Dokumenten; Office-Designs nutzen; Text in Spalten anordnen. Excel: Effektives Anlegen von Tabellen; Text- Zellen- und Zahlenformatierung; Formatierungstechniken in Excel lernen; Anwenden von einfachen Formeln und Funktionen; Funktionsassistenten nutzen; effektive Tabellenerstellung mittels AutoAusfüllen; Das Geheimnis von relativen und absoluten Zellbezügen lüften; Excel-Tabelle geht auch in Word; Verschachtelte Funktionen ganz einfach; Einfache Erstellung von Diagrammen aus Excel-Tabellen; Excel-Diagramme in Word und Power Point einfügen; Arbeiten mit Datum und Zeit; Tabellen sortieren und filtern; Daten mit bedingter Formatierung und Sparklines hervorheben; Tabellen für den Druck vorbereiten. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/22479 IB SH).

Microsoft Office – Aufbauwissen

24.04. – 28.04.2023 – Kurs-Nr. E511.200B

09.10. – 13.10.2023 – Kurs-Nr. E511.201B

Basiswissen erweitern über WORD und EXCEL um viele weiterführende Funktionalitäten mithilfe von praktischen Beispielen.

WORD: Formatvorlagen einsetzen und anpassen; Arbeiten mit Designs; Dokumentenvorlagen und Firmenvorlagen erstellen; eigene Formulare entwerfen; Briefe, Etiketten und Umschläge per Seriendruck automatisieren; Schriftverkehr mit eigenen Textbausteinen vereinfachen, Inhaltsverzeichnisse und Gliederungen automatisch anlegen und aktualisieren; Arbeiten mit Fuß- und Endnoten; SmartArt einsetzen; EXCEL-Tabelle in WORD-Dokument einfügen und bearbeiten und einiges mehr.

EXCEL: Nutzen von einfachen und komplexen Funktionen; Datums- und Zeitfunktionen; Bereiche und Namen; Fortgeschrittene bedingte Formatierung; Daten aufbereiten, analysieren und gruppieren; Textfunktionen nutzen; EXCEL-Formulare erstellen; Finanzmathematische Funktionen; Designs; Arbeiten mit intelligenten Tabellen; Daten überprüfen; Daten mithilfe von Pivottabellen und PivotCharts auswerten und einiges mehr... Voraussetzungen: Bildungsurlaub Office Basiswissen oder entsprechende Kenntnisse. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B//23172 IB SH.)

Bildungsurlaub

2023

Was ist Bildungsurlaub?

Bildungsurlaub beschreibt den Rechtsanspruch von Beschäftigten gegenüber dem Arbeitsgeber, an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen teilzunehmen.

Dabei wird das Arbeitsentgelt während der Teilnahme an einer Weiterbildungsveranstaltung fortgezahlt. Die Kosten für die Veranstaltung tragen die Teilnehmenden.

Wer hat Anspruch auf Bildungsurlaub?

Dem Schleswig-Holsteinischen Weiterbildungsgesetz zufolge haben alle Arbeitnehmer*innen und Auszubildende Anspruch auf 5 Tage Bildungsfreistellung im Jahr (bei einer Fünf-Tage-Woche). Dabei muss das Beschäftigungsverhältnis seit mindestens 6 Monaten bestehen.



Königsstraße 30, 24837 Schleswig

04621 9662-0

vhs@schleswig.de

www.vhs-schleswig.de

Shiatsu und Akupressurmassage

17.04. – 21.04.2023 – Kurs-Nr. E328.102B

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage. Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so können wir dies als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz spüren. In diesem Bildungsurlaub werden u. a. folgende Themen angesprochen: Shiatsu bei Kopfschmerz/Migräne, Schlaf- und Essstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung. Abgerundet wird die Woche durch die Auseinandersetzung mit den speziellen Themen der Teilnehmer*innen. - Bitte mitbringen: Yogamatte wenn vorhanden, lockere Kleidung, Decke, warme Socken, Mittagsimbiss, Getränke, Schreibzeug. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/24674 IB SH). Anerkennung der Bildungszeit für Bremen (Az. 23-15 2021/47).

Tai-Chi für Beruf und Alltag

09.10. – 13.10.2023 – Kurs-Nr. E313.100B

Im Mittelpunkt des Bildungsurlaubs steht das Erlernen einer kurzen Tai-Chi-Form, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert. Auf körperlicher Ebene wird nicht nur die Körperwahrnehmung hinsichtlich Anspannung und Entspannung geschult, sondern ebenso werden die Muskulatur gekräftigt und die Haltung verbessert. Durch das Zusammenspiel von Atmung und Bewegung wird zusätzlich das Konzentrationsvermögen angeregt. Sie erhalten einen Überblick über ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Viele Übungen lassen sich in den beruflichen Alltag integrieren. Die eigene Belastungsgrenze kann besser wahrgenommen und Stress reduziert werden. Mentale Techniken können dazu beitragen, die Konzentration, innere Ruhe und Motivation bei der Arbeit und im Alltag zu verbessern. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken und Gymnastikschuhe mitbringen. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/21425 IB SH).



Volkshochschule
der Stadt Schleswig

Aktive Stressbewältigung mit BenefitYoga®

Grundkurs

30.01. – 03.02.2023 – Kurs-Nr. E316.113B

04.12. – 08.12.2023 – Kurs-Nr. E316.114B

Der Berufsalltag stellt oft große Anforderungen. Hatha Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zum Umgang mit Stress. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit, die eigenen Verhaltensmuster anzuschauen und unter Berücksichtigung der Yamas (Verhaltensregeln zum Umgang mit anderen) und Niyamas (innere Disziplin) dem Alltag gelassener zu begegnen. Zu den Methoden gehören neben dem Ausüben von Asanas (Haltungen), die sich auf die körperliche, emotionale und geistige Ebene auswirken, auch Achtsamkeitsübungen, Entspannung sowie unterschiedliche Formen der Meditation. Der Atem ist hierbei ein zentraler Beobachtungsgegenstand und ein wichtiger Wegweiser. Anerkennung als Bildungsurlaub (WBG/B/24150 IB SH). Anerkennung der Bildungszeit für Bremen (Az. 23-15 2020/75).

Stressbewältigung mit BenefitYoga®

Aufbaukurs

24.04. – 28.04.2023 – Kurs-Nr. E316.128B

17.07. – 21.07.2023 – Kurs-Nr. E316.129B

16.10. – 20.10.2023 – Kurs-Nr. E316.130B

Diese Seminarwoche ist für diejenigen gedacht, die bereits am Grundkurs zur aktiven Stressbewältigung mit BenefitYoga® teilgenommen haben. Hatha-Yoga - BenefitYoga® - bietet verschiedene Möglichkeiten, das eigene Handlungsrepertoire zum Umgang mit Stress zu erweitern und zu vertiefen. In dieser Woche reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und befassen sich intensiver mit unterschiedlichen Techniken aus der Tradition des Yoga. Anerkannt als Bildungsurlaub (WBG/B/25664 IB SH).

Stressbewältigung und Regeneration mit Qigong.

06.03. – 10.03.2022 – Kurs-Nr. E312.101B

In dieser Woche stehen Stressreduktion und Burnout-Vorbeugung im Mittelpunkt. Es werden einfache, effektive Übungen vermittelt, die sich ohne größeren Aufwand in den Alltag einbauen lassen. Ziel des Kurses ist, "Handwerkszeug" zu erhalten, um einerseits in schwierigen Situationen gelassen reagieren und den Überblick behalten zu können. Andererseits werden vorbeugende Methoden erlernt, die Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit fördern. Als Bildungsurlaub anerkannt für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufen sowie aus dem Gesundheitswesen im Rahmen beruflicher Weiterbildung – (WBG/B/22987 IB SH).

Die Feldenkrais®methode als Hilfe im Berufsalltag I.

03.07. – 07.07.2023 – Kurs-Nr. E316.121B

Aus der Vielfalt unserer Bewegungsmöglichkeiten entstehen bei jedem von uns feste Haltungs- und Bewegungsmuster, die unsere Leistungsfähigkeit auch im Berufsalltag einschränken und Beschwerden verursachen können. Ziel dieser Woche ist es, den "ganzen" Gebrauch von sich selbst wieder zu erlernen, das Bewegen und damit unser Handeln in allen sozialen Kontexten mit angemessenem Kraft- und Zeitaufwand auszuführen. Konkrete "Alltagsbewegungen" wie z. B. Sitzen, Stehen, Gehen können sich verbessern, weil Bewegungsabläufe übergreifend geschult werden. Die Übungen erfolgen ohne jeglichen Leistungsdruck und sind für jeden Menschen geeignet! Die Feldenkrais®-Methode gilt heute als eine anerkannte pädagogische Methode, um nicht nur körperliche, sondern auch seelisch-geistige Funktionen zu verbessern. Sie eignet sich hervorragend für den Transfer in den (Berufs-)Alltag und dafür, von den Kursteilnehmer*innen in kleinen Übungseinheiten an Mitmenschen, z. B. Arbeitskolleg*innen, weitergegeben zu werden. Für Anfänger*innen und Wiederholer*innen geeignet. Als Bildungsurlaub anerkannt (WBG/B/24669 IB S.H.).



Volkshochschule der Stadt Schleswig
Königstraße 30
24837 Schleswig
04621 9662-0
vhs@schleswig.de
www.vhs-schleswig.de

Wir aktualisieren unsere Kurse fortlaufend.
Anmeldungen sind über die website möglich.