



*Bildung für alle.
Entdecke deine
Möglichkeiten!*

Bundesfreiwilligenkurse

Programm 2024

Volkshochschule Nordsachsen

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg

Leiter der Volkshochschule Nordsachsen:

Norbert Morch

Tel.: 03421 / 758 - 7210

Mail: norbert.morch@vhs-nordsachsen.de

Geschäftsstelle Eilenburg

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg

Tel.: 03421 / 758 - 7211

Mail: eilenburg@vhs-nordsachsen.de

Geschäftsstelle Torgau

Puschkinstraße 3, 04860 Torgau

Tel.: 03421 / 758 - 7221

Mail: torgau@vhs-nordsachsen.de

Geschäftsstelle Delitzsch

Wittenberger Straße 1, 04509 Delitzsch

Tel.: 03421 / 758 - 7232

Mail: delitzsch@vhs-nordsachsen.de

Geschäftsstelle Oschatz

Am Zeugamt 3, 04758 Oschatz (Zufahrt über Erich-Billert-Weg)

Tel.: 03421 / 758 - 7241

Mail: oschatz@vhs-nordsachsen.de

Geschäftsstelle Schkeuditz

Amtsgasse 11, 04435 Schkeuditz

Tel.: 03421 / 758 - 7250 oder 034204 / 700 - 696

Mail: schkeuditz@vhs-nordsachsen.de

www.vhs-nordsachsen.de



©WavebreakmediaMicro



©bilderschlag



©bilderschlag

Herzlich Willkommen!

Die Volkshochschule Nordsachsen erstellt ein jährliches Weiterbildungsprogramm für die Bundesfreiwilligen.



Mit dem Wissen, dass die Bundesfreiwilligen vor allem in sozialen, ökologischen und kulturellen Bereichen sowie auf dem Gebiet des Sports, der Integration sowie des Zivil- und Katastrophenschutzes eingesetzt sind, wurde das Bildungsangebot den Bedürfnissen entsprechend aufgebaut und angepasst.

Das pädagogische Ziel liegt darin, vor allem soziale, ökologische, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen zu vermitteln und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl zu stärken.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie als TeilnehmerIn des Bundesfreiwilligendienstes mit unserem Bildungsangebot unterstützen können.

In diesem Sinne freut sich das Team der VHS auf Ihre Kursteilnahme.

Anmeldung:

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie bitte die verbindliche Anmeldung für Ihren gewünschten Bundesfreiwilligenkurs ganz bequem online auf www.vhs-nordsachsen.de oder per Anmeldeformular mit Ihrer Einsatzstelle vor. Sollte Ihrer Einsatzstelle kein Anmeldeformular vorliegen, können Sie uns gern kontaktieren.

Sollten Sie als TeilnehmerIn eines Kurses für Bundesfreiwillige zum Kurstag krank sein, bitten wir Sie, uns schnellstmöglich eine Kopie des Krankenscheins zuzusenden. Wir setzen uns dann mit Ihrer Einsatzstelle in Verbindung und erledigen die Formalitäten.

Geschäftsstelle Torgau

● Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen (BFD)

Frauke Weigand

In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert. Gerne können Sie auch Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen

MFTG10653 Mo, 22.01., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

● Selbst-, Zeit- und Stressmanagement (BFD)

Bernd Uhde

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebesstrategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück



© AdobeStock_330761065

der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Arbeit mehr.

MFTG10707 Di, 30.01., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

● Kommunikation und Konfliktmanagement (BFD)

Christian Reuß

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertungen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

MFTG10651 Do, 15.02. | Fr, 16.02.

09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

● PC-Einsteigerkurs (BFD)

Heiko Pieritz

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MFTG50151 Do, 07.03. | Do, 14.03.

09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

MHTG50151 Do, 19.09. | Do, 26.09.
09:00-14:30 Uhr
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

● **Psychologie in Alltags- und Berufsfragen (BFD)**

Bernd Uhde

Der Kurs vermittelt Erklärungen aus den Gebieten der modernen Psychologie. Er will Ihnen helfen, Hintergründe unseres Verhaltens, Denkens und Entscheidens aber auch Reaktionen unserer Partner in Familie und Arbeitsplatz besser zu verstehen. An Hand konkreter Beispiele aus dem täglichen Leben werden wir gemeinsam neue Erkenntnisse erarbeiten. Das soll Ihnen helfen, mit dem eigenen Selbstbild kompetenter umzugehen. Dabei werden unter anderem solche Schwerpunkte angesprochen: Menschenkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit; Umgang mit Stress, Angst und Konflikten; Rolle und Möglichkeiten von Gefühlen und Motivation-Ausstrahlung, Stil und Auftreten; Verhalten bei Angriffen und Aggression.

MFTG10711 Di, 09.04. | Di, 16.04.
09:00-14:30 Uhr
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.05



© bilderschlag / Grit Kaestner & Andreas Pflaum

● **„Mit links oder rechts?“ Genetische Veranlagung von Links- und Rechtshändern & gesundheitliche Folgen einer nicht gelebten Händigkeit (BFD)**

Regina Kretschmer

Sie denken, dass die sogenannte Umschulung bei Kindern - vom genetischen Linkshänder zum Pseudo-Rechtshänder - in unserer heutigen Gesellschaft kein Thema mehr ist?! Im informativen Seminar erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der genetischen Möglichkeit von 50:50 Prozent ein Links- oder Rechtshänder zu sein. Welche bewährten körperlichen Zeiger weisen auf eine genetische Händigkeit ein Leben lang hin? Sie erfahren, welche gesundheitlichen Folgen sich aus einer nicht gelebten Händigkeit vom Kleinkind bis zum Erwachsenen ergeben können. In jedem Alter können Potentiale verloren gehen, wenn man sich seiner genetisch dominanten Hand nicht bewusst ist.

MFTG10710 Mo, 27.05., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

● **Entspannungstechniken/ Stressbewältigung (BFD)**

Bernd Uhde

Entspannung macht nicht müde oder träge, sondern ist förderlich für Höchstleistungen - egal ob für körperliche, konzentrierte, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist ein Prozess, den man aktiv einleiten kann: sie tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist mehr als nur ein passives Pausieren. Wer sich viele Sorgen macht, ängstlich oder unzufrieden ist, ist meist auch muskulär angespannt. So steht eine Anspannung der Muskulatur immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst. Sie lernen die verschiedensten Entspannungstechniken kennen, aus denen Sie sich Ihre persönliche Entspannungstechnik herausuchen können.

MFTG30155 Di, 11.06., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03



● Gewaltfreie Kommunikation (BFD)

Christian Reuße

Dieses einführende Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die die Hintergründe der sich in unserer Sprache manifestierten Gewalt kennen lernen und stattdessen eine lebensbejahendere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren, erlernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Aspekte lebensentfremdender Kommunikation, Beobachtung
- den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen, Bedürfnisse
- der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Gefühle
- Zeichen der Lebendigkeit, Bitten
- bedürfnisorientiert Handeln, Bewertung und Urteile
- verborgene Geschenke, Strategien
- „verschiedene Wege führen nach Rom“.

MFTG10652 Mo, 24.06., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

● Der moderne Knigge

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben.

In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch.

MHTG10660 Mo, 26.08., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

● Sich selbst und andere besser verstehen - Kommunikation leicht gemacht

Christian Reuße

Kommunikation ist das Mittel der Verständigung zwischen Menschen. Die menschliche Sprache wie Stimme, Gestik, Mimik und Körperhaltung sind Hilfswerkzeuge für die Interaktion mit unseren Mitmenschen. Leider sind diese Werkzeuge anfällig für Störungen und Fehlinterpretationen. Streitigkeiten, Missverständnisse und Unzufriedenheit entstehen immer dann, wenn die zwischenmenschliche Interaktion gestört ist oder scheitert. Um Kommunikation zu verbessern, muss man erst die verschiedenen Aspekte verstehen und die Probleme erkennen. Im Seminar lernen und üben Sie ganz praktisch, wie gute Gesprächsführung auf Augenhöhe, also achtsam und wertschätzend, erfolgt und alle GesprächspartnerInnen zu Wort kommen. Außerdem bekommen Sie eine Einführung in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.

MHTG10651 Mo, 07.10., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

● Zeitmanagement (BFD)

Frauke Weigand

Haben Sie öfter das Gefühl, der Zeit hinterherzuerennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Arbeitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing opti-

mieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

MHTG10650 Mo, 11.11., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

● Fit im Alltag/Rückenschule (BFD)

Sarah Rohark

Es werden wirkungsvolle Übungen zur Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur in Theorie erarbeitet, die Sie zu Hause und teils auch am Arbeitsplatz anwenden können. Sie erhalten viel Hintergrundwissen, wie Sie rückengerecht arbeiten und „fit im Alltag“ bleiben können. Für den kleinen Praxisteil bitte mitbringen: bequeme Sachen, Turnschuhe/ Sportzeug.

MHTG30290 Do, 05.12., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03



© africa-studio.com

Geschäftsstelle Eilenburg

● Entspannungstechniken/ Stressbewältigung (BFD)

Bernd Uhde

Entspannung macht nicht müde oder träge, sondern ist förderlich für Höchstleistungen - egal ob für körperliche, konzentrierte, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist ein Prozess, den man aktiv einleiten kann: sie tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist mehr als nur ein passives Pausieren. Wer sich viele Sorgen macht, ängstlich oder unzufrieden ist, ist meist auch muskulär angespannt. So steht eine Anspannung der Muskulatur immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst. Sie lernen die verschiedensten Entspannungstechniken kennen, aus denen Sie sich Ihre persönliche Entspannungstechnik herausuchen können.

MFEB30160 Di, 23.04., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.31

● Der moderne Knigge

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben.

In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch.

MFEB10660 Mo, 13.05., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

● PC-Einsteigerkurs (BFD)

Heiko Pieritz

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MFEB50151 Do, 06.06. | Do, 13.06.

09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.26

● Selbst-, Zeit- und Stressmanagement (BFD)

Bernd Uhde

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebestrategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Arbeit mehr.

MHEB10701 Di, 24.09., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Rechts)

● Psychologie in Alltags- und Berufsfragen (BFD)

Bernd Uhde

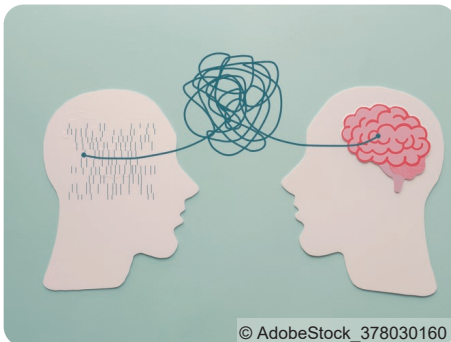
Der Kurs vermittelt Erklärungen aus den Gebieten der modernen Psychologie. Er will Ihnen helfen, Hintergründe unseres Verhaltens, Denkens und Entscheidens aber auch Reaktionen unserer Partner in Familie und Arbeitsplatz besser zu verstehen. An Hand konkreter Beispiele aus dem täglichen Leben werden wir gemeinsam neue Erkenntnisse erarbeiten. Das soll Ihnen helfen, mit dem eigenen Selbstbild kompetenter umzugehen. Dabei werden unter anderem solche Schwerpunkte angesprochen: Menschenkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit; Umgang mit Stress, Angst und Konflikten; Rolle und Möglichkeiten von Gefühlen und Motivation; Ausstrahlung, Stil und Auftreten; Verhalten bei Angriffen und Aggression.

MHEB10711 Di, 12.11. | Di, 19.11.

09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 3.32 (Rechts)



© AdobeStock_378030160

Geschäftsstelle Delitzsch

● Gewaltfreie Kommunikation (BFD)

Roman Raschke

Dieses einführende Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die die Hintergründe der sich in unserer Sprache manifestierten Gewalt kennen lernen und stattdessen eine lebensbejahendere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren, erlernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Aspekte lebensentfremdender Kommunikation, Beobachtung
- den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen, Bedürfnisse
- der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Gefühle
- Zeichen der Lebendigkeit, Bitten
- bedürfnisorientiert Handeln, Bewertung und Urteile
- verborgene Geschenke, Strategien
- „verschiedene Wege führen nach Rom“.

MFZD10600 Di, 23.01., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● Zeitmanagement (BFD)

Frauke Weigand

Haben Sie oft das Gefühl, der Zeit hinterherzurennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder

haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Arbeitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

MFZD10651 Mo, 04.03., 10:00-15:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● Selbst-, Zeit- und Stressmanagement (BFD)

Bernd Uhde

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebesstrategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Arbeit mehr.

MFZD10709 Di, 19.03., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● PC-Einsteigerkurs (BFD)

Jens-Uwe Vetterlein

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in



© iStock-515264062 Grundbildung_Lehrer

das Textverarbeitungsprogramm Word sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MFDZ50151 Do, 18.04. | Do, 25.04.
09:00-14:30 Uhr
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● **Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen (BFD)**

Frauke Weigand

In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert. Gerne können Sie auch Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen.

MFDZ10654 Mo, 06.05., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● **Excel - Hybridkurs (BFD)**

Jens-Uwe Vetterlein

Die Tabellenkalkulation gehört zu den am häufigsten ausgeführten Programmanwendungen auf dem PC. Die wenigsten beherrschen allerdings grundlegende Funktionalitäten. Lernen Sie,

wie Excel Ihnen hilft, Ihre Arbeit besser zu organisieren, zu überblicken und Ihnen letztendlich wertvolle Arbeits- und Lebenszeit spart. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a.: Tabellenaufbau und -formatierung, Formeln und Verknüpfungen, Diagramme. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen. Für diesen Kurs empfiehlt es sich, den eigenen Laptop oder PC zu verwenden. Gerne kann Ihnen auch ein Laptop gestellt werden.

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

MFDZ50129 Do, 06.06., 09:00-14:00 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

● **Kommunikation und Konfliktmanagement (BFD)**

Roman Raschke

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertungen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

MHDZ10600 Mo, 16.09. | Mo, 23.09.

09:00-14:30 Uhr
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G



● Entspannungstechniken/ Stressbewältigung (BFD)

Bernd Uhde

Entspannung macht nicht müde oder träge, sondern ist förderlich für Höchstleistungen - egal ob für körperliche, konzentrierte, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist ein Prozess, den man aktiv einleiten kann: sie tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist mehr als nur ein passives Pausieren. Wer sich viele Sorgen macht, ängstlich oder unzufrieden ist, ist meist auch muskulär angespannt. So steht eine Anspannung der Muskulatur immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst. Sie lernen die verschiedensten Entspannungstechniken kennen, aus denen Sie sich Ihre persönliche Entspannungstechnik herausuchen können.

MHDZ30151 Di, 22.10., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● Der moderne Knigge - Sichereres und zeitgemäßes Auftreten (BFD)

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Heutzutage wird wieder verstärkt auf Ton und Takt geachtet. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben. In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik werden angesprochen. Das Seminar wird in lockerer Atmosphäre durchgeführt.

MHDZ10602 Mo, 25.11., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● Microsoft Office - Grundlagen Word, Excel, Powerpoint - Hybridkurs (BFD)

Jens-Uwe Vetterlein

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Office-Paket von Windows, Version 2019. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD. Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden. Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt. Gern können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

MHDZ50117 Do, 28.11., 09:00-14:00 Uhr
6 UE, 1 Termine, 119,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● Psychologie in Alltags- und Be- rufsfragen (BFD)

Bernd Uhde

Der Kurs vermittelt Erklärungen aus den Gebieten der modernen Psychologie. Er will Ihnen helfen, Hintergründe unseres Verhaltens, Denkens und Entscheidens aber auch Reaktionen unserer Partner in Familie und Arbeitsplatz besser zu verstehen. Anhand konkreter Beispiele aus dem täglichen Leben werden wir gemeinsam neue Erkenntnisse erarbeiten. Das soll Ihnen helfen, mit dem eigenen Selbstbild kompetenter umzugehen. Dabei werden unter anderem solche Schwerpunkte angesprochen: Menschenkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit; Umgang mit Stress, Angst und Konflikten; Rolle und Möglichkeiten von Gefühlen und Motivation-Ausstrahlung, Stil und Auftreten; Verhalten bei Angriffen und Aggression.

MHDZ10711 Di, 03.12. | Di, 10.12.
09:00-14:30 Uhr
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● Fit im Internet/Internetfallen (BFD)

Jens-Uwe Vetterlein

Jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Welche Gefahren können sich durch das Internet ergeben und wie können Sie sich davor schützen? Worauf müssen Sie achten, was sollten Sie vermeiden? Folgende Themen werden besprochen: Effizientes und sicheres Arbeiten mit dem Internet Explorer, Suchmaschinen, Kaufen und Verkaufen im Internet, E-Mails und Betrüger, sicheres Online-Shopping und -Banking, Herunterladen von Dateien aus dem Internet, allgemeine Grundlagen der Sicherheit im Netz (Schutz vor Viren, Trojanern). Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows und erste Interneterfahrungen.

MHDZ50119 Do, 12.12., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G



Geschäftsstelle Oschatz

● Entspannungstechniken/ Stressbewältigung

Christian Reuße

Entspannung macht nicht müde oder träge, sondern ist förderlich für Höchstleistungen - egal ob für körperliche, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist ein Prozess, den man aktiv einleiten kann: sie tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist mehr als nur ein passives Pausieren. So steht eine Anspannung der Muskulatur immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst.

Sie lernen die verschiedensten Entspannungstechniken kennen, aus denen Sie sich Ihre persönliche Entspannungstechnik herausuchen können. Für ein entspanntes Leben!

MFOZ30101 Di, 13.02., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Entspannungsraum 154

● Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen (BFD)

Frauke Weigand

In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert. Gerne können Sie auch Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen

MFOZ10653 Mo, 25.03., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152



© AdobeStock_520149195

● **Sich selbst und andere besser verstehen - Kommunikation leicht gemacht**

Christian Reuße

Kommunikation ist das Mittel der Verständigung zwischen Menschen. Die menschliche Sprache wie Stimme, Gestik, Mimik und Körperhaltung sind Hilfswerkzeuge für die Interaktion mit unseren Mitmenschen. Leider sind diese Werkzeuge anfällig für Störungen und Fehlinterpretationen. Streitigkeiten, Missverständnisse und Unzufriedenheit entstehen immer dann, wenn die zwischenmenschliche Interaktion gestört ist oder scheitert. Um Kommunikation zu verbessern, muss man erst die verschiedenen Aspekte verstehen und die Probleme erkennen. Im Seminar lernen und üben Sie ganz praktisch, wie gute Gesprächsführung auf Augenhöhe, also achtsam und wertschätzend, erfolgt und alle GesprächspartnerInnen zu Wort kommen. Außerdem bekommen Sie eine Einführung in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.

MFOZ10651 Fr, 05.04., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

● **Zeitmanagement (BFD)**

Isabel Micha

Haben Sie öfter das Gefühl, der Zeit hinterherzurennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste

Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Arbeitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

MFOZ10650 Di, 14.05., 09:00-14:30 Uhr
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

● **Kommunikation und Konfliktmanagement (BFD)**

Christian Reuße

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertungen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

MFOZ10652 Do, 20.06. | Fr, 21.06.

09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

● Gewaltfreie Kommunikation (BFD)

Christian Reuße

Dieses einführende Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die die Hintergründe der sich in unserer Sprache manifestierten Gewalt kennen lernen und stattdessen eine lebensbejahendere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren, erlernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Aspekte lebensentfremdender Kommunikation, Beobachtung
- den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen, Bedürfnisse
- der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Gefühle
- Zeichen der Lebendigkeit, Bitten
- bedürfnisorientiert Handeln, Bewertung und Urteile
- verborgene Geschenke, Strategien
- „verschiedene Wege führen nach Rom“.

MHOZ10652 Mo, 29.07., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

● Selbst-, Zeit- und Stressmanagement (BFD)

Isabel Micha

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebestrategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Ar-

beit mehr.

MHOZ10707 Di, 13.08., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

● Der moderne Knigge - Sicheres und zeitgemäßes Auftreten

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Heutzutage wird wieder verstärkt auf Ton und Takt geachtet. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben. In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik werden angesprochen. Das Seminar wird in lockerer Atmosphäre durchgeführt.

MHOZ10651 Mo, 23.09., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

● PC-Einsteigerkurs (BFD)

Heiko Pieritz

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

MHOZ50151 Di, 22.10. | Di, 29.10.

10:00-15:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

Geschäftsstelle Schkeuditz

● **Projektmanagement in der Praxis - Grundlagen und Methoden**

Karoline Mickan

Allzu oft unterschätzen Unternehmen, wie lange die Umsetzung von Projekten in Anspruch nimmt, welche Kosten dies mit sich bringt, oder beides - alles andere als ein Erfolgsrezept. In diesem Seminar betrachten wir praxisnah die einzelnen Phasen eines Projekts und wie Sie mit der richtigen Planung und Organisation smarte Ziele, Budgets sowie Deadlines festlegen und auch einhalten. Des Weiteren lernen Sie verschiedene Methoden und Tools kennen, die für einen reibungslosen Ablauf in der Zusammenarbeit mit Ihren Stakeholdern sorgen sowie mögliche Risiken in der Projektumsetzung frühzeitig identifizieren. Dieses Wissen wird Ihnen dabei helfen, Ihre Projekte gewinnbringend abzuschließen und somit einen wichtigen Beitrag in der Erreichung Ihrer Unternehmensziele zu leisten.

Themen dieses Seminars sind u.a.: Definition der Projektphasen, Konzept-Kreierung, Kosten-Nutzen-Analyse, Risikomanagement, Evaluation der Projektergebnisse.

MFSK10300 Do, 18.04. | Fr, 19.04.

09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1

● **„Mit links oder rechts?“ Genetische Veranlagung von Links- und Rechtshändern & gesundheitliche Folgen einer nicht gelebten Händigkeit (BFD)**

Regina Kretschmer

Sie denken, dass die sogenannte Umschulung bei Kindern - vom genetischen Linkshänder zum Pseudo-Rechtshänder - in unserer heutigen Gesellschaft kein Thema mehr ist?! Im informativen Seminar erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der genetischen Möglichkeit von 50:50 Prozent ein Links- oder Rechtshänder zu sein. Welche bewährten körperlichen Zeiger wei-

sen auf eine genetische Händigkeit ein Leben lang hin? Sie erfahren, welche gesundheitlichen Folgen sich aus einer nicht gelebten Händigkeit vom Kleinkind bis zum Erwachsenen ergeben können. In jedem Alter können Potentiale verloren gehen, wenn man sich seiner genetisch dominanten Hand nicht bewusst ist.

MFSK10700 Di, 30.04., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 2

Geschäftsstelle Taucha

● **Selbstorganisation und Zeitmanagement - Methoden und Tools**

Karoline Mickan

Die Arbeitswelt ist durch die zunehmende Digitalisierung immer komplexer und schneller geworden. Ständige Erreichbarkeit, komplexe Arbeitsaufträge sowie zahlreiche Meetings prägen unseren Arbeitsalltag und erhöhen die Belastung. In diesem Kurs lernen Sie praxisnah, wie Sie Ihre persönliche Zeitplanung und Arbeitsabläufe ganz einfach mithilfe moderner Tools und Methoden optimieren können. Dadurch steigern Sie Ihre Leistung, erledigen Ihre Aufgaben effizienter und erreichen somit leichter Ihre Ziele.

MFTA10600 Do, 13.06., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

MHTA10600 Do, 14.11., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Taucha, Dewitzer Str. 33/35, VHS Geschäftsstelle, Kursraum

Herausgeber:

Volkshochschule Nordsachsen

Dr.-Külz-Ring 9

04838 Eilenburg

Tel.: 03421 / 758 7211

info@vhs-nordsachsen.de

www.vhs-nordsachsen.de

Titelbild: Adobe Stock | Africa Studio