

Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche?

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln
Wir erwerben uns gründliches psychologisches Wissen über die Zusammenhänge zwischen Lebensmustern und Schattenthemen. Schattenthemen können verdrängte Gefühle, nicht genügend gelebte Bedürfnisse oder auch auch ungünstige Einstellungen und widersprüchliche Tendenzen in uns sein.

Wir entwickeln unsere emotionale Intelligenz weiter und lernen Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen kennen.

Kurs 88025

Mo bis Fr, 02. - 06. Nov., 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR

Methoden aus der Mediation im Umgang mit Konflikten

In Koop. mit der Akademie für Konflikte & Führungskompetenz
Der Bildungsurlaub richtet sich an alle Menschen, die sich für das erfolgreiche, seit langem bewährte Konfliktlösungsverfahren Mediation interessieren.

Kurs 88571

Mo bis Fr, 09. - 13. Nov., 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR



NLP für Beruf und Karriere

NLP beschreibt, wie Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln zusammenhängen. Sie lernen Zusammenhänge zu verstehen und für Ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. NLP ist eine Möglichkeit, das Leben zielorientiert in einer persönlich erfolgreichen Weise zu gestalten.

Kurs 88051

Mo bis Fr, 09. - 13. Nov., 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR

Sprung in die Lebendigkeit - Funktionierst Du noch oder lebst Du schon?

In unserem Leben müssen wir oft „funktionieren“. Selbst wenn uns ein Schicksal widerfährt, versuchen wir, den Alltag weiter zu meistern.

Es geht es darum, durch kreative Methoden, Offenheit, Selbsterfahrung und wissenschaftliche Aussagen, Verlorenes wiederzuentdecken. Wir erkennen eigene Ressourcen und dass Freude und Trauer Zwillingsschwestern sind.

Kurs 88000

Mo bis Fr 18. - 22. Jan. 2021, 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR

Arabisch für Anfänger*innen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse. Sie erhalten eine Einführung in das arabische Schriftsystem und lernen wichtige kommunikative Redemittel.

Kurs 65002

Mo bis Fr, 12. -16. Okt., 09:00-15:00 Uhr, 162,- EUR

Französisch (nicht nur) für Anfänger*innen

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die keine Vorkenntnisse haben. Wiedereinsteiger*innen sind jedoch auch willkommen.

Kurs 62004

Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 09:00-15:00 Uhr, 162,- EUR

Polnisch 1 (A1.1)

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Er kann auch als intensiver Einstieg in die polnische Sprache genutzt werden. Das Lehrmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Kurs 67010

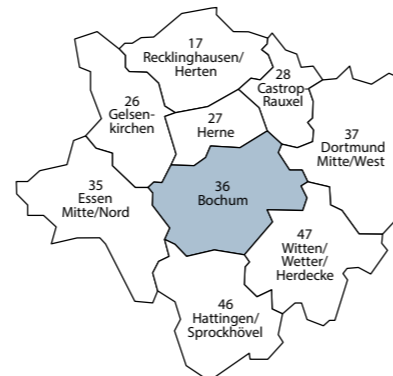
Mo bis Fr, 19. - 23. Okt., 09:00-15:00 Uhr, 162,- EUR

Englisch Auffrischung (B1)

Der Bildungsurlaub richtet sich an Interessierte, die Englisch auf der Realschule gelernt haben und nun ihre Kenntnisse für den Beruf auffrischen und erweitern wollen. Er eignet sich nicht für Interessierte mit Abitur im Fach Englisch.

Kurs 61047

Mo bis Fr, 30. Nov. - 04. Dez., 09:00-15:00 Uhr, 162,- EUR



Freie Fahrt für Ihren Bildungsurlaub!



Alle Teilnehmer*innen an den Bildungsurlauben der vhs Bochum erhalten ein VRR-Ticket der Preisstufe B für die Hin- und Rückfahrt zum Unterrichtsort.



Impressum

Herausgeber

Stadt Bochum, Der Oberbürgermeister

Gestaltung

vhs Bochum

Druck

Referat für Service | Grafischer Betrieb, August 2020

Fotos

Katja Holzmüller

Kontakt

Volkshochschule Bochum

Katja Holzmüller

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

44787 Bochum

0234 910-2866

KHolzmue@bochum.de

www.vhs-bochum.de



**Bildungsurlaub
2. Halbjahr 2020**

vhs Bochum

zertifiziert | modern | nah

Bildungsurlaub mit der vhs Bochum

Mit zahlreichen Angeboten aus unterschiedlichen Bereichen bietet die vhs Bochum viele Möglichkeiten zur beruflichen und persönlichen Weiterbildung. Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Angeboten finden Sie im Internet unter www.vhs-bochum.de

Im Download-Bereich finden Sie das Infoheft „Der Weg zum Bildungsurlaub“.

Fragen rund um das Thema Bildungsurlaub beantwortet:

Katja Holzmüller • Telefon: 0234 910-2866 • E-Mail: KHolzmueller@bochum.de

Computer | Digitales

Katja Holzmüller

Tel.: 0234 910-2866 • E-Mail: KHolzmueller@bochum.de

Kreativ mit Freeware: GIMP - Inkscape - Scribus

Neben den drei kostenlosen Anwendungen lernen Sie das Zusammenspiel der drei Kreativ-Programme kennen, um Broschüren, Flyer oder andere Grafik-Vorlagen zu erstellen.

Kurs 54470

Mo bis Fr, 14. - 18. Sep., 09:00-16:00 Uhr

194,- EUR einschl. 52 EUR Nutzungsgeb.

Office 2019 - Grundlagen für's Büro

Arbeiten mit Windows, Verwalten von Dateien, Ordner anlegen, Dateien gezielt speichern, suchen, öffnen, Einführung in Word, Excel und PowerPoint, Möglichkeiten der Datensicherung, das Internet nutzen.

Kurs 54021

Mo bis Fr, 21. - 25. Sep, 09:00-16:00 Uhr

198,- EUR einschl. 64,- EUR Nutzungsgeb. u. Lehrbuch

Mit Bildern gestalten – Photoshop

Photoshop CS6 ist der professionelle Standard in der Bildbearbeitung, bietet aber auch dem ambitionierten Laien eine umfangreiche Palette zur digitalen Bearbeitung, Optimierung und Neugestaltung von Fotos.

Kurs 54474

Mo bis Do, 05. - 08. Okt., 09:00-16:00 Uhr

158,- EUR einschl. 41,60 EUR Nutzungsgeb.

Adobe CS6 kompakt -

Photoshop, Illustrator und InDesign

Anhand eines Projekts lernen Sie die grundlegenden Funktionen der drei Adobe-Programme Photoshop, Illustrator und InDesign sowie ihr programmübergreifendes Zusammenspiel von der Planung bis zur druckfähigen Datei kennen.

Kurs 54472

Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 09:00-16:00 Uhr

190,- EUR einschl. 52,- EUR Nutzungsgeb.

Word & Excel 2019 –

Wichtige Grundlagen im Überblick

Sie erhalten eine gründliche Einführung in die beiden Programme. Anhand praktischer Übungen werden Sie das Erlernte vertiefen und am Ende des Kurses selbständig Standardaufgaben lösen können.

Kurs 54301

Mo bis Fr, 14. - 18. Dez., 09:00-16:00 Uhr

210,- EUR einschl. 64,- EUR Nutzungsgeb. u. Lehrbuch

VBA-Programmierung mit Excel 2019

Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Grundlagen der Programmierung mit Visual Basic for Applications kennen, um in Excel Abläufe zu automatisieren.

Kurs 54358

Mo bis Fr, 02. - 06. Nov., 09:00-16:00 Uhr

198,- EUR einschl. 52,- EUR Nutzungsgeb.

Social-Media im beruflichen Einsatz

Wir bieten Ihnen einen kompakten Einstieg in die berufliche Nutzung von Social-Media. Sie erhalten eine Übersicht über die wichtigsten Plattformen und ihre Zielgruppen wie Facebook, Instagram, Youtube, LinkedIn, Xing - aber auch Snapchat und TikTok.

Kurs 55008

Mo bis Fr, 09. - 13. Nov., 09:00-16:00 Uhr

192,- EUR einschl. 52,- EUR Nutzungsgeb.

Planen und konstruieren mit AutoCAD 2020

Anhand von praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen und wesentlichen Funktionen einer der bekanntesten vektororientierten Konstruktionssoftware AutoCAD kennen und nutzen.

Kurs 54461

Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 09:00-16:00 Uhr

214,- EUR einschl. 52,- EUR Nutzungsgeb.

Effizientes Arbeiten mit Office 2019

Teilnehmende, die bereits Erfahrungen in den Office-Anwendungen haben, lernen weiterführende Funktionen von Word, Excel, Outlook und PowerPoint effektiv einzusetzen.

Kurs 54302

Mo bis Fr, 07. - 11. Dez., 09:00-16:00 Uhr

204,- EUR einschl. 66,- EUR Nutzungsgeb. u. Lehrbuch

Access 2019 -

Datenbanken erstellen und nutzen

Sie lernen, eine Datenbank mit mehreren Tabellen und Filterfunktionen anzulegen und sie Ihren eigenen Bedürfnissen anzupassen.

Kurs 54402

Mo bis Fr, 14. - 18. Dez., 09:00-16:00 Uhr

212,- EUR einschl. 66,- EUR Nutzungsgeb. u. Lehrbuch

Arbeit | Beruf

Mario Nietz

Tel.: 0234 910-2867 • E-Mail: MNietz@bochum.de

Finanzbuchführung von Anfang an

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband

Baden-Württemberg

Der Bildungsurlaub dient der Auffrischung oder der Vorbereitung zum (Wieder-)Einstieg oder Neuorientierung.

Themen: Grundlagen, Organisation und Grundsätze, System der doppelten Buchführung, vorbereitender Jahresabschluss.

Kurs 43610

Mo bis Fr, 21. - 25. Sep., 09:00-17:00 Uhr

242,95 EUR einschl. Lehrbuch

Projektmanagement –

Eine Einführung in drei Modulen

Ausgehend von den Grundlagen lernen Sie die wichtigsten Themengebiete kennen. Schwerpunkte liegen auf der Wissensvermittlung, der Einübung von Techniken und dem Durchspielen konkreter Projektsituationen.

Kurs 42221

Mo bis Fr, 28. Sep. - 02. Okt., 09:00-16:30 Uhr, 218,- EUR

Das ABC des Arbeitsrechts

Es werden die wichtigsten Rechtsfragen von Arbeitsverhältnissen bearbeitet: Vorstellungsgespräch, Vertragsgestaltung, Elternzeit, Krankheit, Abmahnung und Kündigung.

Kurs 42460

Mo bis Fr, 26. - 30. Okt., 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR

Gut ausgedrückt - Schreiben im Beruf

Es werden grundsätzliche formale und sprachliche Regeln dargelegt. Umfangreiche praktische Übungen sollen helfen, die Angst vor Fehlern zu nehmen.

Kurs 42400

Mo bis Fr, 09. - 13. Nov., 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR

Finanzbuchführung und Jahresabschluss

In Kooperation mit dem Volkshochschulverband

Baden-Württemberg

Der Bildungsurlaub baut auf dem Kurs 43610 auf.

Themen: Aufzeichnungspflichten, Gewinnermittlungsarten, Warenhandel, Jahresabschluss, Umsatz- und Vorsteuer, Anzahlungen und Anlagevermögen.

Kurs 43620

Mo bis Fr, 16. - 20. Nov., 09:00-17:00 Uhr

242,95 EUR einschl. Lehrbuch

Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit

Sie werden in die Lage versetzt, in Ihrem beruflichem Umfeld bestehende PR-Maßnahmen zu bewerten, sinnvolle PR-Konzepte anzulegen und erste eigene PR-Ideen umzusetzen.

Kurs 42420

Mo bis Fr, 23. - 27. Nov., 09:00-16:00 Uhr, 218,- EUR

Natur | Umwelt

Katja Holzmüller

Tel.: 0234 910-2866 • E-Mail: KHolzmueller@bochum.de

Klima - Wandel - Ruhrgebiet

Der Bildungsurlaub beschäftigt sich mit dem Klima im Ruhrgebiet, gemeint ist sowohl das Klima vor Ort als auch der globale Klimawandel. Neben einer theoretischen Einführung stehen vor allem Exkursionen (zu Fuß, mit dem Rad und ÖPNV) in der Region auf dem Programm.

Wir beschäftigen uns mit dem Klimawandel und den Möglichkeiten, CO₂ einzusparen. Beispiele hierfür sind eine nachhaltige Energieversorgung und die Zukunft der Mobilität.

Wie sieht der öffentliche Nahverkehr der Zukunft aus?

Welche alternativen Antriebsmöglichkeiten gibt es?

Kurs 50007

Mo bis Fr, 22. - 26. März 2021, 09:00-16:00 Uhr, 150,- EUR



Kunst | Kultur

Christel Matthes

Tel.: 0234 910-2871 • E-Mail: CMatthes@bochum.de

Streifzüge durch die Natur mit Skizzenbuch und Fantasie

Gehen, denken, reden, zeichnen und malen - wir erkunden die schönen Flecken Bochums mit Pinsel, Farbe und Stiften. Das Schulen des Sehens und die Kunst, ein „künstlerisches Tagebuch“ mit Collagen und kurzen Texten - das alles entsteht auf leichten, kurzen Wanderungen mit Schaffenspausen an den schönsten Stellen.

Kurs 24023

Mo bis Mi, 19. - 21. Okt., 09:30-16:15 Uhr, 100,- EUR