Bildungszeit

Jahresprogramm

2027



vhs
Landkreis Diepholz



Impressum

Das Jahresprogramm ›Bildungszeit‹
wird herausgegeben von der
VHS des Landkreises Diepholz
Am Petermoor 1 B
27211 Bassum

Tel. 04242 976-4075

vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de

Druck:
wir-machen-druck.de

Auflage:
500

Bildungszeit – Zeit für neue Perspektiven

Liebe Leserinnen und Leser,

Bildung eröffnet neue Wege, erweitert den eigenen Horizont und stärkt die Fähigkeit, unsere Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Sie bietet die Möglichkeit, Neues zu entdecken, eigene Kompetenzen weiterzuentwickeln und sich mit Themen auseinanderzusetzen, die im Alltag oft zu kurz kommen. Mit unserer Bildungszeitbroschüre möchten wir Sie einladen, sich bewusst Zeit für Bildung zu nehmen – für Ihre persönliche Entwicklung, Ihre beruflichen Perspektiven und neue Impulse für Ihr Leben.

Mit dem neuen Niedersächsischen Bildungszeitgesetz wird die Weiterbildung in Niedersachsen flexibler und zeitgemäßer gestaltet. Die Bildungszeit muss künftig nicht mehr an mehreren zusammenhängenden Tagen genommen werden. Bereits einzelne Veranstaltungstage können genutzt werden, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt sind. Auch der Kreis der Anspruchsberechtigten wird erweitert.

In dieser Broschüre finden Sie vielfältige Angebote, die dazu einladen, Neues auszuprobieren, Bekanntes aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sich gemeinsam mit anderen weiterzuentwickeln. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie die Veranstaltung, die zu Ihren Interessen und Zielen passt.

Wir freuen uns, wenn unsere Angebote Ihre Neugier wecken und Sie sich auf neue Erfahrungen einlassen. Nutzen Sie Ihre Bildungszeit als Gelegenheit, innezuhalten, Fragen zu stellen, Perspektiven zu wechseln und mit frischen Ideen in Ihren Alltag zurückzukehren.
Entdecken Sie unsere Angebote – wir freuen uns auf Sie!

Ihre Volkshochschule des Landkreises Diepholz

Inhalt

4 Organisatorische Hinweise
6 Gesellschaft
10 Kultur
14 Gesundheit
21 Sprachen
27 Computer & Co.
38 Anmeldeformular

Organisatorische Hinweise

Bildungszeit ermöglicht Beschäftigten, sich für die Teilnahme an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen von der Arbeit freistellen zu lassen. Sie wird zusätzlich zum regulären Erholungsurlaub gewährt. Die folgenden Hinweise beziehen sich auf das Niedersächsische Bildungszeitgesetz (NBildZG), das am 1. Januar 2027 in Kraft tritt und an das wir unsere Angebote entsprechend angepasst haben.

Wer hat Anspruch auf Bildungszeit?
Anspruch auf Bildungszeit haben grundsätzlich Arbeitnehmende einschließlich Auszubildender, Beamt/-innen sowie weitere gesetzlich gleichgestellte Beschäftigte oder auch Menschen , die sich ehrenamtlich qualifizieren lassen möchten. Auch Alleinerziehende und pflegende Angehörige sollen erreicht werden. Neu einbezogen werden insbesondere Menschen mit Behinderungen, die in Werkstätten für behinderte Menschen oder bei anderen Leistungsanbietern tätig sind. Voraussetzung ist grundsätzlich, dass das Beschäftigungsverhältnis seinen Schwerpunkt in Niedersachsen hat. Der Anspruch entsteht nach sechs Monaten im Beschäftigungsverhältnis. Zwischen Voll- und Teilzeittätigkeit wird nicht unterschieden.

Wie viele Tage Bildungszeit stehen mir zu?
Der gesetzliche Anspruch beträgt fünf Arbeitstage pro Kalenderjahr bei einer regelmäßigen Fünf-Tage-Woche. Wer regelmäßig an mehr oder weniger als fünf Tagen pro Woche arbeitet, erhält einen angepassten Anspruch.

Bildungszeit auch für einzelne Tage
Eine wichtige Neuerung ab 2027 ist die flexiblere Nutzung der Bildungszeit. Die fünf Tage müssen nicht mehr zusammenhängend genommen werden, sondern können auch auf mehrere einzelne Bildungsveranstaltungen verteilt werden. Damit kann bereits ein einzelner Veranstaltungstag als Bildungszeit genutzt werden. An regulären Veranstaltungstagen sind mindestens sechs Unterrichtsstunden erforderlich. So lässt sich Weiterbildung besser mit beruflichen und persönlichen Verpflichtungen vereinbaren.

Übertragung und Ansammlung von Ansprüchen
Nicht genutzte Bildungszeit aus den Vorjahren (bis zu 4 Jahre) kann im laufenden Kalenderjahr nachgeholt werden. Mit Zustimmung des Arbeitgebers können darüber hinaus Ansprüche aus den beiden davorliegenden Kalenderjahren genutzt werden.

Anmeldung und Fristen
Bitte melden Sie sich möglichst frühzeitig bei der VHS an und beachten Sie den Anmeldeschluss der jeweiligen Veranstaltung. Die geplante Inanspruchnahme der Bildungszeit muss dem Arbeitgeber mindestens acht Wochen vor Veranstaltungsbeginn in Textform mitgeteilt werden. Bitte planen Sie deshalb ausreichend Zeit für Ihre Anmeldung und die Bereitstellung der Veranstaltungsunterlagen ein. Informieren Sie sich rechtzeitig über die geltenden Fristen und die notwendigen Nachweise.

Teilnahme ohne Bildungszeitanspruch
Selbstverständlich sind alle Interessierten auch ohne Anspruch auf Bildungszeit herzlich willkommen. Bitte beachten Sie, dass in anderen Bundesländern abweichende gesetzliche Regelungen gelten können. Wenn Ihr Beschäftigungsverhältnis seinen Schwerpunkt außerhalb Niedersachsens hat, erkundigen Sie sich bitte nach den dort geltenden Bestimmungen.



Gesellschaft



Kultur- und Naturschutz auf Hallig Hooge

Die Halligen sind kleine Eilande, die vor der nordfriesischen Küste liegen. Sie sind dadurch gekennzeichnet, dass sie mehrmals im Jahr von der Flut überspült werden ("Land unter"), eine ökologisch, ästhetisch einzigartige Natur besitzen und ihre Einwohner eine besondere regionale Identität ("Friesentum") entwickelt haben. Hallig Hooge gilt mit ca. 150 EinwohnerInnen als die bevölkerungsstärkste der zehn Halligen und wird auch als "Königin der Halligen" gehandelt. Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und auf dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Eigene Anreise; 12.09.2027; 18:00 Uhr;
Wir benötigen eine schriftliche Anmeldung.
Wir haben neue Stornierungsbedingungen!
kostenfreier Abmeldeschluss ist der 05.06.2027. Bei Abmeldungen nach dem 05.06.2027 bis zum 05.07.2027 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 05.07.2027 wird die volle Gebühr fällig.
Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung.

Hallig Hooge

Backenswarft
Tom Ben Guischard
So, 12.09.27, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 705,00 €, inkl. Ü/HP (Getränke beim Abendessen vor Ort zu zahlen) im DZ (z. T. mit Etagenduschen), inkl. Eintrittsgelder, Exkursionskosten, Fahrräder.
EZ-Zuschlag: 75,00 €
Kursnummer: V00104002

Amrum - Insel im Nationalpark

Die Nordfriesische Insel Amrum ist ein ganz besonderer Lebensraum. Auf kleiner Fläche sind hier ganz unterschiedliche Landschaftstypen versammelt: Der breite Dünengürtel zur offenen Nordsee, die sturmflutgefährdeten Marschgebiete und das aktive Kliff an der Küste zum Wattenmeer. Der Geestrücken im Inselinneren ist eine eiszeitlich geprägte Moränenlandschaft mit ausgedehnten Wald- und Heideflächen. In der Bildungszeit werden wir uns mit der einzigartigen Natur beschäftigen und die Lebensbedingungen der Menschen auf der Insel kennenlernen. Das Spannungsfeld, das sich aus der Schutzwürdigkeit der Natur einerseits und wirtschaftlichen Interessen im Tourismus andererseits ergibt, soll als Grundthema über unserer Woche stehen. Sie sollten über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, da längere Exkursionen zu Fuß und mit dem Fahrrad Teil unseres Programms sein werden.

Eigene Anreise; 19.09.2027; 18:00 Uhr;
Eine schriftliche Anmeldung ist notwendig.
Wir haben neue Stornierungsbedingungen!
kostenfreier Abmeldeschluss ist der 15.06.2027
Bei Abmeldungen nach dem 15.06.2027 bis zum 15.07.2027 fallen 50 % der Gebühr an.
Bei Abmeldungen nach dem 15.07.2027 wird die volle Gebühr fällig.
Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung.

Amrum

Haus Eckart, Mittelstraße 20
Dipl.-Biol. Verena Hehl
So, 19.09.27, 18:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 630,00 €, im DZ
inkl. Frühstück und Lunchpaket;
EZ-Zuschlag 75,00 €; mit Etagenduschen
Kursnummer: V00104001

In Kooperation mit der Europäischen Akademie Berlin

Europäische Akademie Berlin

Veranstaltungsort: Berlin, Europäische Akademie, Bismarckallee 46 – 48

Für die Zahlung der Teilnahmebeiträge leiten wir Ihre Anmeldedaten an unseren Kooperationspartner, die Europäische Akademie Berlin, weiter. Eintrittsgelder sind bereits enthalten. Die An- und Abreise nach bzw. von Berlin und der Transfer innerhalb der Stadt erfolgt auf eigene Kosten.

Jüdisches Leben in Deutschland – Zwischen Geschichte und Gegenwart

Jüdisches Leben gehört seit Jahrhunderten zu Deutschland. Es ist geprägt von einer langen und wechselvollen Geschichte, von kultureller Vielfalt und religiösen Traditionen, aber auch von Ausgrenzung, Verfolgung und der Shoah. Heute gibt es wieder ein vielfältiges jüdisches Leben in Deutschland – und zugleich ist jüdische Identität in besonderer Weise von den aktuellen Debatten über Antisemitismus und den Nahostkonflikt betroffen.

In dieser Bildungszeit beschäftigen wir uns mit Geschichte und Gegenwart jüdischen Lebens in Deutschland. Wir fragen, wie jüdische Gemeinden und jüdische Menschen heute leben, welche unterschiedlichen Formen jüdischer Identität es gibt und wie sich das Verhältnis von Erinnerung, Gegenwart und Zukunft gestaltet.

Daneben beschäftigen wir uns mit Antisemitismus in Deutschland, seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen, historischen Wurzeln und aktuellen Entwicklungen. Dabei geht es auch um die Frage, wo die Grenzen zwischen legitimer Kritik an der Politik Israels und antisemitischen Positionen verlaufen.

Die Ereignisse des 7. Oktober 2023 und der Krieg in Gaza haben die Debatten in Deutschland grundlegend verändert. Welche historischen und politischen Hintergründe sind zum Verständnis des Konflikts notwendig? Welche unterschiedlichen Positionen gibt es zur Politik der israelischen Regierung, zur Situation der palästinensischen Bevölkerung und zur deutschen Verantwortung gegenüber Israel?

Berlin bietet als Ort jüdischer Geschichte und Gegenwart zahlreiche Möglichkeiten, diese Fragen unmittelbar zu erkunden. Besuche von Erinnerungs- und Bildungsorten sowie Gespräche mit unterschiedlichen Akteurinnen und Akteuren ergänzen die Seminararbeit.

Barbara Brockmann
Mo, 28.06.2027, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std.
585 € mit 4 Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer
495 € mit 4 Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer
295 € ohne Übernachtung mit Frühstück
Kursnummer: U00102003

Gute Arbeit! Zwischen Lebensunterhalt, Selbstverwirklichung und Zukunft

Arbeit sichert unseren Lebensunterhalt, gibt Struktur und kann Sinn und Anerkennung vermitteln. Sie kann aber auch Stress und Unsicherheit bedeuten und maßgeblich zu Ungleichheit beitragen. Was macht Arbeit zu „guter Arbeit“ – und wie gerecht ist unsere Arbeitswelt?

In dieser Bildungszeit beschäftigen wir uns mit Arbeitsbedingungen, Löhnen, sozialer Sicherheit, der Vereinbarkeit von Beruf und Leben sowie den Auswirkungen von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz. Wir fragen, wie ungleich Einkommen, Vermögen und Chancen verteilt sind und welche Folgen unsichere Beschäftigung und steigende Lebenshaltungskosten für die gesellschaftliche Teilhabe haben.

Im europäischen Vergleich diskutieren wir unterschiedliche Ansätze der Arbeits- und Sozialpolitik.

Wie wollen wir künftig arbeiten – und was braucht es für gute Arbeit, soziale Sicherheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt in Deutschland und Europa?

Barbara Brockmann
Mo, 06.09.2027, 15:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std.
585 € mit 4 Übernachtung mit Frühstück im Einzelzimmer
495 € mit 4 Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer
295 € ohne Übernachtung mit Frühstück
Kursnummer: V00102004



Kultur



Thielemann in der Lüneburger Heide

Literatur an Ort und Stelle

„Wo man hinsah, Kraut, Sand und Wacholder, der ganze Norden war eine große Heide. Eine halbe Millionen Schnucken haben hier mal geweidet."

Der 19-jährige Schäfer Jannes aus Markus Thielemanns Anti-Heimatroman „Von Norden rollt ein Donner" (2024) ist täglich mit seiner Heidschnuckenherde unterwegs. Im Seminar folgen wir seinen Spuren: inmitten der idyllisch anmutenden Landschaft sorgen die Rückkehr des Wolfs sowie die völkischen Siedler für Konflikte. Darüber hinaus sucht Jannes die Vergangenheit seiner Familie gespenstisch heim. Weitere Informationen können Sie auf unserer Homepage einsehen! Eventuell sind kleinere Exkursionen auch zu Fuß geplant!

Hermannsburg
Dr. Ina Düking
Mo, 14.06.27, 11:00 Uhr
Jeweils 5 U-Tage, 39 U-Std., 650,00 €,
Inklusive Vollpension im Doppelzimmer;
EZ-Zuschlag 85,00 €.
Anmeldebedingungen:
Ab 15.01.2027 ist pro Person eine Anmeldegebühr von 100,00 € zu entrichten, die bei einer Abmeldung einbehalten wird.
Bei Abmeldungen nach dem 28.02.2027 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 31.03.2027 wird die volle Gebühr fällig. Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Eigene Anreise!
Keine Ermäßigung möglich
Kursnummer: U00200002

Heinrich Heine im Harz

Literatur an Ort und Stelle

„Ja, die Sage ist wahr, die Ilse ist eine Prinzessin, die lachend und blühend den Berg hinab läuft."

Nur ein Spaziergang vom Ilsetal entfernt liegt das Tagungshaus Kloster Drübeck. Seine ruhige Atmosphäre bietet sich für die Beschäftigung mit dem Weg des jungen Heinrich Heine zum Erfolgsdichter und Reiseschriftsteller an. Die reizvolle Waldlandschaft lädt ein, Heines „Harzreise" nicht nur gemeinsam zu lesen, sondern ihr auch auf eigenen Füßen nachzugehen. Eventuell sind daher kleinere Exkursionen auch zu Fuß geplant!

Drübeck
Christof Eckardt / Sabine Schnelle
Jeweils 5 U-Tage, 40 U-Std., 865,00 €, inkl. VP im DZ; EZ-Zuschlag: 130,00 Euro.
Anmeldebedingungen:
Ab 15.01.2027 ist pro Person eine Anmeldegebühr von 100,00 € zu entrichten, die bei einer Abmeldung einbehalten wird.
Bei Abmeldungen nach dem 28.02.2027 fallen 50 % der Gebühr an. Bei Abmeldungen nach dem 31.03.2027 wird die volle Gebühr fällig. Wir empfehlen zu Ihrer persönlichen Absicherung eine Reiserücktrittsversicherung. Eigene Anreise!
Keine Ermäßigung möglich

Termin 1:
So, 20.06.27, 18:00 Uhr (Anreise) bis Fr, 25.06.27
Kursnummer: U00201001

Termin 2:
So, 27.06.27, 18:00 Uhr (Anreise) bis Fr, 02.07.27
Kursnummer: U00201002

Nähen lernen - systematisch und kreativ

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie können das Nähen als eine Tätigkeit entdecken, die weit über das Handwerkliche hinausgeht. Sie entwickeln strukturiertes Vorgehen, Planung und Organisation, sowie die Stärkung von präzisem Arbeiten. Auch für Interessierte, die neue Kreativität in ihren beruflichen Alltag integrieren möchten, ist diese Bildungszeit geeignet. In diesem Kurs erlernen oder erweitern Sie die Grundlagen für dieses kreative Handwerk. Darauf aufbauend werden unter anderem die grundlegenden Techniken des Zuschneidens und Nähens praxisnah vermittelt. Kreative Impulse und Tipps unterstützen dabei individuelle Lösungen. Dann wird das Erlernte je nach Vorkenntnissen in einem eigenen Nähprojekt in die Tat umgesetzt.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, eine eigene Nähmaschine, Zuschneiderschere, kleine Schere, Handmaß, Maßband, Stecknadeln, passende Garne, Schneiderkreide, Schneiderkreidestifte, Stoffe sowie einen eigenen Schnitt nach Wahl.

Bruchhausen-Vilsen
Volkshochschule, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
Mo, 22.03.27, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 40 U-Std., 154,00 €,
Hinweis: Übernachtungsmöglichkeiten mit Verpflegung in unmittelbarer Nähe vermittelt die Dozentin
Kleinstgruppe: 220,00 €
Kursnummer: U00209001

Twistringen
VHS in Twistringen, Brunnenstraße 5 a (Seiteneingang)
Waltraud Beneke
Di, 30.03.27, 08:45 Uhr
04 U-Tage, 32 U-Std., 125,60 €,
Kleinstgruppe: 176,00 €
Kursnummer: U00209002

Farb- und Stilberatung - finden Sie Ihren eigenen Look!

Die richtige Wahl von Farben und Schnitten ist weit mehr als nur eine Frage der aktuellen Mode – sie ist ein kraftvolles Werkzeug, um die eigene Persönlichkeit authentisch und wirkungsvoll zu unterstreichen. An diesem lebendigen Seminartag werden Sie begleitet, auf dem Weg zu einem Look, der perfekt zu Ihnen passt. Es wird der eigene Farbtyp bestimmt (Frühling, Sommer, Herbst oder Winter) und eine individuelle Farbkarte erstellt, mit der Sie dann nach Hause gehen.
Bitte mitbringen: Ein Lieblingskleidungsstück, Schreibutensilien und einen Klebestift.

Bruchhausen-Vilsen
Volkshochschule, Bahnhofstraße 55
Marianne Bischoff
Fr, 21.05.27, 09:00 Uhr
1 U-Tag, 10 U-Std., 35,50 €,
Kleingruppe: 42,50 €, Kleinstgruppe: 55,00 €
Kursnummer: U00209003




Gesundheit

Stress reduzieren, Resilienz stärken - mit Achtsamkeit zu mehr innerer Balance

Stresskompetenz und Resilienz im Berufsalltag stärken

Hohe Anforderungen, Zeitdruck, Veränderungen und vielfältige Erwartungen prägen den beruflichen Alltag. Umso wichtiger ist es, die eigenen Kräfte bewusst einzusetzen, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben und rechtzeitig für Ausgleich zu sorgen. In dieser Bildungszeit lernen Sie vielfältige Methoden und alltagstaugliche Übungen kennen, mit denen Sie Stress besser bewältigen, Belastungen frühzeitig erkennen und Ihre innere Balance stärken können. Sie erproben Möglichkeiten, zur Ruhe zu kommen, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und auch unter Druck gelassener und souveräner zu handeln. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Achtsamkeit und Resilienz – der Fähigkeit, mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen sowie Veränderungen konstruktiv umzugehen. Sie entdecken Ihre individuellen Ressourcen, lernen, diese gezielt zu stärken, und entwickeln persönliche Strategien für einen gesünderen Umgang mit Belastungen.

Sie erweitern Ihre Stresskompetenz, stärken Ihre psychische Widerstandskraft und nehmen konkrete Impulse und Übungen mit, die sich unmittelbar in Ihren Berufsalltag integrieren lassen. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Herausforderungen, fördern Ihr Wohlbefinden und schaffen eine wichtige Grundlage, um langfristig gesund, leistungsfähig und mit mehr Gelassenheit im Berufsleben zu bleiben.
Bitte mitbringen:
eigene Matte mit Decke, ggf. kleines Kissen für den Kopf, Schreibmaterial sowie Versorgung für den Tag, da vor Ort keine Verpflegung möglich ist.

Sulingen
VHS im Sunpark, Nienburger Str. 25
(Zugang Rückseite des Hauses)
Ute Röhlke
Anmeldung bis 20.08.2027
Mo, 18.10.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 145,00 €,
Kleingruppe: 182,00 €
Kursnummer: V00301025



Ernährung und Stressmanagement

Aktiver Umgang mit Stress und persönlichen Ernährungsmustern im Alltag

In unserer schnelllebigen Welt ist Selbstfürsorge wichtiger denn je. Über fünf Tage hinweg werden Sie dabei empowert, das Thema Ernährung und Stressmanagement aus einer wissenschaftlichen Perspektive zu betrachten und ihr eigenes Ernährungsverhalten zu reflektieren. Sie erhalten sowohl theoretische als auch praktische Impulse zu Ernährung und Stressbewältigung, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. So können Sie gestärkt und gelassen durch den Tag gehen, Ihre Gesundheit fördern und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Den Abschluss bildet ein gemeinsames Essen, hierfür fallen Lebensmittelkosten an, die am Kursende von den Kursleiterinnen eingesammelt werden. Lebensmittelkosten werden zusätzlich umgelegt; die voraussichtliche Höhe wird am ersten Kurstag mitgeteilt. Bitte bequeme Kleidung, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser
Anmeldung bis 08.01.2027
Mo, 01.03.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 199,00 €,
Kleingruppe 284,00 €
Kursnummer: U00301017

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Ursula Fischer / Roswitha Kaiser
Anmeldung bis 03.09.2027
Mo, 01.11.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 223,00 €,
Kleingruppe 278,00 €
Kursnummer: V00301024

Mit mehr Energie durch stressige Zeiten

Stressbewältigung mit Qigong und der passenden Ernährung

In dieser Bildungszeit erfahren Sie, wie Sie sich selbst etwas Gutes tun können, um in stressigen Zeiten Körper und Geist zu stärken. Sie lernen sanfte Qigong-Übungen kennen, die durch bewusste Bewegung und Atmung zur Entspannung beitragen können. Sie erfahren, wie eine stressreduzierende Ernährung Sie dabei unterstützen kann, mehr Gelassenheit und Vitalität in Ihren Alltag zu bringen. Die Kombination aus bewusster Bewegung, Atemübungen und alltagstauglichen Ernährungsimpulsen vermittelt Ihnen Werkzeuge, um gestärkt und gelassener auch durch stressige Zeiten zu gehen.
Bei schönem Wetter besteht – nach Absprache mit der Gruppe - auch die Möglichkeit im Freien zu üben.
Bitte bequeme Kleidung und warme Stoppersocken oder leichte Sportschuhe, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Stuhr-Heiligenrode
Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Marion Frenzel
Anmeldung bis 28.05.2027
Mo, 26.07.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 165,00 €,
Kleingruppe: 195,00 €
Kursnummer: U00301012

Innere Balance und Stressminderung durch Achtsamkeit

Optimale berufliche Leistung, erfüllte und selbstbestimmte private Lebensgestaltung, ohne krank zu werden, ohne Verlust an Freude und Entfaltungskraft, persönlich nicht „unter die Räder“ zu kommen oder berufliche Anerkennung: Manchmal begegnet uns unser Leben - die Verbindung von Privatem und Beruflichem - das Alltagsleben schlechthin als Spagat - manchmal als grenzenloses Verschwimmen. Darin die Balance zu finden und zu halten, um an Leib und Seele gesund zu bleiben, ist Thema und Beschäftigung in dieser Woche. Unterstützend werden kleine Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Qigong angeboten.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke, rutschfeste Socken, ein Buch max. 400g schwer (für Übungszwecke), sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Jutta Berms
5 U-Tage, 30 U-Std., 129,00 €,
Kleingruppe: 162,00 €

Termin 1:
Anmeldung bis 26.02.2027
Mo, 26.04.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00301016

Termin 2:
Anmeldung bis 28.05.2027
Mo, 26.07.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00301018

Termin 3:
Anmeldung bis 27.08.2027
Mo, 25.10.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00301023



Alltagsstress aktiv bewältigen – Resilienz stärken mit Qigong und Stresskompetenz

Der berufliche Alltag fordert oft mehr, als uns guttut – körperlich wie seelisch. In dieser Bildungszeit erhalten Sie die Gelegenheit, eine Woche lang zur Ruhe zu kommen, Belastungen zu reflektieren und eigene Wege zu entwickeln, mit den täglichen Herausforderungen gelassener umzugehen. Im theoretischen Teil befassen Sie sich mit den Ursachen von Stress, seiner Wirkung auf Körper und Psyche sowie mit Grundlagen der Stress- und Burnoutprävention. Praktisch stehen Ihnen mit Qigong eine Vielzahl sanfter Bewegungs- und Atemübungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen zur Verfügung, in die Sie professionell eingeführt und fachlich angeleitet werden.
Ziel dieser Bildungszeit ist es, die eigenen Ressourcen wiederzuentdecken, innere Ruhe zu fördern und die persönliche Resilienz nachhaltig zu stärken – damit Sie den Anforderungen des Alltags mit neuer Energie und innerer Klarheit begegnen können.
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Stuhr-Heiligenrode
Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Marc Peper
Anmeldung bis 11.06.2027
Mo, 09.08.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 145,00 €,
Kleingruppe: 188,00 €
Kursnummer: U00301013

Ruhepunkte - Hilfen gegen Stress im Berufsalltag

Stress ist ein sehr vielschichtiges Geschehen und ist auf mehreren Ebenen gleichzeitig anzutreffen: auf der körperlichen, der psychischen und der sozialen Ebene. Ob Stress schädigend wirkt oder nicht, hängt von der Fähigkeit des Organismus ab, sich den Stressoren anpassen zu können. Verschiedene Entspannungsverfahren, Konzentrations-, Atem- und Körperübungen, psychologische Techniken der Stressreduktion und Methoden den Alltag im Umgang mit Anderen „stressfreier“ zu meistern, sind in diesem Seminar zu einem ganzheitlichen Konzept integriert. Ruhepunkte bewusst in den Alltag einzubauen, verringert Stress und vitalisiert Körper, Geist und Seele. Dieses Seminar soll Sie befähigen, nach Stressbelastungen schneller wieder ins innere Gleichgewicht zurückzukommen, das Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke und warme, rutschfeste Socken sowie Proviant/Getränke und Schreibmaterial

Bassum
Bahnhof, Am Bahnhof 1
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 19.02.2027
Mo, 19.04.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 146,00 €,
Kleingruppe: 189,00 €
Kursnummer: U00301015

Energie tanken im Alltag - Entspannung und Vitalität durch traditionelle Techniken

Fühlen Sie sich manchmal ausgebrannt und überfordert im kraftraubenden Alltag? Gönnen Sie sich eine Auszeit und entdecken Sie, wie Sie neue Energiequellen erschließen und Ihre innere Balance wiederfinden können! In unserem fünftägigen Kompaktseminar lernen Sie durch Meditation, Yoga, Shiatsu und Achtsamkeitstechniken, wie Sie mehr Vitalität und Widerstandskraft aufbauen können. Gemeinsam erforschen wir, wie fernöstliche Methoden und Übungen helfen können, Körper und Geist zu entspannen und in Einklang zu bringen - teils auch in Partnerübungen. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch als Unterlage, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe-Leeste
Jonas Sieszulski
5 U-Tage, 30 U-Std., 151,00 €,
Kleingruppe: 188,00 €

Termin 1:
Anmeldung bis 14.05.2027
Mo, 12.07.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00301010

Termin 2:
Anmeldung bis 20.08.2027
Mo, 18.10.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00301020

Regeneration und gesunder Schlaf - Damit der Berufsalltag mit Kraft und Freude gelingt

Täglich kommt das Handy an unsere Ladestationen. Das ist uns wichtig. Wie oft laden sie aber ihren persönlichen Akku auf? Laden neue Energie, damit der Alltag gut gelingt?
Die Herausforderungen unseres beruflichen und persönlichen Alltags sind groß. Oft begleiten uns chronische Stressoren, egal ob es innere Einstellungen, Antreiber sind oder äußere Stressoren wie Leistungsdruck, Zeitdruck, Arbeitswege, Homeoffice usw. Dabei sind schon kleine Unterbrechungen aus dem Hamsterrad wertvoll.
Nutzen sie diese Bildungszeit, um ihre Ressourcen wieder neu zu entdecken. Kleine Bewegungseinheiten in der schönen Umgebung oder auf der Matte, Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Ruheübungen, Theorie und Übungen, damit gesunder, regenerierender Schlaf gut gelingt werden die Woche zu einer kraftvollen Ladestation machen.
Bitte bequeme Kleidung (auch für draußen) und warme Socken, ein kleines Handtuch, Kissen, eine dünne Decke, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1B
Dr. Jutta Ehlers
Anmeldung bis 20.08.2027
Mo, 18.10.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 146,00 €,
Kleingruppe: 189,00 €
Kursnummer: V00301022

Die Kraft der Achtsamkeit im Alltag etablieren

am Konzept Mindful-Business

Die Arbeitswelt verändert sich stetig und somit steigt der Druck, sich nahezu täglich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. In sich wandelnden Arbeitssettings werden von Ihnen Flexibilität, schnelles Umdenken oder auch tägliches Erlernen neuer Methoden der Zusammenarbeit erwartet. Wie schaffen Sie es, dem standzuhalten? Wie bleiben Sie mit sich verbunden? Wenn Sie sich das auch fragen, dann ist es Zeit für ‚Mindful Business'. Doch wie kann die Einbindung von Achtsamkeit und Meditation im Beruf gelingen? In dieser Kompaktwoche wird das Verständnis für bewusstes Arbeiten vermittelt. Gemeinsam entwickeln wir Strategien für mehr Wohlbefinden und ein gutes Miteinander am Arbeitsplatz. Die TeilnehmerInnen lernen verschiedene Bewegungsübungen, Meditationstechniken und Tools für Mikro-Pausen für einen leichteren, erfüllteren Berufsalltag kennen, um diese in Ihre berufliche Handlungskompetenz einfließen zu lassen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken, ein Handtuch als Unterlage, Tagesproviant, Getränke und Schreibmaterial mitbringen.

Stuhr-Heiligenrode
Künstlerstätte, An der Wassermühle 5
Sandra Lund
Anmeldung bis 11.12.2026
Mo, 01.02.27, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €,
Kleingruppe: 190,00 €
Kursnummer: U00301011

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe-Leeste
Sandra Lund
Anmeldung bis 23.07.2027
Mo, 20.09.27, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 36 U-Std., 160,00 €,
Kleingruppe: 190,00 €
Kursnummer: V00301021

Bereits ausgebuchte Angebote aus dem Bereich Gesundheit werden nicht abgedruckt.
Sie finden das vollständige Bildungszeit-Programm online auf www.vhs-diepholz.de.

Kleingruppenentgeltregelung: Ab 10 Teilnehmenden gilt der Normalpreis. Bei 7 bis 9 Teilnehmenden wird das ausgewiesene Kleingruppenentgelt erhoben.

Sprachen



Deutsche Gebärdensprache 1

Gebärdensprache lernen - das kann jeder bei uns. Viele Menschen, die sich erstmals mit dem Thema Gebärdensprache auseinandersetzen, sind überrascht zu erfahren, dass jedes Land seine eigene Gebärdensprache besitzt. Erfahren Sie dann, dass es sogar innerhalb eines Landes unterschiedliche Dialekte gibt, wächst das Erstaunen noch mehr. Aber genauso wie nicht alle Lautsprachen gleich sind, sind es die Gebärdensprachen auch nicht. Es sind natürlich gewachsene Sprachen, die sich mit den Menschen und den umgebenden sozialen Bedingungen entwickelt haben und ständig weiterentwickeln. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der visuellen, nonverbalen Kommunikation. Körpersprache, Mimik und Fingeralphabet bilden dabei die Schwerpunkte. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache.
Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Doris Geist
Anmeldung bis 15.11.2026
Mo, 11.01.2027, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €,
Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 €
zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten.
Kursnummer: T00428001

Deutsche Gebärdensprache 2

In dieser Bildungszeit wird die Möglichkeit geboten, die in der Bildungszeit „Deutsche Gebärdensprache 1“ erlangten Kenntnisse aktiv anzuwenden sowie zu erweitern. Aufbauend auf die Vorkenntnisse versetzen Dialoge und andere praktische Übungen die Teilnehmenden in die Lage einfache Konversation mit gehörlosen Menschen zu führen. Im Vordergrund steht die Erweiterung des Grundgebärdenschatzes, u.a. zu den Themen Arbeitswelt, Küche, Bestellung und Beschwerden. Richtungsverben, Ortsangaben sowie weitere Erläuterungen des Gebärdenraums werden darüber hinaus Bestandteil sein. Ein umfassender Einblick in die Kultur gehörloser Menschen ist gewährt. Die Dozentin ist gehörlos, die Gebärdensprache ist ihre Muttersprache.
Voraussetzung: Teilnahme an der Bildungszeit „Deutsche Gebärdensprache 1“ oder entsprechende Kenntnisse.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Doris Geist
Anmeldung bis 10.01.2027
Mo, 08.03.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std., 150,00 €,
Kleingruppe: 160,00 €, Kleinstgruppe: 200,00 €
zzgl. 8,00 € Materialkosten, diese sind am ersten Kurstag direkt an die Kursleitung zu entrichten
Kursnummer: U00428002

The Joy of English B1/B1+

„The Joy of English“ is offered in the spring semester and the fall semester. Both courses are designed to help you feel more confident when you have to speak English in front of business partners, colleagues or strangers on the street. Both courses provide you with vocabulary development as well as grammar and writing tools to express yourself better. Functional language, metaphorical language as well as the everyday spoken language including slang will be explored.
These courses offer you the chance to practice speaking in a place where there is no pressure and your English vocabulary and communication skills can grow and develop. It is here where talking is the heart of the course. Both courses have the same goals and design. Only the content, the grammar focus and vocabulary topics, is different.
In the spring semester, the following topics are part of the language adventure:

- looking at formal and informal language also written language
- explaining procedures
- practicing phrasal verbs
- using ‘ing’ and ‘ed’ forms as adjectives
- working with conditional
- mastering the future form

The course is taught by a native speaker with many years of experience teaching English and is for people who have an English knowledge level B1 or higher. If you want to feel more confident about your English communication skills and want to reach a new level of English interaction, join us. „The Joy of English“ is not just a course, it is an experience. Looking forward to seeing you!
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Jacqueline Schneider

Spring (1):
Anmeldung bis 07.02.2027
Mo, 01.03.27, 10:30 Uhr
5 U-Tage, 151,60 €, Kleingruppe: 166,60 €, Kleinstgruppe: 206,60 € inkl. Begleitmaterial
Kursnummer: U00406006

Fall (2):
In the fall semester, the following topics are part of the language adventure:

- working with the vocabulary for numbers and specifications
- - using of adverbs and special adjectives to create better content
- using reporting verbs
- using ‘ing’ forms after certain verbs
- working with the simple passive and other passive forms
- discussing character traits

Anmeldung bis 08.08.2027
Mo, 04.10.27, 10:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 151,60 €,
Kleingruppe: 166,60 €, Kleinstgruppe: 206,60 €,
inkl. Begleitmaterial
Kursnummer: V00406006

Englisch - mal anders 15

Hören - Zuhören - Verstehen - Sprechen - Diskutieren - Erzählen - Lesen - Bewegen - Singen - Kochen - Backen - Genießen. Bei inhaltlichen Fragen zum Kurs, wenden Sie sich gerne an die Kursleitung: 05441 6921.
Voraussetzung: Für die Teilnahme sind Englischkenntnisse auf dem fortgeschrittenen B1-Niveau erforderlich.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Diepholz
Alte Realschule, Bahnhofstr. 11
Else Maria Christensen
Mo, 07.06.27, 08:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std.,161,60 €,
Kleingruppe: 176,60 €, Kleinstgruppe: 216,60 €
inkl. Begleitmaterial & Mittagessen am letzten Tag
Kursnummer: U00406003

Niederländisch von Anfang an 1 - A1

In diesen fünf Tagen lernen Sie die Grundlagen des Niederländischen mit dem Ziel kennen, einfache Alltagsdialoge verstehen und führen zu können. In einer Kombination aus theoretischen und praktischen Anwendungen nähern wir uns gemeinsam Schritt für Schritt der Sprache an. Im Mittelpunkt stehen der Erwerb eines Basiswortschatzes, die Anwendung von Ausspracheregeln, die Einübung alltäglicher Redewendungen sowie das Erlernen elementarer Grammatik.
Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1; Hueber. (ISBN: 978-3-19-105460-1). Da es immer zu Programmänderungen kommen kann, empfehlen wir das Lehrwerk erst eine Woche vor Kursbeginn erwerben.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annette Douma
Anmeldung bis 17.01.2027
Mo, 15.03.27, 8:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 151,60 €,
Kleingruppe: 166,60 €, Kleinstgruppe: 206,60 €
zzgl. Kosten für Lehrwerk
Kursnummer: U00414001

Niederländisch 2 - A1

Diese lebendige und abwechslungsreiche Bildungszeit baut ideal auf „Niederlädnisch von Anfang an 1 - A1“ auf. Auch Quereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! In diesen fünf Tagen wird weiter an den Grundlagen des Niederländischen gearbeitet. Ziel ist es einfache Alltagsdialoge, etwa beim Reisen oder Einkaufen, müheloser verstehen und führen zu können.
Voraussetzung: Für die Teilnahme sind geringe Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (mindestens bis Lektion 5, Wat leuk! aktuell A1; Hueber) erforderlich.
Lehrwerk: Wat leuk! aktuell A1, ab Lektion 6; Hueber. (ISBN: 978-3-19-105460-1)
Da es immer zu Programmänderungen kommen kann, empfehlen wir das Lehrwerk erst eine Woche vor Kursbeginn erwerben.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Stuhr-Brinkum
VHS im Briseck-Zentrum, Jupiterstr. 1
Annette Douma
Anmeldung bis 03.01.2027
Mo, 01.03.27, 8:30 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 151,60 €,
Kleingruppe: 166,60 €,
Kleinstgruppe: 206,60 €
zzgl. Kosten für Lehrwerk
Kursnummer: U00414002

Spanische Woche 1 - A1

¡Vamos a hablar español! In einer Woche die Grundlagen der spanischen Sprache kennenlernen und erste kleine Gespräche führen? Ja, das geht! Lernen kann Spaß machen und auf Spanisch noch viel mehr, probieren Sie es aus. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Syke
VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 07.03.2027
Mo, 10.05.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 151,60 €,
Kleingruppe: 166,60 €,
Kleinstgruppe: 206,60 €, inkl. Begleitmaterial
Kursnummer: U00422001

Spanische Woche 2 - A1

Wollten Sie immer einmal Strukturen wiederholen, die typisch für die spanische Sprache sind? In diesem Kurs werden wir das und mehr machen: Übungen, Dialoge und vor allem leichte Konversation. Lehrmaterial wird gestellt.
Voraussetzung: geringe Vorkenntnisse auf dem Niveau A1 (mindestens bis Lektion 4, Con gusto A1; Klett)
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Syke
VHS-Bildungsstätte, Boschstr. 7
Elisa Catalá Alonso de Medina
Anmeldung bis 12.09.2027
Mo, 08.11.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 32 U-Std., 151,60 €,
Kleingruppe: 166,60 €,
Kleinstgruppe: 206,60 €
Kursnummer: V00422002

Spanisch von Anfang an 1 - A1

¡Hablemos español! Sie möchten Spanisch lernen und in kurzer Zeit erste sprachliche Grundlagen erwerben? Diese Bildungszeit bietet einen intensiven, abwechslungsreichen und praxisnahen Einstieg in die spanische Sprache. Im Mittelpunkt steht die Kommunikation. Sie lernen, sich vorzustellen, andere kennenzulernen und über Herkunft, Beruf, Familie und persönliche Vorlieben zu sprechen. Auch einfache Fragen und erste typische Alltagssituationen, zum Beispiel im Café oder Restaurant, werden geübt. Dabei erwerben Sie einen grundlegenden Wortschatz, lernen wichtige grammatische Strukturen kennen und üben Aussprache, Hörverstehen und Sprechen. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in die Vielfalt der spanischsprachigen Welt. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrwerk: Entrada al español – Einstiegskurs Spanisch; Cornelsen, (ISBN 978-3-464-20567-9)
Da es immer zu Programmänderungen kommen kann, empfehlen wir das Lehrwerk erst eine Woche vor Kursbeginn erwerben.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Vanessa de Oliveira Lisboa Rodrigues
Anmeldung bis 13.06.2027
Mo, 09.08.27, 10:00 Uhr
5 U-Tage, 30 U-Std.,144,00 €,
Kleingruppe: 159,00 €, Kleinstgruppe: 199,00 €
zzgl. Kosten für Lehrwerk
Kursnummer: U00422011

Einstieg in die schwedische Sprache - A1

Online Bildungsurlaub

Hej och välkommen! Hast du Lust, die schwedische Sprache mit ihrer so herrlich klingenden Melodie von Grund auf zu erlernen? In der Lage zu sein, sich in einfachen Sätzen mit den Menschen vor Ort zu unterhalten? Viel über das Land der Seen, Elche, Bullerbü und IKEA zu erfahren und warum die schwedischen Königinnen Silvia und Lucia heißen? Dann wähle diese Online-Bildungszeit, lerne fünf Tage intensiv Schwedisch und vieles mehr! Die eingesetzten Bücher sind für Lernende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen geeignet und bereiten für einen Aufenthalt im Land vor. Der schwedische Alltag wird genauso berücksichtigt wie touristische, berufliche und studentische Interessen.
Tala Svenska A1Plus Lehrbuch (ISBN 978-3-933119-04-9) und Übungsbuch (ISBN 978-3-933119-14-8); Groa Verlag.

Online
Bettina Dreyer
Anmeldung bis 06.12.2026
Mo, 01.02.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 208,00 €,
Kleingruppe: 218,00 €, Kleinstgruppe: 290,00 €
zzgl. Kosten für Lehrwerke
Kursnummer: U00426007

Sie können Ihre vorhandenen Sprachkenntnisse prüfen, indem Sie einen Einstufungstest selbst durchführen – und zwar im Internet: www.vhs-diepholz.de unter »Sprachen/Informationen/Einstufungstest«. Weitere Beratung erhalten Sie unter Tel. 04242 976-4009

Anmeldeschluss 8 Wochen vor Beginn. Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss abmelden. Erfolgt die Abmeldung später muss der volle Teilnahmebeitrag gezahlt werden.


Computer
& Co.

Digitale Bildbearbeitung

Diese Bildungszeit richtet sich an (Hobby-) Fotografen und Fotografinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen in der digitalen Bildbearbeitung. Am Ende des Kurses sind die Teilnehmenden in der Lage, ihre digitalen Bilder optimal zu bearbeiten und effektiv zu verwalten. Es werden nur Werkzeuge und Techniken erläutert, die mit jedem Bildbearbeitungsprogramm ausgeführt werden können. Wir arbeiten mit Affinity Studio. Im Einzelnen schauen wir uns folgende Themen an:

- Basiswissen: Pixel, Auflösung und Bildgröße
- Bilddateiformate
- Fotos für Internet, Fernseher und Druck vorbereiten
- Farbkorrektur und Farbmanagement
- Montagen: Auswahlen und Ebenentechnik
- RAW Workflow
- Bildverwaltung
- Automatisierte Bildbearbeitung (Stapelverarbeitung)

Voraussetzung für diesen Kurs ist der sichere Umgang mit dem Computer (Öffnen / Speichern / Schließen / Umbenennen von Dateien, Speichern in verschiedenen Ordnern etc.). Unterrichtstage: Mo., - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; max. 8 TN. Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Hoffmann
5 U-Tage, 40 U-Std., 190,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 290,00 €

Termin 1:
Mo, 18.01.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: T00501008

Termin 2:
Mo, 24.05.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00501008

Termin 3:
Mo, 01.11.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00501008



„Wenn ich erst einmal im (Un-)Ruhestand bin...“

Vorbereitung auf den Ruhestand

Der Ruhestand kommt für viele Menschen, obwohl sie das Datum genau kennen, oft sehr unvermittelt. Was fange ich an mit der mir zur Verfügung stehenden Zeit? Welche Pläne und Ideen möchte ich noch verwirklichen? Wie möchte ich mein Leben gestalten? Um sich gut auf den neuen Lebensabschnitt vorzubereiten, wendet sich dieses Seminar an alle, die kurz vor dem bewussten Termin stehen. Mit zahlreichen Übungen, Diskussionen, Erkenntnisprozessen nähern wir uns diesem Thema an und versuchen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen - und wie wir unsere Vorstellungen schließlich wahr werden lassen können.
Unterrichtszeiten: Mo. - Mi., jeweils 09:00 - 14:00 Uhr. Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andrea Hödebeck-Höfig
3 U-Tage, 18 U-Std., 73,70 €,
Kleingruppe: 93,40 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 126,80 €

Termin 1:
Mo, 22.02.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00500003

Termin 2:
Mo, 06.09.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00500002

Bewältigung von beruflichen Krisen

Wer hat das nicht schon einmal erlebt, Veränderungen und schwierige Situationen im Arbeitsleben, Konflikte im Team, hoher Arbeitsdruck, berufliche Rückschläge oder persönliche Überforderungen können uns an Grenzen führen, die uns persönlich vor große Herausforderungen stellen.
In diesem zweitägigen Seminar setzen sich die Teilnehmenden intensiv damit auseinander, wie sie berufliche Krisensituationen frühzeitig erkennen, konstruktiv bewältigen und auch gestärkt daraus hervorgehen können. Im Mittelpunkt des Trainings stehen dabei die Entwicklung persönlicher Widerstandskraft, der bewusste Umgang mit Belastungen und ganz konkrete Strategien für den Umgang mit diesen schwierigen Situationen.
Unterrichtszeiten: Mi. - Do., jeweils 09:00 bis 14:00 Uhr. Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Andrea Hödebeck-Höfig
2 U-Tage, 12 U-Std., 42,60 €,
Kleingruppe: 62,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 85,60 €

Termin 1:
Mo, 21.06.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00500007

Termin 2:
Mi, 13.10.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00500007

KI im Alltag - Künstliche Intelligenz verstehen und nutzen

Künstliche Intelligenz begegnet uns täglich in immer mehr digitalen Anwendungen. Doch wie funktioniert KI eigentlich? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt verschiedene KI-Werkzeuge kennen, probieren sie direkt aus und entwickeln einen sicheren, kritischen Umgang damit. Sie erfahren, was ein Prompt ist und wie Sie gute Anweisungen formulieren, damit die KI Ihnen wirklich hilft. Unter anderem testen wir ein oder mehrere KI-Modelle. Welche das sind, entscheiden wir gemeinsam vor Ort. Wichtig: Zum Ausprobieren melden Sie sich im Kurs bei einem oder mehreren Tools an. Bitte bringen Sie dafür die Bereitschaft zur Registrierung mit sowie eine E-Mail-Adresse, auf die Sie Zugriff haben. Voraussetzung sind grundlegende PC-Kenntnisse. Vorkenntnisse in KI sind nicht erforderlich. Ein eigener Laptop ist nicht nötig, darf aber gerne mitgebracht werden, um direkt mit den eigenen Dingen und Dokumenten zu arbeiten. Unterrichtstage: Mo., - Mi., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Gern können Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen. Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Annika Lambeck
3 U-Tage, 24 U-Std., 99,60 €,
Kleingruppe: 111,60 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 151,60 €

Termin 1:
Mo, 22.02.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00503001

Termin 2:
Mo, 06.09.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00503001

WORD und EXCEL im Büroalltag

Word:
- Texte erstellen, bearbeiten, formatieren und drucken
- AutoText, Kopf-/Fußzeilen
- Rechtschreibhilfe, Trennhilfe und Thesaurus benutzen
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Tabellen erstellen und bearbeiten

Excel:
- Erstellen und Bearbeiten von Berechnungstabellen
- Excel-Funktionen kennenlernen & anwenden
- Umsetzen von Tabellen in Diagramme
- Formatieren von Tabellen und Diagrammen

Word und Excel:
- Datenaustausch über Zwischenablage
- Word-Serienbriefe mit Excel-Tabellen erstellen und drucken
- OLE-Funktion: Excel-Tabellen und Diagramme in Word einbinden

Teilnahme-Voraussetzung: Windows- und Word-Grundkenntnisse
Unterrichtstage: Mo., - Fr., jeweils 08:30 - 15:30 Uhr; Skript/Bücherkosten: 19,15 € Word, 19,15 € Excel. Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Rainer Wieben
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,
Kleingruppe: 227,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 297,00 €

Termin 1:
Mo, 08.03.27, 08:30 Uhr
Kursnummer: U00502031

Termin 2:
Mo, 15.11.27, 08:30 Uhr
Kursnummer: V00502031

Xpert Digital Competence Pass: Microsoft Office Grundlagen

In diesem kompakten Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von Word und Excel kennen – praxisnah und leicht verständlich. Der Kurs richtet sich speziell an Einsteiger und Umsteiger, die keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben.
Kursinhalte im Überblick:

- Texte und Dokumente professionell mit Microsoft Word gestalten
- Tabellen, Formeln und Auswertungen mit Microsoft Excel erstellen
- Viele praktische Tipps für den Büroalltag

Der Digital Competence Pass (DCP) ist ein Zertifikatssystem der Volkshochschulen zum Nachweis digitaler Kompetenzen. Weitere Informationen auf unserer Homepage https://www.vhs-diepholz.de/programm/computer-co/digital-competence-pass/ und unter https://its.bitmedia.at/xpert-dcp/ .
Dieser Kurs kann mit einer Zertifikatsprüfung abgeschlossen werden.
Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr
Zzgl. Skript 19,15 €

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Harald Knübel
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,
Kleingruppe: 227,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 297,00 €

Termin 1:
Mo, 15.03.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00500008

Termin 2:
Mo, 15.11.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00500008

OFFICE - Einsatz im Büroalltag

Effizientes Arbeiten mit WORD, OUTLOOK, EXCEL, POWERPOINT

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems Windows und der Office-Programme sowie die Möglichkeiten mit dem Internet im Büroalltag arbeiten zu können. Dieser Kurs soll Ihnen zeigen, wie Sie Office optimal im täglichen Geschäftsbetrieb einsetzen können.

Inhalte u.a.:
Grundlegende Techniken in den Office-Programmen. Dateien mit dem Explorer verwalten. Geschäftsbriefe, Protokolle und Berichte mit Word erstellen. Korrespondenz in Word automatisieren. E-Mails mit Outlook senden, empfangen und verwalten. Aufgaben und Kontakte in Outlook verwalten. Termine und Besprechungen in Outlook planen. Zugriff und Berechtigungen in Outlook. Berechnungen mit Excel durchführen und Diagramme mit Excel erstellen. Informationen aus dem Internet nutzen. Notizen mit OneNote organisieren. Präsentationen mit PowerPoint erstellen. Unterrichtstage: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr. Bitte bringen Sie Schreibmaterial sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Rainer Wieben
5 U-Tage, 40 U-Std., 215,00 €,
Kleingruppe: 227,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 297,00 €

Termin 1:
Mo, 19.04.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00502038

Termin 2:
Mo, 29.11.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00502038

Fotografieren und Filmen mit dem Smartphone

Neue Impulse für einen effizienten Workflow!

Ob Social Media, Marketing oder interner Unternehmens-Content oder für private Vorführungen – mit diesem Kurs bringen Sie Ihre Smartphone-Foto und Videografie aufs nächste Level!
Was Sie erwartet:

- Perfekte Kameraarbeit mit dem Smartphone: Die richtigen Einstellungen und Techniken für beeindruckende Ergebnisse.
- Situationsgerechte Umsetzung: Gezieltes Einsetzen von Licht, Perspektiven & Bildkomposition.
- Professionelle Nachbearbeitung: Optimierung von Bildern & Videos mit den Apps Snapseed & Kinemaster – direkt auf dem Smartphone oder Tablet.
- Individueller Workflow: Entwicklung einer eigenen Strategie für schnelle & effektive Content-Produktion.

Unterrichtszeiten: Mo. - Di., jeweils von 09:30 - 16:30 Uhr, Mi. 09:30 – 14:30 Uhr;
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und/oder Tablet mit ausreichend Speicherplatz mit. Materialkosten: 25 € pro Teilnehmer für Handouts und Arbeitsmaterialien.
Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Roland Artur Berg
Mo, 12.04.27, 09:30 Uhr
3 U-Tage, 22 U-Std., 135,00 €,
Kleingruppe: 145,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 199,00 €
Kursnummer: U00501001

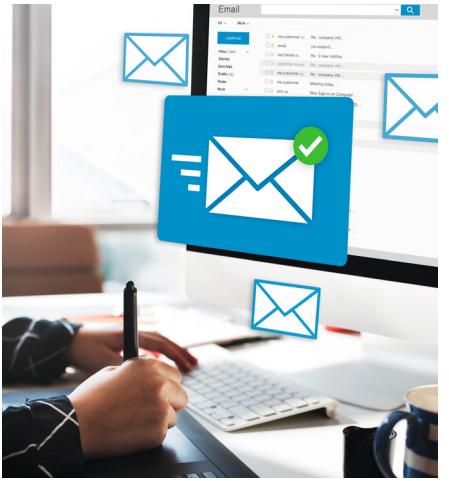
Büroorganisation mit Outlook und Zeitmanagement

Inhaltliche Schwerpunkte:
Posteingangsbearbeitung, Ablageroutinen, E-Mail-Management, Ordnerstrukturen, Tages- und Terminplanung, Arbeitsplatzorganisation, Ziele definieren und planen, Entscheidungsmanagement: Aufgaben priorisieren, Arbeitstechniken zur Stressvermeidung, Selbstmotivation
Unterrichtstage: Mo. - Do., jeweils 09:00 - 14:00 Uhr;

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Katrin Wiemers
4 U-Tage, 24 U-Std., 108,50 €,
Kleingruppe: 138,50 €;
Kleinstgruppe (5-6 TN): 194,00 €

Termin 1:
Mo, 19.04.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00502039

Termin 2:
Mo, 08.11.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00502039



Excel Einführung kompakt

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die Arbeit mit Excel und richtet sich an Einsteiger:innen sowie alle, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Von der Erstellung übersichtlicher Tabellen bis zur Anwendung grundlegender Funktionen lernen Sie den effizienten und sicheren Umgang mit Excel. Dabei werden die wichtigsten Werkzeuge vorgestellt, um Daten professionell zu berechnen und ansprechend zu präsentieren.

Kursinhalte im Überblick:
Tabellengestaltung und Formatierung: Erstellen von funktionalen und übersichtlichen Tabellen zur Unterstützung Ihrer Datenanalysen und -präsentationen. Berechnungen und Funktionen: Einführung in grundlegende Berechnungen zur effizienten Datenverarbeitung. Datenvisualisierung: Darstellung Ihrer Daten in Diagrammen und Grafiken, die auf den ersten Blick überzeugen. Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Personen, die Excel für berufliche, akademische oder private Zwecke einsetzen möchten und dafür eine solide Grundlage erwerben wollen.
Es werden praktische Kenntnisse vermittelt, mit denen Sie selbstständig Tabellen erstellen, berechnen und visualisieren können. Damit können Sie Datenstrukturen übersichtlich und präzise aufbereiten und verständlich darstellen.

Unterrichtszeiten: 09:00 bis 16:00 Uhr;
Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Weyhe-Leeste
VHS in Weyhe, Henry-Wetjen-Platz 4 a
Katrin Wiemers
1 U-Tag, 8 U-Std., 35,00 €,
Kleingruppe: 50,00 €,
Kleinstgruppe (5-6 TN): 70,00 €;

Termin 1:
Di, 27.04.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: U00502032

Termin 2:
Di, 23.11.27, 09:00 Uhr
Kursnummer: V00502032



Schlagfertigkeit in Beruf und Alltag

In diesem Seminar finden Sie Antworten auf Fragen wie beispielsweise: Wie komme ich auf den Punkt, so dass ich genau das sage, was ich meine, und von meinem Gegenüber verstanden werde? Wie kann ich schlagfertig in einer überraschenden Situation reagieren? In diesem Rahmen werden die Hintergründe verdeutlicht und zielführende Kommunikationsstrategien trainiert. Methoden sind hierbei: Aktives Zuhören, Entziffern der Kommunikationsebenen, Konfrontationstechniken, "Dolmetschertechnik", Konter-Techniken, das Gegenüber überraschen.

Unterrichtstage: Mo. - Do., jeweils 08:00 bis 16:15 Uhr, Fr., 08:00 bis 11:15 Uhr. Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Uwe van der Ploeg
Anmeldung bis 06.06.2027
Mo, 28.06.27, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 299,00 €,
Kleingruppe: 279,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 399,00 €
Kursnummer: U00500001

NLP (Neuro-Linguistisches- Programmieren) in Beruf und Alltag

Sie möchten die Qualität Ihrer Kommunikation und dadurch auch Ihre Lebensqualität verbessern? Erwerben Sie neue Fähigkeiten für Beruf und Alltag.
In dieser Seminarwoche lernen Sie, wie Sie die Kommunikationstechniken und Methoden des NLP für sich selbst und für andere nutzen können, in leicht verständlicher und praxisnaher Art und Weise.
Die Wahrnehmungsperspektiven werden geschärft, Ihre Wahlmöglichkeiten werden erweitert, Sie lernen Ihre eigene Welt und die Welt anderer besser zu verstehen und kommen so besser in Kontakt. Sie erproben grundlegende Methoden, um Ihre Kommunikation zu optimieren und dadurch erfolgreicher zu werden. Sie lernen Methoden kennen, wie Sie auch in schwierigen Situationen angemessen auf andere reagieren sowie zu Lösungen gelangen.

Unterrichtstage: Mo. - Do., jeweils 08:00 bis 16:15 Uhr, Fr., 08:00 bis 11:15 Uhr. Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Uwe van der Ploeg
Anmeldung bis 22.08.2027
Mo, 13.09.27, 08:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €,
Kleingruppe: 299,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 399,00 €
Kursnummer: V00500004

Einführung in den Umgang mit den DATEV-Programmen in Buchhaltung und Lohnabrechnung

In kleinen und mittelständischen Unternehmen wird in den Bereichen Lohn und Gehalt sowie der Finanzbuchhaltung oft das Programm DATEV eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines Überblicks zum Programm in diesen Tätigkeitsfeldern. Der Kurs ist eine Einführung und richtet sich an kaufmännische Mitarbeitende, Auszubildende, Berufsrückkehrerinnen und -rückkehrer sowie Berufsanfängerinnen und -anfänger.
Inhalte:
Teil I: Lohnabrechnung: Anlegen des Firmenstamms für die Entgeltabrechnung; Personalstammdaten; Vorbereitung der Lohnabrechnung; Abrechnung und Fehlerberichtigung; Auswertungen; Digitalisierung, Datenschutz und Datensicherheit
Teil II: Finanzbuchhaltung: Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung; Anpassung des Kontenplans; Eröffnungsbuchungen; Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen; Fehlersuche und Auswertungen; Digitalisierung und Datensicherheit
Die geschulten Inhalte können ergänzend mit E-Learnings auf „DATEV Students online" vertieft werden. Die erfolgreich absolvierten E-Learnings summieren sich zu Wissensnachweisen für die eigenen (Bewerbungs-)Unterlagen.
Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden.
Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt.
Unterrichtszeiten: Mo. - Fr., jeweils 09:00 - 16:15 Uhr. Bitte ausreichend Essen und Getränke für den Tag mitbringen.
Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten.
Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein!
Benötigte Lehrbücher (bitte selbst beschaffen):
* Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV - Nachschlagewerk (Lehrbuch) , Druckausgabe 2025
* Einstieg in Lohn und Gehalt mit DATEV - Fallstudien (Lehrbuch) Version für Teilnehmende, Druckausgabe 2025
* Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV, Nachschlagewerk (Lehrbuch) , Druckausgabe 2025
* Einstieg in Finanzbuchhaltung mit DATEV - Fallstudien, Version für Teilnehmende (Lehrbuch), Druckausgabe 2025

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Willi Wagner
Mo, 31.05.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €,
Kleingruppe: 299,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 399,00 €
Kursnummer: U00504001

Die Teile I Buchhaltung und II Lohn und Gehalt in der Lohnabrechnung können auch einzeln mit jeweils 20 U-Std. als Teilzeit-Bildungszeit in Niedersachsen gebucht werden.

Teil I: Einführung in den Umgang mit DATEV-Rechnungswesen Pro in der Buchhaltung
Kursnummer U00504006 - Vormittags

Teil II: Einführung in den Umgang mit DATEV Lohn und Gehalt in der Lohnabrechnung
Kursnummer U00504007 - Nachmittags

Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung und Buchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführung)

In kleinen und mittelständischen Unternehmen wird in den Bereichen Lohn und Gehalt sowie der Finanzbuchhaltung oft das Programm Lexware eingesetzt. Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines Überblicks zum Programm in diesen Tätigkeitsfeldern. Der Kurs ist eine Einführung und richtet sich an kaufmännische Mitarbeitende, Auszubildende, Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer sowie Berufsanfängerinnen und Berufsanfänger.

Inhalte:

Teil I: Lohnabrechnung
- Anlagen des Firmenstamms für die Entgeltabrechnung
- Personalstammdaten
- Vorbereitung der Lohnabrechnung
- Abrechnung und Fehlerberichtigung
- Auswertungen
- Digitalisierung, Datenschutz und Datensicherheit

Teil II: Finanzbuchhaltung
- Anlegen des Firmenstamms für die Buchhaltung
- Anpassung des Kontenplans
- Eröffnungsbuchungen
- Geschäftsfälle aus den Bereichen Beschaffung, Produktion, Vertrieb, Personalwesen buchen
- Fehlersuche und Auswertungen
- Digitalisierung und Datensicherheit
- Arbeitsplatzbezogene und betriebliche Fragen dürfen nicht beantwortet werden. Die Übungen sind praxisnah und an eine Fallstudie angelehnt.
- Grundkenntnisse der Buchhaltung müssen vorhanden sein!

Bitte bringen Sie sich ausreichend Essen und Getränke für den Tag mit.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Willi Wagner
Mo, 08.11.27, 09:00 Uhr
5 U-Tage, 40 U-Std., 239,00 €,
Kleingruppe: 299,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 399,00 €
Kursnummer: V00504001

Die Teile I Lohnabrechnung und II Finanzbuchhaltung können auch einzeln mit jeweils 20 U-Std. als Teilzeit-Bildungszeit in Niedersachsen gebucht werden.

Teil I: Lexware-Anwendungen in der Lohnabrechnung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs vormittags)
Kursnummer: V00504006

Teil II: Lexware-Anwendungen in der Finanzbuchhaltung mittelständischer Unternehmen (Einführungskurs - nachmittags)
Kursnummer: V00504007

Konflikte lösen (Xpert Personal Business Skills)

Möchten Sie wissen, wie Kommunikation in Konflikten funktioniert? Lernen Sie Konflikte frühzeitig erkennen und sie zu strukturieren, mit gezielten Eingriffen eine Eskalation zu verhindern, konstruktive Lösungen zu finden und sich gegen persönliche Angriffe zur Wehr zu setzen. Erfahren Sie, welche Formen der Kommunikation es gibt und welche Möglichkeiten der Problemlösungen Sie nutzen können. Sie schlüpfen dabei in Zweier- oder Gruppensituationen sowohl in die Rolle der Konfliktpartei als auch in die der Vermittlerrolle. Ziel soll es sein, souverän und ruhig mit Konflikten umzugehen.
Dies ist ein Kurs aus dem Bereich „Xpert Personal Business Skills", ein deutschlandweit anerkanntes Zertifikatssystem, mit dem Sie Ihre Persönlichkeitskompetenz entwickeln und nachweisen können. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage oder unter https://xpert-pbs.de/.
Xpert Personal Business Skills-Prüfung und Zertifikat zusätzlich auf Anfrage möglich.

Unterrichtstage:
Mo., - Do., jeweils 09:00 - 16:00 Uhr; Gebühr zzgl. Skript/Bücherkosten: 17,95 € für Lernbuch „Konflikte lösen"
Bitte Schreibutensilien und Blöcke sowie ausreichend Essen und Getränke für den Tag mitbringen.

Bassum
VHS im Petermoor, Am Petermoor 1 B
Horst Göbel
Mo, 22.11.27, 09:00 Uhr
4 U-Tage, 32 U-Std., 160,00 €,
Kleingruppe: 185,00 €,
Kleinstgruppe (5 - 6 TN): 240,00 €
Kursnummer: V00500003

Anmeldeschluss 8 Wochen vor Beginn.
Das Entgelt ist nicht zu zahlen, wenn sich Teilnehmende rechtzeitig vor Anmeldeschluss abmelden. Erfolgt die Abmeldung später, muss der volle Teilnahmebeitrag gezahlt werden.

Anmeldung

Bitte an die VHS des Landkreises Diepholz senden

VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum

Ich melde mich hiermit verbindlich zur nachstehend bezeichneten Veranstaltung an. Mit der automatischen Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der Entgeltabrechnung bin ich einverstanden. Die im Programmheft bzw. im Internet unter www.vhs-diepholz.de aufgeführten Teilnahmebedingungen der VHS des Landkreises Diepholz erkenne ich an.

Kursnummer .....

Titel .....

Termin .....

Name, Vorname .....

geb. am .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Datum/Unterschrift .....

Ich wünsche ☐ Einzelzimmer ☐ Doppelzimmer

Ich benötige eine BU-Bescheinigung
für das Bundesland (des Arbeitgebers) .....

Teilnahmeentgelt

SEPA Lastschriftmandat ☐ gegen Rechnung

VHS des Landkreises Diepholz, Am Petermoor 1 B, 27211 Bassum
Gläubiger-Identifikationsnummer DE 2700100000478081, Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt.

Ich ermächtige die VHS, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die von meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl, Ort .....

Kreditinstitut – Name ..... BIC _ _ _ _ _ _ _ _ _ | _ _ _

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Datum, Ort, Unterschrift .....



vhs
Landkreis Diepholz

Am Petermoor 1 B
27211 Bassum

Tel. 04242 976-4075

vhs@vhs-diepholz.de
www.vhs-diepholz.de