

# NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

# **BILDUNGSURLAUB 2024**

Volkshochschule Erfurt



Bildungsurlaub (auch genannt Bildungsfreistellung oder Bildungszeit) ist der gesetzliche Anspruch für Angestellte auf Sonderurlaub. In Thüringen sind das bis zu 5 Tage im Jahr. Für Auszubildende 3 Tage im Jahr. Der Arbeitgeber zahlt das Gehalt im Bildungsurlaub weiter. Der Antrag muss 8 Wochen vor Seminarbeginn schriftlich beim Arbeitgeber gestellt werden. Nach erfolgreicher Bildungsveranstaltung erhalten Sie einen Teilnahmenachweis, welchen Sie Ihren Arbeitgeber zur Kenntnis geben.

Die berufliche Weiterbildung wird so verstanden, dass diese sich ganzheitlich auf den Erfolg der Angestellten und des Unternehmens auswirkt. Dazu zählen auch Seminare, welche zum Beispiel die physische und psychische Gesundheit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern fördern.

Die Volkshochschule Erfurt bietet anerkannte Bildungsurlaube. Diese sind nach dem Thüringer Bildungsfreistellungsgesetz als Bildungsveranstaltung auf dem Gebiet der arbeitsweltbezogenen Bildung anerkannt.

Ob Yoga zum Entspannen, Sprachkurse oder Workshops zur Stressverarbeitung, alle genannten Veranstaltungen in dieser Broschüre finden in der Volkshochschule, Schottenstr. 7, in Erfurt statt.

Ich möchte Ihnen den Zugang zum Bildungsurlaub vereinfachen. Bitte sprechen Sie mich an, ich helfe Ihnen gern bei Fragen zur Antragstellung weiter.

Tina Schindler  
Volkshochschule Erfurt  
Schottenstraße 7  
99084 Erfurt

Tel. 0361 655-2955  
E-Mail: [tina.schindler@erfurt.de](mailto:tina.schindler@erfurt.de)



# EIGENE PODCASTS PRODUZIEREN

Ob True Crime oder Nachrichten, ob zum Einschlafen oder beim Autofahren: Knapp jeder zweite Deutsche ab 16 Jahren (43 Prozent) hört zumindest hin und wieder Podcasts – das entspricht 29,7 Millionen Menschen.

Professionell produzierte Podcasts sind inzwischen ein fester Bestandteil der erfolgreichen Kommunikation in vielen Branchen. In unserem Kurs **„Professionell Podcasts produzieren – von der Idee bis zur Veröffentlichung“** werden wir von Planung und Recherche über das Equipment, Sprechtraining, Aufnahme, Schnitt, Postproduktion und schließlich der Veröffentlichung im Internet alles erfahren. Anhand von praktischen Übungen lernen wir den Umgang mit Aufnahmetechnik und Schnittsoftware kennen, die wichtigsten Regeln beim Schreiben fürs Hören, wie die Stimme vor dem Mikrofon am besten klingt und welche Möglichkeiten es zur Online-Veröffentlichung gibt. Am Ende dieses einwöchigen Kurses wird der erste selbst produzierte Podcast entstanden sein und kann selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.

Kurs: 24-BFG541

Mo, 24.06. bis Fr, 28.06.2024, täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Andreas Kubitzka

Kurs: 24-BFG542

Mo, 02.12. bis Fr, 06.12.2024,

täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Andreas Kubitzka



# DIGITALE FOTOGRAFIE - VON DER AUFNAHME BIS ZUR BILDBEARBEITUNG

Sie möchten gern bessere Fotos machen? In unserem einwöchigen Kurs **„Digitale Fotografie – von der Aufnahme bis zur Bildbearbeitung“** geht es um die praktische Vermittlung der Regeln zur fotografischen Bildgestaltung von der Aufnahme bis hin zur Bildbearbeitung. Wir zeigen Ihnen, wie hochwertige Portrait- und Stadtfotografien gelingen und bereiten die Fotos mit der freien Software GIMP® zu Ihrer freien Verwendung im Kontext von Printmedien gemeinsam auf.

Kurs: 24-BFG521

Mo, 13.05. bis 17.05.2024, täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Boris Hajdukovic

Kurs: 24-BFG522

Mo, 10.06. bis Fr, 14.06.2024, täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Boris Hajdukovic

Kurs: 24-BFG523

Mo, 02.12. bis 06.12.2024, täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Boris Hajdukovic



# GRAFISCHE GESTALTUNG VON ONLINE- UND PRINTMEDIEN

Sprache und Gedanken visuell darzustellen bzw. inhaltliche Zusammenhänge sichtbar, lesbar und visuell vermittelbar zu machen, sind in Form von Medienprodukten ein fester Bestandteil der erfolgreichen Unternehmenskommunikation. So ist die ästhetische Anordnung und Darstellung von Wörtern, Bildern, Farben sowie Grafikelementen eine Möglichkeit, nonverbal zu kommunizieren, Emotionen zu wecken und gleichzeitig aber auch Informationen zu transportieren.

Das Seminar vermittelt Grundkenntnisse der grafischen Gestaltung. Es gibt zudem eine praxisorientierte Anleitung in den gezielten Einsatz freier Software, wie zum Beispiel Inkscape und Scribus, zur digitalen Gestaltung verschiedener Medienprodukte. Die Teilnehmenden lernen, Flyer, Plakate, Newsletter oder kleine Broschüren zu erstellen. Methodisch kommen viele Einzel- und Gruppenübungen zum Einsatz. Gern kann dabei an eigenen Projekten gearbeitet werden, die gemeinsam analysiert werden.

Kurs: 24-BFG525

Mo, 09.12. bis Fr, 13.12.2024, täglich 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Boris Hajdukovic



## NEXT LEVEL

Sie wollen Ihr gutes Englisch verbessern? Dann dürfte Bildungsurlaub **Englisch B1 im Beruf** eine Buchung wert sein. Auf Basis Ihrer bereits kompetenten Sprachverwendung setzen Sie sich mit anspruchsvollen Texten auseinander, diskutieren, vertiefen Grammatik. Am Ende des einwöchigen Intensivkurses haben Sie neues Vokabular erworben und mehr Sicherheit beim Sprechen gewonnen.

Kurs: 24-BFG461

Mo, 13.05. bis Fr, 17.05.2024, täglich von 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozentin: Mahtab Dadkhah

Kurs: 24-BFG462

Mo, 23.09. bis Fr, 27.09.2024,

täglich 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro,

erm. 144,00 Euro

Dozentin: Mahtab Dadkhah

Kurs: 24-BFG463

Mo, 02.12. bis Fr, 06.12.2024,

täglich 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro,

erm. 144,00 Euro

Dozentin: Mahtab Dadkhah

## NO HABLO MUCHO ESPAÑOL

Sie möchten nicht mehr ratlos vor Ihren spanischen Kollegen stehen, sich im Restaurant flüssig verständigen oder auch mal auf dem Markt in Madrid einkaufen gehen? Dann ist der einwöchige Bildungsurlaub **Spanisch A1 im Beruf** genau das Richtige für Sie!

Kurs: 24-BFG421

Mo, 27.05. bis Fr, 31.05.2024, täglich von 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozentin: Patricia Lorena Parra Salas

Kurs: 24-BFG422

Mo, 21.10. bis Fr, 25.10.2024, täglich 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozentin: Patricia Lorena Parra Salas









# GESUND FÜHREN

Der Zusammenhang zwischen dem Führungsverhalten des Vorgesetzten, der Arbeitszufriedenheit und der psychischen und physischen Gesundheit des Mitarbeiters ist gut belegt. Dieses Seminar zielt darauf ab, den Teilnehmern die Auswirkungen von Führungsverhalten auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Anwesenheit ihrer Mitarbeiter bewusst zu machen und gesundheitsgerechtes Führungsverhalten zu zeigen und zu fördern. Dabei muss zunächst die Grundlage stimmen: Auf sich selbst Acht zu geben. Ausgewiesenes Ziel des Seminars ist demzufolge die Stärkung einer gesundheitsfördernden Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Auf diese Weise können Fehlzeiten reduziert und die Gesundheit gefördert werden. Ein gesundes Führungsverhalten beeinflusst die Gesundheit, die Arbeits- und auch die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter positiv. Zielgruppe sind Geschäftsführungen, Führungs- und Fachkräfte aus allen Bereichen, Personalverantwortliche/Personalreferenten sowie BGM-Beauftragte.

Kurs: 24-BFG501

Mi, 29.05. bis Fr, 31.05.2024, täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 113,00 Euro, erm. 91,40 Euro

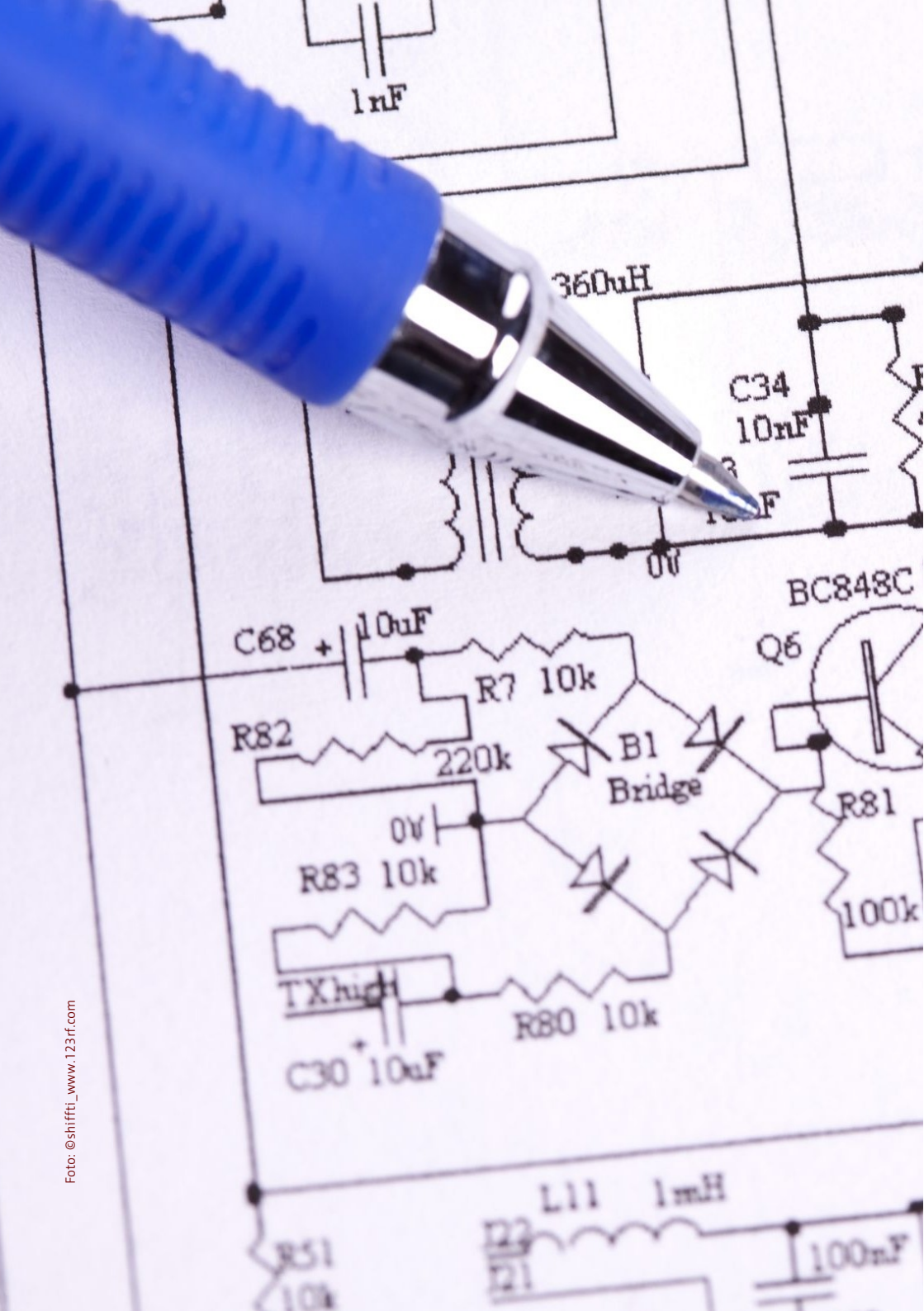
Dozent: Marcel Wich

Kurs: 24-BFG502

Mi, 16.10. bis Fr, 18.10.2024, täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr

Gebühr: 113,00 Euro, erm. 91,40 Euro

Dozent: Marcel Wich



# LINEARE STROMVERSORGUNG

## PLANEN UND BAUEN

In Labors und Werkstätten gibt es Stromversorgungsgeräte, welche aus der Netzwechselfspannung kleine, ungefährliche Gleichspannungen erzeugen. Aber auch für die Versorgung von elektrischen Geräten werden häufig s. g. Stecker-netzteile mitgeliefert. Die meisten Geräte dieser Art sind heute Schaltnetz-teile. Wenn es auf eine störungsfreie Stromversorgung ankommt (z. B. beim Be-trieb von Funkgeräten) sind die allgegenwärtigen (Stecker-) Schaltnetz-teile aber ungeeignet. Nur linear arbeitende Stromversorgungsgeräte können eine elektrische Energie hoher Reinheit und Qualität liefern. In diesem Seminar wird gezeigt, wie man selbst eine lineare Stromversorgung entwirft, berechnet und aufbaut. Neben mündlichen Erläuterungen werden die Themen anhand von Experimenten und fertig aufgebauten DIY-Geräten für den Praktiker greif-bar dargestellt. Außerdem gibt es zahlreiche Rechenbeispiele. Das Seminar wendet sich in erster Linie an Elektroniker und Funkamateure. „Zaungäste“ sind auch herzlich willkommen.

Kurs: 24-BFG590 (Antrag im Verfahren)

Mo, 10.06. bis Do, 13.06.2024, täglich von 09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr: 192,00 Euro, erm. 153,60 Euro

Dozent: Franz Peter Zantis

Kurs: 24-BFG591 (Antrag im Verfahren)

Mo, 25.11. bis Do, 28.11.2024 täglich von 09:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr: 192,00 Euro, erm. 153,60 Euro

Dozent: Franz Peter Zantis





# TASTSCHREIBEN MEETS YOGA

Gehören Sie auch zu den Menschen, die die Tastatur mit wenigen Fingern bedienen? Unser Kurs „**Tastschreiben meets Yoga**“ vermittelt Ihnen die Grundkenntnisse des 10-Finger-Schreibens und zeigt durch gezielte Yogaübungen, wie Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz und zu Hause vom stressigen Arbeitsalltag entspannen können. In diesem einwöchigen Kurs bekommen Sie alle Zeichen eines herkömmlichen Tastschreibkurses sowie Bewegungs- und Augenübungen für den PC-Arbeitsplatz vermittelt. Yogaübungen für zu Hause, um z. B. Rücken- oder Schulterproblemen vorzubeugen und Stress abzubauen, vervollständigen unser Kursangebot für Sie.

Kurs: 24-BFG581

Mo, 27.05. bis Fr, 31.05.2024, täglich 08:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm.144,00 Euro

Dozentin: Heike Lindner

Kurs:24-BFG582

Mo, 03.06. bis Fr, 07.06.2024, täglich 08:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm.144,00 Euro

Dozentin: Heike Lindner

Kurs: 24-BFG583

Mo,14.10. bis Fr, 18.10.2024, täglich 08:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm.144,00 Euro

Dozentin: Heike Lindner

Kurs: 24-BFG584

Mo, 21.10. bis Fr, 25.10.2024, täglich 08:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm.144,00 Euro

Dozentin: Heike Lindner

# SOUVERÄN BLEIBEN!

Ärger im Arbeitsleben, in der Familie oder im Ehrenamt? Konflikte. Jeder hat sie. Niemand will sie. Jeder Konflikt birgt aber auch Chancen. Um mit Konfliktsituationen besser zurechtzukommen, ist es u. a. in beruflichen und auch privaten Situationen hilfreich, das nötige „Handwerkszeug“ parat zu haben. Ein solches ist die Mediation. Einmal gelernt und in das Verhaltensrepertoire übernommen, können Sie und Ihr Gegenüber durch die Prinzipien der Mediation in Konfliktsituationen im beruflichen Alltag, im Ehrenamt und im Privatleben nur profitieren. Herzlich Willkommen im zweitägigen Kurs **„Souveräne Kommunikation in Konfliktsituationen!“**

Kurs: 24-BFG174

Do, 21.11. bis Fr, 22.11.2024, täglich von 08:30 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 96,00 Euro, erm. 76,80 Euro

Dozent: Marc Lischewski

# WILLKOMMEN GELASSENHEIT!

Wenn Sie ein Verfahren zum gesundheitsgerechteren Umgang mit Stressbelastung erlernen wollen und mittels positiver Veränderung der Stressverarbeitung negative Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit vermeiden möchten, ist dieser Kurs unsere Empfehlung für Sie. Durch Aufbau von Bewältigungs- und Erholungskompetenz und präventiver Schutzfaktoren sowie durch Stärkung persönlicher Ressourcen sollen chronische Stressfolgen vermieden werden. Der Tagesabschluss des 3-tägigen Kurses **„Willkommen Gelassenheit: Wege aus dem Stress“** bildet dabei jeweils eine Einheit Yoga.

Kurs: 24-BFG300

Mi, 29.05. bis Fr, 31.05.2024,

(Mi, 09:00 bis 14:30 Uhr, Do, 09:00 bis 14:45 Uhr, Fr, 09:00 bis 15:15 Uhr)

Gebühr: 114,00 Euro, erm. 91,20 Euro

Dozenten: Bianka Meyer | Stephan Schild von Spangenberg

Kurs: 24-BFG301

Mo, 28.10. bis Mi, 30.10.2024,

(Mo, 09:00 bis 14:30 Uhr, Di, 09:00 bis 14:45 Uhr, Mi, 09:00 bis 15:15 Uhr)

Gebühr: 114,00 Euro, erm. 91,20 Euro

Dozenten: Bianka Meyer | Stephan Schild von Spangenberg





# RHETORIK

## SICHER AUFTRETEN UND ÜBERZEUGEND REDEN

Freuen Sie sich auf einen lehrreichen Kurs in konstruktiver Atmosphäre. Lernen Sie die vielen Facetten einer erfolgreichen Rede vor Publikum kennen. Wenn man zum Beispiel weiß, was die weichen Knie zu bedeuten haben, wohin mit den Zetteln, den Händen, sogar mit mir selbst, ist alles nur noch halb so schlimm. Die Konzentration nimmt zu und damit auch Ihre Überzeugungskraft. Gute Vorträge, Präsentationen, Verkaufsgespräche und Statements machen auch den Vortragenden Spaß.

Kurs.: 24-BFG176

Mi, 23.10. bis Fr, 25.10.2024, täglich 08:30 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 144,00 Euro, erm. 115,20 Euro

Dozent: Marc Lischewski



Foto: © www.123rf.com | agency/bv

### Impressum

#### Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

#### Redaktion

Amt für Bildung  
Volkshochschule

E-Mail: [volkshochschule@erfurt.de](mailto:volkshochschule@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/vhs](http://www.erfurt.de/vhs)

Fotos: ©www.123rf.com | ©Deutscher Volkshochschulverband  
Titelbild: ©Tatyana Ambromovitch | www.123rf.com

13. November 2023

