

NIMM DIR ZEIT FÜR DICH

BILDUNGSURLAUB

Volkshochschule Erfurt

Erfurt



LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung



vhs
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



EIGENE PODCASTS PRODUZIEREN

43 % der Deutschen hörten 2022 Podcasts

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.

Kursnr.: 23-BFG541
Mo, 19.06. bis Fr, 23.06.2023,
täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr
Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro
Dozent: Andreas Kubitza

Kursnr.: 23-BFG542
Mo, 27.11. bis Fr, 01.12.2023,
täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr
Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro
Dozent: Andreas Kubitza



ALLES EINE FRAGE DER TECHNIK

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.

Kursnr.: 23-BFG521
Mo, 26.06. bis Fr, 30.06.2023,
täglich von 09:00 bis 14:30 Uhr
Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

MEDIENGESTALTUNG FÜR PRINT & WEB

Sie wollen erfolgreicher in Ihrer visuellen Unternehmenskommunikation werden? Dann ist vielleicht unser Kurs: **„Grafische Gestaltung von Online- und Printmedien mit Hilfe von freier Software“** genau das Richtige für Sie! Kommunizieren, Emotionen wecken und Informationen transportieren – dieser einwöchige Kurs vermittelt Grundkenntnisse der grafischen Gestaltung und bietet Ihnen praxisorientierte Anleitungen zum gezielten Einsatz freier Software zur Gestaltung verschiedener Medienprodukte. Am Ende des Kurses können Sie Flyer, Plakate, Newsletter oder auch kleine Broschüren selbst erstellen.

Kursnr.: 23-BFG525
Mo, 04.12. bis Fr, 08.12.2023, täglich von 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.

Kursnr.: 23-BFG461

Mo, 08.05.2023 bis Fr, 12.05.2023, täglich von 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozentin: Mahtab Dadkhah

Kursnr.: 23-BFG462

Mo, 25.09. bis Fr, 29.09.2023, täglich 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozentin: Mahtab Dadkhah

Kursnr.: 23-BFG463

Mo, 04.12. bis Fr, 08.12.2023, 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!

Kursnr.: 23-BFG421

Mo, 22.05. bis Fr, 26.05.2023, täglich von 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Carlos Alberto Prieto Valero

Kursnr.: 23-BFG422

Mo, 09.10. bis Fr, 13.10.2023, täglich 08:30 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm. 144,00 Euro

Dozent: Carlos Alberto Prieto Valero



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.

Kursnr.: 23-BFG581

Mo, 13.03. bis Fr, 17.03.2023, täglich 08:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm.144,00 Euro

Dozentin: Heike Lindner

Kursnr.: 23-BFG582

Mo, 19.06. bis Fr, 23.06.2023, täglich 08:00 bis 13:30 Uhr

Gebühr: 180,00 Euro, erm.144,00 Euro

Dozentin: Heike Lindner

Kursnr.: 23-BFG583

Mo, 06.11. bis Fr, 10.11.2023, 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!“**

Kursnr.: 23-BFG173

Do, 01.06. bis Fr., 02.06.2023, täglich von 08:30 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 96,00 Euro, erm. 76,80 Euro

Dozent: Marc Lischewski

Kursnr.: 23-BFG174

Do, 23.11. bis Fr, 24.11.2023, täglich 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.

Kursnr.: 23-BFG316

Mi, 31.05. bis Fr, 02.06.2023, täglich von 09:00 bis 15:15 Uhr

Gebühr: 114,00 Euro, erm. 91,20 Euro

Dozenten: Stephan Schild von Spannenberg | Bianka Meyer

Kursnr.: 23-BFG317

Mi, 06.09. bis Fr, 08.09.2023, täglich von 09:00 bis 15:15 Uhr

Gebühr: 114,00 Euro, erm. 91,20 Euro

Dozenten: Stephan Schild von Spannenberg | Bianka Meyer



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.

Kursnr.: 23-BFG176

Mi, 01.11. bis Fr, 03.11.2023, täglich 08:30 bis 13:00 Uhr

Gebühr: 144,00 Euro, erm. 115,20 Euro

Dozent: Marc Lischewski



Foto: © www.123rf.com | agencyby

Impressum

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Bildung
Volkshochschule

E-Mail: volkshochschule@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de/vhs

Fotos: ©www.123rf.com
13. Januar 2023

