

„Du bist FRAU
über Deine Zukunft!“



Herbst

24

Winter

FRAUEN



Kofinanziert von der
Europäischen Union



EUROPA FÜR
NIEDERSACHSEN

MIT RÜCKENWIND ZURÜCK IN DEN BERUF ...

Sie haben Ihre Berufstätigkeit länger unterbrochen oder sind in Elternzeit? Sie möchten beruflich wieder einsteigen?

MIT AUFWIND WEITERKOMMEN IM BERUF ...

Sie sind mit Ihrer beruflichen Situation unzufrieden? Sie möchten umsteigen? Aufsteigen? Oder planen eine Existenzgründung?

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERN!

SEMINARE

- reine Frauenkurse
- kleine Lerngruppen
- angenehmes Lernklima
- zu familienfreundlichen Zeiten am Vormittag oder am Wochenende

BERATUNG

- vertrauliche Einzelgespräche in positiver Atmosphäre
- kostenfrei

Einige Angebote auch online - von zuhause aus möglich!

Finanzielle Förderung

EINZELCOACHINGS

- Computerfachkenntnisse
- Orientierung/Berufswegfindung
- Bewerbung
- Existenzgründung

Was, wann, wie lange bestimmen Sie!

INHALTSVERZEICHNIS

Kontakt und Information

4

Berufliche Orientierung, Beratung und Coaching

6

Computer und Medien

10

Selbstcoaching und Kommunikation

26

Bewerbung

38

Existenzgründung für Frauen

42

Information und Austausch

46

Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e.V.

50

Die Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf an der VHS Braunschweig ist seit 1996 für Frauen da. Wir kooperieren eng mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern in der Region Braunschweig.

KONTAKT UND INFORMATION

„Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“

Laotse



BERATUNGS- UND KOORDINIERUNGSSTELLE FRAU UND BERUF

Sie möchten ein Beratungsgespräch?

Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin!

Ihre Fragen zu Anmeldung oder zu Kursen und Coachings beantworten wir gerne telefonisch oder per Mail.

Kursanmeldungen sind auch möglich

- über das VHS-Kundencenter **Telefon 0531 24 12 0**
- oder im Internet unter **www.frau-beruf.de**

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Heydenstr. 2
38100 Braunschweig

info@frau-beruf.de
www.frau-beruf.de

5



Dietlinde Tartler

Projektleiterin
Telefon 0531 24 12 324
dietlinde.tartler@vhs-braunschweig.de



Simone Harz

Projektassistentin
Telefon 0531 24 12 315
simone.harz@vhs-braunschweig.de

BERUFLICHE ORIENTIERUNG, BERATUNG UND COACHING

„Wir können den Wind nicht ändern. Aber wir können die Segel richtig setzen.“

Aristoteles



UNSERE ANGEBOTE

- Zurück in den Beruf.
Infoveranstaltung zum Programm
- Berufliches Kleingruppencoaching
- Individuelles Beruf coaching
- Beratung zu beruflichen Fragen

ZURÜCK IN DEN BERUF

Informationsveranstaltung und Vorstellung der Angebote für Frauen 2. Halbjahr 2024

In dieser Veranstaltung stellen wir uns und unsere Unterstützungsangebote für Berufsrückkehrerinnen vor. Sie erfahren, wie die Beratung bei uns abläuft und bekommen einen Überblick über unsere Kurse, Coachings und Veranstaltungen in diesem Halbjahr.

Auf Wunsch vereinbaren wir zeitnah Beratungstermine, an denen wir Ihnen bei der Zusammenstellung der für Sie passenden Angebote behilflich sind.

Für lockere Atmosphäre mit Kaffee und Tee sorgen wir!
Wir freuen uns auf Sie!

Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen unter 0531 24 12 315.

GEMEINSAM NEUE WEGE FINDEN

Kleingruppencoaching für Frauen

Um erfolgreich kleine oder große Veränderungen umzusetzen, werden Sie in diesem Kurs professionell von Ihrem Coach angeleitet und profitieren zusätzlich von hilfreichen Gedanken, Erfahrungen und der Unterstützung aus der Gruppe.

Inhalte:

- Wie formuliere ich erreichbare Ziele?
- Welche Schwierigkeiten sind erwartbar und wie kann ich mit ihnen umgehen?
- Wie schaffe ich es, an mich zu glauben und durchzuhalten?
- Spielerischer Umgang mit Problemen (Improtheater)
- Erste Schritte planen
- Feedback aus der Gruppe

ZFA01

Wann:

Kosten:

Wo:

Dietlinde Tartler

Di, 03. September 2024

10.00 - 12.00 Uhr

entgeltfrei

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

ZFA04

Wann:

Kosten:

Wo:

Kea Martina Schwarzfeld

Mo, 19. August 2024

Mo, 26. August 2024

Mo, 02. September 2024

Mo, 09. September 2024

je 17.30 - 20.00 Uhr

110,-€ (mit Förderantrag 57,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

INDIVIDUELLES BERUFSCOACHING FÜR FRAUEN

Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf und kommen alleine nicht voran oder drehen sich im Kreis?

In persönlichen Coaching-Gesprächen klären wir Ihre Fragen. Wir helfen Ihnen, Struktur in Ihre Situation zu bringen, die Informationen zu erhalten, die Sie brauchen und zielgerichtet zu planen. Wir trainieren gemeinsam praxisbezogene Situationen und Sie bekommen ein persönliches Feedback. Ihr Coach begleitet Sie ein Stück auf Ihrem Weg und gibt Ihnen den Rückhalt, den Sie brauchen, um Ihr Ziel zu erreichen.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 0531 24 12 315 und gestalten Sie Ihre berufliche Zukunft!

Online-Angebot

Coaching geht auch online - bequem von zu Hause aus!

Für das Online-Coaching benötigen Sie einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset und möglichst eine Webcam, damit Sie sich mit Ihrem Coach live sehen und hören können.

Weitere Fragen beantworten wir gerne unter 0531 24 12 315.

ZFA08

Wann:

Dauer:

Kosten:

Wo:

Eleonora Bietz

Silke Schirmer

Kea Martina Schwarzfeld

Rita Tartler

Nach Vereinbarung

5 Termine à 1 Zeitstunde

235,-€ (mit Förderantrag 140,-€)

Raum nach Vereinbarung

ZFA09CL

Wann:

Dauer:

Kosten:

Wo:

Silke Schirmer

Kea Martina Schwarzfeld

Rita Tartler

Nach Vereinbarung

5 Termine à 1 Zeitstunde

235,-€ (mit Förderantrag 140,-€)

Online, vhs.cloud

ONLINE

COMPUTER UND MEDIEN

„Hab Geduld! Alle Dinge sind kompliziert,
bevor sie einfach werden.“

Französisches Sprichwort



UNSERE ANGEBOTE

- **Digitale Medienkompetenz**
(Gesundheit, Fake News, Passwörter)
- **Künstliche Intelligenz** (Recherche mit KI,
Texten mit ChatGPT und anderen Bots)
- **Office-Programme**
(Word, Excel, Outlook, PowerPoint)
- **Zoom für Konferenzleitungen**
- **Digitales Ablagemanagement / Speichern**
in der Cloud
- **Homepage**
- **Android Smartphone und Tablet / iPhone und iPad**
- **Dranbleiben – monatlicher Computertreff**
- **Individuelles Computercoaching**

FRAUEN ALS VORREITERINNEN IN DER DIGITALEN WELT

Von den Pionierinnen der Informatik zu Digital Female Leaders.

Diese Veranstaltung stellt Portraits von beeindruckenden Frauen vor, die Sie kennen sollten. Spannende Geschichten, die sich um Vorbilder und Visionärinnen ranken.

Teilnahmevoraussetzungen: keine

ZFB01

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

So, 24. November 2024

09.30 - 12.45 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.11

FAKE NEWS DURCH SOCIAL MEDIA

Fake News und Desinformationen sind ein wachsendes Problem in unserer Gesellschaft, das die öffentliche Meinung beeinflusst und die Demokratie untergräbt. Dieser Workshop bietet Anleitungen und Unterstützung, wie wir Medien besser wahrnehmen und bewerten können.

Lassen wir den Fake News keine Chance!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

ZFB05

Wann:

Kosten:

Wo:

Carmela Klinge

Fr, 22. November 2024

09.00 - 12.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

12

DIGITALE MEDIENKOMPETENZ

Medienkompetenz ist eine wichtige Voraussetzung, um sich in der digitalen Welt souverän und selbstbestimmt zu bewegen. Fehlende Medienkompetenz birgt Risiken wie Falschinformation, Privatsphärenprobleme, Cybermobbing, Online-Belästigung, mediales Suchtverhalten... In unserer Reihe „Digitale Medienkompetenz“ wollen wir Sie dabei unterstützen, die Risiken zu minimieren und sich sicher und gesund in der digitalen Medienlandschaft zu bewegen.

GESUNDHEIT

Das Internet bietet Ihnen die Möglichkeit, digitale Dienste zu nutzen, die Ihre Gesundheit fördern oder verbessern können. Sie können zum Beispiel Online-Sprechstunden, Telemedizin, oder E-Rezepte in Anspruch nehmen. Sie können auch Gesundheits-Apps, Wearables, oder Online-Trainingsprogramme verwenden, um Ihre Gesundheitsdaten zu erfassen, zu analysieren oder zu optimieren.

So viele Infos! Was ist zu beachten? Was hilft weiter? Wie erkenne ich unsichere Angebote?

Wir bringen Licht in den Informationsdschungel!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

ZFB03

Wann:

Kosten:

Wo:

Carmela Klinge

Fr, 08. November 2024

09.00 - 12.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

13

PASSWÖRTER, PASSPHRASEN UND DIGITALER NACHLASS

Im Internet werden an vielen Stellen Passwörter benötigt, z.B. für E-Mail-Postfächer, Online-Shops oder für den Zugang zu sozialen Netzwerken. Wie kann ich ein sicheres Passwort erstellen? Was ist eine Passphrase? Und was muss ich beachten, wenn ich meinen digitalen Nachlass regeln möchte?

Inhalt:

- Grundregeln im Umgang mit Passwörtern
- Ein oder mehrere Passwörter - was ist sinnvoll?
- Passwörter dauerhaft speichern - Vor- und Nachteile;
- Kriterien für gute Passwörter;
- Methoden zur Konstruktion sicherer Passwörter;
- Tipps für den digitalen Nachlass

Teilnahmevoraussetzungen Umgang mit Internet und Explorer

ZFB07

Wann:

Kosten:

Wo:

Carmela Klinge

Fr, 29. November 2024

09.00 - 11.30 Uhr

23,-€ (mit Förderantrag 14,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

Bereits jetzt hat die künstliche Intelligenz Einzug in unseren Alltag gehalten. Suchmaschinen, Übersetzer, sprachgesteuerte Assistenten, im Auto, in Foto-Apps, in Industrie und Medizin und beim Klimaschutz - die Einsatzgebiete sind vielfältig. Texte generieren und Bilder per Prompt erzeugen ist das eine, KI in der Arbeit das andere. Definitiv geht es uns alle an. Wir müssen lernen!

Inhalte:

- Was ist künstliche Intelligenz?
- Wie funktioniert KI?
- Verbreitung von KI
- KI bei der Arbeit
- Risiken

Dieser Kurs führt Sie strukturiert in die Welt der künstlichen Intelligenz ein. Daraus ergeben sich völlig neue Möglichkeiten. Wir dürfen aber auch die Risiken nicht übersehen, welche die neuen KIs mit sich bringen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

Freundinnen-Rabatt

Gemeinsam lernen macht doppelt so viel Spaß. Melden Sie Ihre Freundin mit an und erhalten Sie beide einen Gutschein im Wert von **5 Euro** für Ihren nächsten Frauenkurs.

ZFB11

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Mo. 04. November 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

ZFB13

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Di, 10. Dezember 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

CHATGPT

Texte erstellen mit künstlicher Intelligenz (KI)

ChatGPT ist ein sogenanntes „Sprachmodell“, das auf der Basis von künstlicher Intelligenz und maschinellem Lernen von OpenAI entwickelt wurde. Es kann zum Beispiel Fragen beantworten, eine Konversation führen, Texte generieren oder sogar kreative Schreib- oder Übersetzungsaufgaben durchführen.

Inhalte:

- Funktionsweise
- Kommunikation mit ChatGPT
- Einsatz in Bing
- ChatGPT in der Bildung
- ChatGPT im Beruf

Es ist wichtig zu beachten, dass ChatGPT zwar in vielen Fällen sehr nützlich sein kann, dass es aber auch Grenzen hat und nicht immer perfekt oder fehlerfrei arbeitet. Auch darüber sprechen wir.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

ZFB16

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

So, 15. September 2024

09.00 - 12.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

CHATGPT UND ANDERE BOTS

Texte erstellen mit künstlicher Intelligenz (KI)

ChatGPT & Co. im praktischen Einsatz: Reden schreiben, Artikel und Essays verfassen oder Inhalte für die Homepage automatisch von einem KI-Modell erzeugen lassen. Wie formuliere ich geschickt die Anweisungen dafür und mit welchen Bots erreiche ich meine Ziele?

Hier bekommen Sie einen Überblick über verschiedene Sprachbots und deren Einsatzgebiete und probieren ihre Funktionsweise in praktischen Übungen aus.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

ZFB19

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

So, 27. Oktober 2024

09.30 - 12.45 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

ZFB22

Wann:

Kosten:

Wo:

Merle Hübner

Mo, 18. November 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

RECHERCHE IM INTERNET MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ (KI)

Täglich suchen wir nach Informationen im Internet und lesen in den verschiedenen Suchergebnissen. Ab sofort können wir das Finden von Informationen einer KI überlassen. Suchmaschinen, die von KI unterstützt werden, haben stark an Bedeutung gewonnen.

Sie liefern Zusammenfassungen aus den unterschiedlichsten Quellen. Komplexe Fragen werden ausführlich beantwortet. Das bringt uns neue Kenntnisse und spart eine Menge Zeit. Und plötzlich müssen wir unsere Recherche im Internet neu strukturieren.

Inhalte:

- KI-basierte Suchmaschinen
- Vorteile gegenüber bisherigen Suchtechnologien
- Chat, Explore und Search
- ChatGPT in Bing
- Datenschutz

In diesem Kurs werden die „besten“ KI-Suchmaschinen vorgestellt und ausprobiert. Mit ihnen können wir die Suchergebnisse erheblich verbessern, dürfen dabei aber unsere eigenen Fähigkeiten zum Suchen und Finden nicht verlieren.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet

ZFB25

Merle Hübner
Wann: Fr, 27. September 2024
08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

ZFB28

Merle Hübner
Wann: Do, 07. November 2024
08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME - STUFE 1

Word, Excel, PowerPoint, Internet

Mit einfachen Übungen werden Sie (wieder) fit für den PC. Wir benutzen unterschiedliche Programme und kombinieren sie miteinander. Unkomplizierte Anwendungen für den „ganz normalen PC-Alltag“ stehen im Vordergrund des Unterrichts, der sich an den Bedürfnissen der kleinen Lerngruppe orientiert.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in Word

ZFB34

Merle Hübner
Wann: Mi, 11. September 2024
Mi, 25. September 2024
Mi, 02. Oktober 2024
je 08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

DRANBLEIBEN - MONATLICHER COMPUTER-TREFF FÜR FRAUEN

Einmal im Monat bieten wir Frauen die Möglichkeit, sich in einer kleinen Gruppe mit maximal 7 Personen zu treffen und sich mit Unterstützung einer erfahrenen Fachfrau mit Computertemen zu beschäftigen.

Behandelt werden entweder „mitgebrachte“ Wünsche und Fragen der Teilnehmerinnen oder in der Gruppe gesammelte Themen.

ZFB31

Merle Hübner
Wann: Mo, 23. September 2024
Mo, 28. Oktober 2024
Mo, 25. November 2024
Mo, 16. Dezember 2024
je 08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 125,-€ (mit Förderantrag 65,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME - STUFE 2

Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internet

Von Tabellen in Word bis Grundlagen des Präsentierens mit PowerPoint... Durch ausführliche Wiederholungen festigen Sie Ihre Kenntnisse in den Programmen Word, Excel und PowerPoint und erweitern ganz ohne Druck und in entspannter Atmosphäre Ihr Wissen.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse in den Office-Programmen entsprechend der Inhalte Stufe 1. Gerne beraten wir Sie dazu!

ZFB37

Merle Hübner
Wann: Mi, 23. Oktober 2024
Mi, 30. Oktober 2024
Mi, 06. November 2024
je 08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME – STUFE 3

Word, Excel, PowerPoint, Outlook, Internet

Von Formatvorlagen in Word bis Kontakte verwalten in Outlook. In diesem Kurs wiederholen und verwenden wir Stoff aus den bisherigen Unterrichtsstufen. Das Gelernte wird erweitert und verknüpft, sodass Sie von Stufe zu Stufe selbstständiger arbeiten können.

Teilnahmevoraussetzungen: Stabile Grundkenntnisse in den Office-Programmen in etwa entsprechend der Inhalte Stufe 2. Der Besuch der Stufe 2 wird nicht zwingend vorausgesetzt.

Gerne beraten wir Sie dazu!

ZFB40

Merle Hübner
Wann: Mi, 20. November 2024
Mi, 27. November 2024
Mi, 04. Dezember 2024
je 08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

WORD MEETS EXCEL

Für Texte ist Word zuständig, für Zahlen aber Excel.

Wie baue ich Excel-Tabellen in mein Worddokument ein? Für Briefe, Vorlagen oder Rechnungen ist der Einbau einer Excel-Tabelle eine sehr elegante Lösung. Zahlen, Formeln und Funktionen in Excel eingeben und in Word aktualisieren. Dafür werden Verknüpfungen festgelegt. Auch Excel-Diagramme und Pivot-Charts können übernommen werden.

Der Kurs wird abgerundet mit weiteren Tipps und Tricks, wenn Excel auf Word trifft.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Word und Excel

ZFB46

Merle Hübner
Wann: Mo, 02. Dezember 2024
08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

EXCEL BASICS

Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel. Die Bedienung der Arbeitsoberfläche, Umgang mit Texten und Zahlen, Formate, Rechenoperatoren und Formeln mit den typischen Excel-Funktionen in praktischen Beispielen.

Inhalte:

- Navigation in einer Excelmappe
- Zahlenformate
- der Autosummen-Schalter
- Formelansicht
- Drucken

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Computer

ZFB43

Merle Hübner
Wann: Do, 24. Oktober 2024
08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

POWERPOINT FÜR BERUF UND FREIZEIT

Nicht nur Produkte, Zahlen und Fakten werden mit PowerPoint in professionelle Präsentationen verpackt. Auch für den privaten Einsatz ist die App beliebt. Vom Fotoalbum, über Videosammlungen bis zum Spieleabend mit einem Animationsquiz. Auch im Business sind genau solche Ideen hilfreich und erwünscht.

Inhalte:

- Poster
- Fotos
- Videos
- Spiele

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Computer

ZFB49

Merle Hübner
Wann: Di, 19. November 2024
Di, 26. November 2024
je 08.10 - 11.25 Uhr
Kosten: 53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

OUTLOOK FÜR DIE TÄGLICHE ARBEIT

Outlook ist ein wunderbares Tool für das tägliche Managen von Nachrichten, Terminen und Meetings. Aber manchmal bietet es auch Frust! Der Posteingang, der nicht leerer wird oder die E-Mail, die verschwunden ist! Aber auch Kalender- oder Planungsprobleme. Schnell kann es unübersichtlich werden.

Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, einiges zu automatisieren und zu vereinfachen.

Ein Outlook-Workshop für Anwender mit vielen Tipps zum Ausprobieren.

Teilnahmevoraussetzungen: Outlook Basics

ZFB52

Wann:

Carmela Klinge

Fr, 15. November 2024
10.00 - 13.15 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

DIGITALES ABLAGEMANAGEMENT

Wie werden heute Dateien abgelegt? Brauchen wir noch Ordner? Wohin mit meinen E-Mails? Auf dem Weg zum papierlosen Büro gibt es Einiges zu bedenken und Neues zu entdecken. Durch den Aufbau neuer Strukturen in Ihrem Explorer und die Zusammenarbeit mit OneNote, Outlook und der Cloud ist das Ablagemanagement einfacher und übersichtlicher geworden.

Wir haben neue Möglichkeiten! Probieren wir sie aus.

Teilnahmevoraussetzungen: Umgang mit Windows und Word

ZFB58CL

Wann:

Carmela Klinge

Sa, 26. Oktober 2024
10.00 - 13.15 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

Online, vhs.cloud

ONLINE

ZOOM FÜR KONFERENZ- UND KURSLEITUNG

Dieser Kurs richtet sich an Unterrichtende oder Moderierende, die ihre Fähigkeiten in Zoom verbessern wollen, um Zoom als effizientes Werkzeug nutzen zu können.

Von den Grundlagen bis hin zu etwas komplexeren Funktionen werden alle notwendigen Fähigkeiten vermittelt, um interaktive und effektive Online-Termine zu planen und durchführen zu können.

Inhalte:

- Einführung in die Benutzeroberfläche und die grundlegenden Funktionen
- Planung und Einladung
- Einsatz von interaktiven Tools
- Breakout-Räume und Gruppenarbeiten
- Aufnahme von Sitzungen und Freigabe von Aufzeichnungen
- Achtung: Sicherheit und Datenschutz im Online-Unterricht

Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagen der Internetanwendung

ZFB55

Wann:

Carmela Klinge

Do, 14. November 2024
10.00 - 12.30 Uhr

Kosten:

23,-€ (mit Förderantrag 14,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

ONEDRIVE, ONENOTE, SHAREPOINT

Es bieten sich immer mehr Möglichkeiten der Zusammenarbeit. Dokumente werden geteilt, Whiteboards werden gemeinsam benutzt und Notizen werden für ein Team zugänglich gemacht. Welchen Speicherort kann ich für welche Aktionen nutzen?

Ein Workshop, der einiges klären wird. Probieren wir es gemeinsam aus!

Teilnahmevoraussetzungen: Sicherer Umgang mit dem Speichern, Word und Internet

ZFB61CL

Wann:

Carmela Klinge

Sa, 09. November 2024
10.00 - 13.15 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

Online, vhs.cloud

ONLINE

FRÜHJAHRSPUTZ AUF DEM PC

Aufräumen, Platz schaffen, sortieren, brauch ich nicht mehr. Wie kann ich Wichtiges von Unwichtigem trennen? Welche Tools unterstützen mich dabei? Wie archiviere ich meine Daten?

Wir erstellen ToDo-Listen für einen routinierten Putz.

Inhalte:

- Temporäre Dateien
- Sortieren
- Daten löschen
- Apps deinstallieren
- Backups

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Computer und Android

ZFB63

Wann:

Merle Hübner

Fr, 06. Dezember 2024

08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

MEINE HOMEPAGE

Sie möchten eine Website zum Hingucken? Haben Sie Lust Ihre Webseiten selbst zu gestalten? Tolle Fotos, gute Texte, beeindruckende Videos etc.? Ihre Ideen für eine schicke Homepage setzen wir in diesem Kurs mit HTML5 und CSS3 um. Was benötigen Sie dafür? Welche Kosten entstehen? Worauf müssen Sie sonst noch achten?

Der Kurs liefert umfassende Informationen zum Drumherum, abgerundet durch viele Tipps für die Aufbereitung der Materialien und zur Gestaltung. Schluss mit langweiligen Baukästen! In diesem Kurs erfahren Sie alle Arbeitsschritte für Ihren originellen Auftritt im Internet.

Teilnahmevoraussetzung: Grundkenntnisse Internet

ZFB69

Wann:

Merle Hübner

Sa, 30. November 2024

09.00 - 16.00 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.11

MODERNES ZEITMANAGEMENT MIT OUTLOOK UND ONENOTE

Wir kennen es aus dem Alltag: Das Chaos, weil sich die Termine und Informationen häufen, Besprechungsanfragen sich schwierig gestalten oder weil wir denken „ich habe alles im Kopf“ und dann doch etwas vergessen. Verständlich – und trotzdem ärgerlich und frustrierend.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch den richtigen Einsatz von Outlook in Kombination mit OneNote z.B. Ihre Tages- und Wochenplanung effizienter gestalten, Besprechungen effektiv vorbereiten und vieles mehr, was Ihnen Zeit und Frust erspart.

Damit die Zeit endlich wieder Ihnen gehört!

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Outlook und OneNote

ZFB66CL

Wann:

Carmela Klinge

Mi, 13. November 2024

10.00 - 13.15 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

Online, vhs.cloud

WISSEN SIE, WAS IHR SMARTPHONE ALLES KANN?

Android Smartphone und Tablet in der Praxis

Moderne Smartphones sind wahre Multitalente, die mit vielen Geräten kommunizieren können. Vom mobilen Bezahlen, Kamera und Sprachassistenten mit KI bis zum Steuern smarterer Geräte. Leistungsstarke Technik ermöglicht die Ausführung anspruchsvoller Apps.

Inhalte:

- Technische Ausstattung
- Der Spion in der Tasche
- Apps, die den Alltag erleichtern

Android Smartphone und Tablet bitte aufgeladen mitbringen.

ZFB72

Wann:

Merle Hübner

Do, 21. November 2024

Do, 28. November 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

FOTOBEARBEITUNG AUF DEM SMARTPHONE

Smartphones bieten heutzutage nicht nur die Möglichkeit, atemberaubende Fotos aufzunehmen, sondern auch leistungsstarke Tools zur Bearbeitung direkt auf dem Gerät.

In diesem Kurs wollen wir unterschiedliche Apps zur Bearbeitung von Fotos auf dem Smartphone installieren und ausprobieren. Werkzeuge, Anpassungen, Korrekturen lassen sich einfach und effektiv einsetzen. Collagen erzeugen, Looks und Styles draufsetzen oder neue Stile erzeugen.

Alles ist möglich - auch dank Künstlicher Intelligenz. Sie können gerne eigenen Aufnahmen mitbringen.

24

Bitte mitbringen: Ihr aufgeladenes Smartphone, evtl. auch das Netzteil zum Nachladen

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse Android

IPHONE UND IPAD MACHEN RICHTIG SPASS!

Sie haben sich ein iPhone oder ein iPad zugelegt oder geschenkt bekommen? Wie schön!

Wir zeigen Ihnen in einer kleinen Gruppe in einfachen Schritten ganz dem Lerntempo der Gruppe angepasst, wie Sie Ihr Gerät bedienen und Ihren Bedürfnissen entsprechend nutzen können.

Um in diesem Kurs alles mitmachen zu können, bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät und Ihre Apple-ID mit. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Erstellen einer Apple-ID haben, melden Sie sich vor Beginn des Kurses bei uns.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

ZFB75

Wann:

Merle Hübner

Do, 05. Dezember 2024
08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

ZFB78

Wann:

Alexander Linse

Di, 05. November 2024
Di, 12. November 2024
je 09.00 - 12.15 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

INDIVIDUELLES COMPUTERCOACHING

Sie brauchen keinen Computerkurs, haben aber spezielle Fragen zu Computertemen (Office-Anwendungen, Betriebssysteme, Geräte, Internet, Sicherheit, Website, Smartphone, Fotobearbeitung etc.)?

Oder Sie kommen beruflich in ein neues Aufgabengebiet und brauchen dafür schnell Basiskenntnisse?

In einem intensiven Einzelcoaching arbeiten Sie mit unserer erfahrenen Computerfachfrau an Ihren individuellen Fragen. Ganz egal ob es kleine Aufgabenstellungen sind, die schnell gelöst werden können oder ob Sie über längere Zeit Unterstützung und Begleitung suchen, wir gehen inhaltlich und zeitlich auf Ihre Wünsche ein und Sie kommen auf dem kürzesten Weg zum Ziel.

Online-Angebot

Das Computer-Coaching geht auch online - bequem von zu Hause aus!

Für das Online-Coaching benötigen Sie einen PC mit Internet-Zugang, ein Headset und möglichst eine Webcam, damit Sie sich mit Ihrem Coach live sehen und hören können.

Weitere Fragen beantworten wir gerne unter 0531 24 12 315.

ZFB81

Wann:

**Merle Hübner
Carmela Klinge**

Termine nach Vereinbarung

Kosten:

1. Unterrichtsstunde 40,-€
(mit Förderantrag 30,-€)
Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €
(mit Förderantrag 25,- €)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
Raum nach Vereinbarung

ZFB83CL

Wann:

Merle Hübner

Termine nach Vereinbarung

Kosten:

1. Unterrichtsstunde 40,-€
(mit Förderantrag 30,-€)
Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €
(mit Förderantrag 25,- €)

Wo:

Online, vhs.cloud

ONLINE

25

SELBSTCOACHING UND KOMMUNIKATION

„Sei die Heldin deines Lebens, nicht das Opfer.“

Nora Ephron



UNSERE ANGEBOTE

- **Selbstcoaching mit NLP:**
Ziele benennen und verwirklichen
- **Selbstcoaching mit NLP:**
Den Weg frei machen für Veränderungen
- **Ich bin gut genug!**
- **Grenzen setzen und Nein sagen**
- **Raus aus der Stressspirale!**
- **Gelassen mit Kritik umgehen**
- **Umgang mit schwierigen Vorgesetzten**
- **Körpersprache und Facereading**
- **Hilfe, mich hört keiner! (Stimmtraining)**
- **Erfolgreiche Selbstpräsentation**
- **Finanzen für Frauen**

SELBST-COACHING MIT NLP

Ziele benennen und verwirklichen I (Grundlagen)

In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen eine Strategie kennen, mit der sie systematisch berufliche sowie persönliche Ziele formulieren und erreichen können. Es werden Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP) vermittelt, die zeitnah wirksame und erkennbare Veränderungen ermöglichen.

Die angewandten Methoden werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Das Seminar bietet erste Gelegenheiten zum Ausprobieren der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche.

Der anschließende Besuch des Vertiefungsseminars ZFG05 ist sehr zu empfehlen.

ZFG04

Prof. Dr. Friedrich Lohmann

Wann: Sa, 21. September 2024
09.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)
Wo: VHS, Haus Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

SELBST-COACHING MIT NLP

Den Weg frei machen für Veränderungen I (Grundlagen)

Einschränkende Überzeugungen über die eigenen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten können es schwer bis unmöglich machen, berufliche sowie persönliche Ziele zu erreichen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen Möglichkeiten kennen, diese einschränkenden Überzeugungen aufzulösen, durch förderliche zu ersetzen und so den Weg dafür frei zu machen, gewünschte Veränderungen in die Tat umzusetzen.

Die vermittelten Methoden des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) werden leicht verständlich erklärt und demonstriert. Das Seminar bietet erste Gelegenheiten zum Ausprobieren der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche.

Der anschließende Besuch des Vertiefungsseminars ZFG07 ist sehr zu empfehlen.

ZFG06

Prof. Dr. Friedrich Lohmann

Wann: Sa, 09. November 2024
09.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

SELBST-COACHING MIT NLP

Ziele benennen und verwirklichen II (Vertiefung)

In diesem Seminar erweitern und vertiefen die Teilnehmerinnen ihre im Grundlagenseminar erworbenen Kenntnisse der Strategie zum Erreichen von Zielen. Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das Ausprobieren und Üben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise vertiefen die Teilnehmerinnen das erforderliche systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken und lernen, sie praktisch anzuwenden.

Das Seminar knüpft an das Grundlagenseminar ZFG04 an.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein unmittelbar vorhergehender Besuch des Grundlagenseminars.

ZFG05

Prof. Dr. Friedrich Lohmann

Wann: So, 22. September 2024
09.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

SELBST-COACHING MIT NLP

Den Weg frei machen für Veränderungen II (Vertiefung)

In diesem Seminar erweitern und vertiefen die Teilnehmerinnen ihre im Grundlagenseminar erworbenen Kenntnisse, wie sie durch Veränderungen eigener Überzeugungen ihr Leben positiver gestalten können.

Wichtiger Bestandteil des Seminars ist das Ausprobieren und Üben der vorgestellten Techniken anhand eigener Veränderungswünsche. Auf diese Weise vertiefen die Teilnehmerinnen das erforderliche systematische Verständnis der Selbst-Coaching-Techniken und lernen, sie praktisch anzuwenden.

Das Seminar knüpft an das Grundlagenseminar ZFG06 an.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein unmittelbar vorhergehender Besuch des Grundlagenseminars.

ZFG07

Prof. Dr. Friedrich Lohmann

Wann: So, 10. November 2024
09.00 - 16.00 Uhr
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)
Wo: VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

ZIELLINIEN MIT NEUROART

In diesem Kurs finden wir gemeinsam neue Wege und Möglichkeiten, die eigenen Wünsche und Ziele wahr werden zu lassen. Mit der kreativen Technik NeuroArt entdecken wir individuelle Ressourcen und Kraftquellen, um Ziele zu erreichen. Dabei kann ein Fokus entwickelt und die Ausrichtung auf das Ziel in Teilschritten sichtbar werden.

NeuroArt ist eine kreative Methode, die es möglich macht, innere Themen auf dem Papier abzubilden. Wir folgen im Prozess gemeinsam der Anleitung und dabei entstehen individuelle und intuitive Zeichnungen und faszinierende Erkenntnisse. Es sind keine Vorerfahrung oder künstlerischen Begabungen erforderlich - nur Offenheit für den Prozess.

Ziele:

- Ressourcen und Stärken erkennen
- Wege finden zur Zielerreichung
- Zu neuen Möglichkeiten und Erkenntnissen finden
- Entspannung und mentales Loslassen

Bitte mitbringen: 2 DIN A4-Blätter, 2 schwarze Fineliner in verschiedenen Stärken, einen schwarzen Edding und Buntstifte

ZFG09

Wann:

Kosten:

Wo:

Kerstin Kurlvink

Sa, 16. November 2024

10.00 - 13.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 19,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

ICH BIN GUT GENUG!

Sind Sie auch nicht perfekt, brillant, hochintelligent, stressresistent, ausgeglichen, modebewusst, dünn und erfolgreich genug? Haben Sie das Glück, den Partner, den tollen Job wirklich verdient? Wenn Ihnen diese Superlative auch schon begegnet sind und Sie sich dabei ertappen, den Ansprüchen anderer oder dem inneren Kritiker auf den Leim zu gehen, dann sind Sie hier richtig!

Gemeinsam hinterfragen wir Ansprüche, Erwartungshaltungen, Schuldgefühle und Co. Wir ordnen neu ein, verabschieden das schlechte Gewissen und verändern unseren Blick auf die Dinge.

Erfolge feiern, sich selbst und die Gruppenmitglieder unterstützen und stärken, den Weg zur eigenen Mitte finden und Selbstvertrauen aufbauen sind die Themen unseres Kurses.

ZFG11

Wann:

Kosten:

Wo:

Kea Martina Schwarzfeld

Fr, 20. September 2024

17.30 - 20.00 Uhr

Sa, 21. September 2024

10.00 - 15.30 Uhr

64,-€ (mit Förderantrag 35,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

GRENZEN SETZEN - NEIN SAGEN

Abgrenzung ist wichtig für uns, für unser Wohlbefinden, für unsere Identität, für unsere Außenwirkung. Doch wie sagt man wertschätzend und freundlich „Nein“? Warum fällt uns „Nein sagen“ so schwer und wie kann es doch endlich entspannt gelingen? Hier legen wir die Grundlagen. Gibt es Abstufungen von „Nein“ und wie sehen sie aus? Kann man „Nein sagen“ üben oder sich darauf vorbereiten? Wir lernen den entspannten Umgang mit einem Thema, das schwerfällt, wenn frau eigentlich niemanden enttäuschen möchte und verstehen, warum das Grenzen setzen so wichtig ist.

Inhalte:

- Stufen vom „Ja“ zum „Nein“ oder: ist „Nein!“ ein Satz?
- Beispielsätze als Schützenhilfe. Welches „Nein“ für welche Gelegenheit?
- Warum fällt uns das Setzen von Grenzen so schwer?
- Kann frau „Nein-Sagen“ üben? JA!
- Wer bin ich, wenn ich plötzlich „Nein“ sage?
- Feedback aus der Gruppe

ZFG13

Wann:

Kosten:

Wo:

Kea Martina Schwarzfeld

Sa, 30. November 2024

10.00 - 15.30 Uhr

45,-€ (mit Förderantrag 25,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

RAUS AUS DER STRESSSPIRALE!

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und auch im familiären Alltag, zusätzlich verstärkt durch die pandemiebedingten Herausforderungen, geraten gerade Frauen immer öfter an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Die Folgen sind häufig Stress, Erschöpfung oder sogar Burnout. Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie aus der Stressspirale herauskommen können und verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Lernen Sie mentale und körperliche Techniken z.B. aus der Kinesiologie, dem Yoga und dem Autogenen Training kennen sowie deren positive Wirkung auf Ihre Verhaltensmuster in Stresssituationen und probieren Sie diese gemeinsam in entspannter Atmosphäre unter Frauen aus!

Für die Seminarunterlagen sind 2,50 € bei der Seminarleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, eine Decke, rutschfeste Socken und evtl. ein kleines Kopfkissen. Wir empfehlen bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip).

Bitte auch für Selbstverpflegung sorgen!

ZFG15

Wann:

Kosten:

Wo:

Irene Merbitz-Flentje

So, 08. Dezember 2024

09.00 - 16.00 Uhr

57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

GELASSEN MIT KRITIK UMGEHEN

Bei steigenden Anforderungen im beruflichen und auch im familiären Alltag, zusätzlich verstärkt durch die pandemiebedingten Herausforderungen, geraten gerade Frauen immer öfter an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Die Folgen sind häufig Stress, Erschöpfung oder sogar Burnout.

Dieses Seminar zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie aus der Stressspirale herauskommen können und verhilft Ihnen zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.

Lernen Sie mentale und körperliche Techniken z.B. aus der Kinesiologie, dem Yoga und dem Autogenen Training kennen sowie deren positive Wirkung auf Ihre Verhaltensmuster in Stresssituationen und probieren Sie diese gemeinsam in entspannter Atmosphäre unter Frauen aus!

Für die Seminarunterlagen sind 2,50 € bei der Seminarleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, eine Decke, rutschfeste Socken und evtl. ein kleines Kopfkissen. Wir empfehlen bequeme Kleidung (Zwiebelprinzip).

Bitte auch für Selbstverpflegung sorgen!

ZFG17

Wann:

Kosten:

Wo:

Irene Merbitz-Flentje

So, 17. November 2024

09.00 - 16.00 Uhr

57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.05

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren für Frauen

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

Freundinnen-Rabatt

Gemeinsam lernen macht doppelt so viel Spaß. Melden Sie Ihre Freundin mit an und erhalten Sie beide einen Gutschein im Wert von **5 Euro** für Ihren nächsten Frauenkurs.

UMGANG MIT SCHWIERIGEN VORGESETZTEN

Unberechenbar, launisch, herrisch, narzisstisch, cholerisch. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass die oben genannten Eigenschaften auf Ihre(n) Vorgesetzte(n) zutreffen?

Erfahren Sie, was Sie tun können, um das Arbeitsleben angenehmer zu gestalten, wie Sie zu mehr Selbstvertrauen finden, sich abgrenzen und Ihre Resilienz steigern können.

Inhalte:

- Klärung der Ist-Situation
- Klärung der Wunsch-Situation und Definition der eigenen Werte
- Welche Führungsstile gibt es und was wird durch meine(n) Vorgesetzte(n) gelebt?
- Welche Persönlichkeit hat sie/er?
- Wie kann ich diese besser verstehen und meine Handlungsspielräume danach ausrichten?

Fallbeispiele aus der Praxis sind willkommen.

ZFG19ZO

Wann:

Annette Spalek

Sa, 02. November 2024

So, 03. November 2024

je 10.00 - 14.15 Uhr

Kosten:

75,-€ (mit Förderantrag 40,-€)

Wo:

Online, Zoom

KÖRPERSPRACHE UND FACEREADING

„Wir können nicht nicht kommunizieren“ Paul Watzlawick

Die Körpersprache ist die elementarste Sprache des Menschen. Für viele ist sie jedoch eine Fremdsprache. Sie vermittelt uns etwas über die Tiefenstruktur der Aussagen. Obwohl wir sie meistens nur unbewusst wahrnehmen, ist sie entscheidend für das menschliche Miteinander. Auch unser Gesicht spricht immer. Es ist ein offenes Geheimnis für jeden, der es lesen kann. Das wollen wir gemeinsam erarbeiten und ausprobieren. In diesem Seminar lernen Sie, andere Menschen besser einzuschätzen, indem Sie deren Körper- und Gesichtssignale bewusst wahrnehmen und deuten.

Inhalte:

- Bedeutung von Körpersprache
- Was ist Face Reading?
- Wie funktioniert Empathie?
- Wie erkenne ich Lügen?

ZFG21

Wann:

Kathrin Heitbreder

Fr, 22. November 2024

09.00 - 13.00 Uhr

Kosten:

38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)

Wo:

VHS, Alte Waage 15
Dachgeschoss
Unterrichtsraum

HILFE, MICH HÖRT KEINER!

Stimmtraining für Powerfrauen Teil 1

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich stimmlich nicht durchsetzen zu können? Werden Sie beim längeren bzw. lauterem Sprechen schnell heiser? Dagegen können Sie etwas tun.

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen und Techniken kennen, um für kommende Stimmstrapazen gewappnet zu sein. Sobald unsere Stimmkraft zunimmt, wächst unser persönlicher Ausdruck..

Inhalte:

- Ökonomisches Sprechen durch bewussten Stimmeinsatz
- Atemtechnik / Atemstütze nutzen
- Mit Resonanz sprechen
- Durch Einsatz der Körpersprache eine lebendige Stimme entfalten
- Körpersignale gezielt einsetzen
- Mit Spaß die eigene Stimme entdecken.

ZFG23

Wann:

Kathrin Heitbreder

Fr, 27. September 2024

09.00 - 13.00 Uhr

Kosten:

38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

ERFOLGREICHE SELBSTPRÄSENTATION

Von Schauspielern und Schauspielerinnen erwarten wir Bühnenpräsenz. Und wir? Auch wir stehen im Berufsleben auf der Bühne. Wir agieren auf ganz unterschiedlichen Schauplätzen und in vielfältigen Rollen. In Situationen mit Klienten/-innen, Kunden/-innen, Kollegen/-innen oder Vorgesetzten. Nicht zuletzt hilft ein „guter Auftritt“ im Vorstellungsgespräch oder in Gehaltsverhandlungen. Wir wissen, dass der erste Eindruck zählt und der letzte Eindruck bleibt! Um souverän agieren zu können, ist es wichtig, sich der jeweiligen Rolle und des Status der Beteiligten bewusst zu sein. Zudem gibt es hilfreiche Techniken, um einen professionellen, authentischen und lebendigen Eindruck beim Gegenüber zu erzielen.

Inhalte:

- Statusarbeit (In welcher Rolle bin ich?)
- Unsere äußere Hülle (Was Kleidung mit uns macht)
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Schauspieltechnik
- Interaktion/Improvisation
- Sprache entrümpeln

Mit praktischen Übungen und konstruktivem Feedback werden Sie Ihren Auftritt verbessern und damit Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen.

Bitte für Selbstverpflegung sorgen!

ZFG25

Wann:

Irene Merbitz-Flentje

So, 27. Oktober 2024
09.00 - 16.00 Uhr
57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)
VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.05

Kosten:

Wo:

FINANZEN FÜR FRAUEN

Ich nehme mein Geld endlich selbst in die Hand

Wünschen Sie sich manchmal mehr Geld in Ihrem Leben? Ist schon Mitte des Monats Ebbe auf Ihrem Bankkonto? Fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung fremdbestimmt, weil Sie Ihrem Partner die vollständige Verantwortung für die Finanzen übergeben haben und dies als Abhängigkeit empfinden?

Inhalte:

- Klare Ausrichtung schaffen
- Ist-Situation und Wunsch-Situation klären
- Glaubenssätze verstehen und entlarven
- Positive Einstellung zum Thema Geld entwickeln
- Unterschied zwischen Investition und Schulden verstehen
- Klare Ausrichtung schaffen

Fallbeispiele aus der Praxis sind willkommen.

Achtung: Dies ist keine Finanzberatung!

ZFG27

Wann:

Annette Spalek

Sa, 26. Oktober 2024
10.00 - 15.00 Uhr
45,-€ (mit Förderantrag 25,-€)
VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.05

Kosten:

Wo:

Freundinnen-Rabatt

Gemeinsam lernen macht doppelt so viel Spaß. Melden Sie Ihre Freundin mit an und erhalten Sie beide einen Gutschein im Wert von **5 Euro** für Ihren nächsten Frauenkurs.

BEWERBUNG

„Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon.“

Oscar Wilde



UNSERE ANGEBOTE

- Von der schriftlichen Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch (Kompakttraining)
- Individuelles Bewerbungscoaching
- Einzelberatung bei Praktikums- und Arbeitsplatzsuche
- Beratung zu Beruf und Bewerbung für Frauen mit Migrationsgeschichte

VON DER SCHRIFTLICHEN BEWERBUNG BIS ZUM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

In diesem Training erfahren Sie, wie Sie Ihre persönlichen und fachlichen Kompetenzen in der Bewerbung und im Vorstellungsgespräche optimal zum Ausdruck bringen.

Im ersten Teil erhalten Sie aktuelle Informationen, Tipps und Kniffe zum Thema schriftliche Bewerbung sowie zur Online-Bewerbung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte direkt umzusetzen und an Ihren Unterlagen zu arbeiten. Gerne können Sie Stellenanzeigen und bereits vorbereitete Bewerbungen auf einem Speichermedium mitbringen. Falls Sie schon Unterlagen erstellt haben, bekommen Sie einen professionellen Bewerbungsmappen-Check mit Feedback dazu.

Im zweiten Teil geht es um Ihr Auftreten im Vorstellungsgespräch. Sie erfahren, welche typischen Fragen gestellt werden, entwerfen Antworten und üben sie im Rollenspiel. Durch das Vorbereiten und Üben verschiedener Situationen erlangen Sie Sicherheit, Sie trainieren mental, lernen Tools, um Ihre Aufregung zu minimieren und können so gestärkt und bestens vorbereitet ins Vorstellungsgespräch gehen.

ZFJ02

Wann:

Rita Tartler

Di, 22. Oktober 2024

Di, 29. Oktober 2024

je 08.30 - 11.45 Uhr

Kosten:

57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

INDIVIDUELLES BEWERBUNGS-COACHING – SO WERBEN SIE FÜR SICH SELBST

Sie möchten (wieder) in den Beruf einsteigen? Sie haben viele Fragen bezogen auf Ihre Bewerbung?

- Was gehört in meine Unterlagen?
- Wie sieht ein Lebenslauf aus, der nachhaltig wirkt?
- Was macht mein Anschreiben interessant?
- Zählen nur erworbene Fähigkeiten, wie Schul- und Ausbildungsabschlüsse?
- Wie erkläre ich Lücken, in denen ich kein zusätzliches Zertifikat erworben habe, die aber dennoch einen wichtigen Meilenstein in meinem Leben darstellen?

In einem individuellen Coachingprozess begleitet unsere Fachfrau Sie dabei, Ihre persönlichen Bewerbungsunterlagen mit Ihrem Können, Ihrem Engagement, Ihrer Motivation und Ihrer Persönlichkeit zu füllen.

Ziel ist es, am Ende ein Produkt in den Händen zu halten, mit dem Sie sich selbstbewusst und in Ihrer vollen Präsenz dem Arbeitsmarkt präsentieren. Natürlich unterstützen wir Sie auch in der Vorbereitung für ein anstehendes Vorstellungsgespräch.

Die Termine werden individuell vereinbart und die Anzahl der Treffen richten sich nach Ihrem Bedarf.

Sie haben noch Fragen? Rufen Sie uns gern an unter 0531 24 12 315.

ZFJ05

Wann:

Eleonora Bietz

Rita Tartler

Termine nach Vereinbarung

Kosten:

1. Unterrichtsstunde

40,-€ (mit Förderantrag 30,-€)

Ab der 2. Unterrichtsstunde:

35,-€ (mit Förderantrag 25,-€)

Wo:

VHS Heydenstraße 2

Raum nach Vereinbarung

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren für Frauen

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



EXISTENZGRÜNDUNG FÜR FRAUEN

„Gib niemals auf, für das zu kämpfen, was du tun willst. Mit etwas, wo Leidenschaft und Inspiration ist, kann man nicht falsch liegen.“

Ella Fitzgerald



UNSERE ANGEBOTE

- Einstiegsberatung für Existenzgründerinnen
- Die eigene Existenzgründung erfolgreich planen
- Erste Schritte in Steuerrecht und Buchhaltung
- Individuelles Gründerinnencoaching

EINSTIEGSBERATUNG FÜR EXISTENZGRÜNDERINNEN

Für Frauen, die grundlegende Fragen zur Existenzgründung haben, eine Gründung planen oder noch unentschieden sind, ob eine berufliche Selbstständigkeit der richtige Weg für sie ist, bieten wir in Kooperation mit der BRAUNSCHWEIG Zukunft GmbH kostenfreie Einzelberatungen oder Beratungen in kleinen Gruppen an.

Melden Sie sich hier an: 0531 24 12 315.

ZFK01

Wann:

Kosten:

Wo:

Olivia Sauer

Termine nach Vereinbarung

Tel. 0531 24 12 315

entgeltfrei

Rebenring 33,
38106 Braunschweig,
Technologiepark

ERSTE SCHRITTE IN STEUERRECHT UND BUCHHALTUNG

Steuerrecht und Buchhaltung gehören zu einem Unternehmen wie die Geschäftsidee selbst.

In diesem Seminar erhalten Sie die wichtigsten Grundlagenkenntnisse, damit Sie handlungsfähig sind und mitreden können - beim Finanzamt, im Steuerbüro oder unter Unternehmern/-innen.

In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für Arbeitsunterlagen mit aktuell relevanten steuerlichen Informationen.

ZFK09

Wann:

Kosten:

Wo:

Arne Habermann

Sa, 16. November 2024

09:30 - 12:45 Uhr

34,-€ (mit Förderantrag 20,-€)

VHS, Heydenstraße 2
2. Stock Raum 2.04

DIE EIGENE EXISTENZGRÜNDUNG ERFOLGREICH PLANEN

Dieses Seminar richtet sich sowohl an Frauen, die eine grobe erste Gründungsidee entwickelt haben als auch an solche, die schon weiter fortgeschritten sind auf dem Weg zur Existenzgründung.

Sie erhalten fundierte Informationen zur Planung einer erfolgreichen Selbstständigkeit (z. B. Voraussetzungen, Businessplan, Fördermittel und Finanzierungshilfen, Behördengänge, Marketingstrategie etc.). Zusätzlich zur Informationsvermittlung werden wir individuell und intensiv an Ihren Gründungsvorhaben arbeiten und diese weiterentwickeln.

Ziel ist es, dass Ihnen am Ende des zweiten Tages Ihre nächsten Schritte klar sind und Sie die Chancen Ihrer Idee realistisch einschätzen können.

ZFK03

Wann:

Kosten:

Wo:

Stephan Böttger

Sa, 09. November 2024

So, 10. November 2024

je 09.00 - 16.00 Uhr

96,-€ (mit Förderantrag 51,-€)

VHS, Heydenstraße 2
1. Stock Raum 1.09

INDIVIDUELLES GRÜNDERINNENCOACHING FÜR FRAUEN

In unserem Gründerinnencoaching finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten in die Selbstständigkeit. Wir erarbeiten gemeinsam einen Businessplan. Wir unterstützen Sie dabei, Entscheidungen zu treffen, stellen Fragen und geben Ihnen kritisches Feedback.

Gemeinsam schauen wir uns Ihre Positionierung an, Ihre Außendarstellung und Ihre Mitbewerber*innen. Wir sprechen über Ihren Vertrieb, Ihr Marketing und Ihre Ziele in dem Umfang, wie Sie Unterstützung benötigen.

Auf Wunsch kann das Coaching auch online durchgeführt werden. Sprechen Sie uns an!

ZFK12

Wann:

Kosten:

Wo:

Stephan Böttger Nicole Rabe

Termine nach Vereinbarung

4 Termine à 1 Zeitstunde

198,-€ (mit Förderantrag 138,-€)

VHS, Heydenstraße 2
Raum nach Vereinbarung

INFORMATION UND AUSTAUSCH

„Mit nur einer Hand lässt sich kein Knoten knüpfen.“

Mongolisches Sprichwort



UNSERE ANGEBOTE

- **Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg durch die Agentur für Arbeit**
- **Mein Start in den Job in Deutschland. Infoveranstaltung für zugewanderte und geflüchtete Frauen**

HILFEN ZUM BERUFLICHEN (WIEDER-) EINSTIEG DURCH DIE AGENTUR FÜR ARBEIT

Informationsveranstaltung für Frauen

Sie haben Ihre Erwerbstätigkeit wegen der Betreuung von Kindern oder der Pflege von Familienangehörigen unterbrochen und möchten

- beruflich wieder einsteigen,
- sich selbstständig machen,
- Informationen erhalten, um Ihre Planungen zielgerichtet umzusetzen?
- Wie nehme ich Kontakt zur Agentur für Arbeit auf?
- Was wird von mir bei einer Arbeitslosmeldung erwartet?
- Welche Unterstützung kann ich als Berufsrückkehrerin von der Agentur für Arbeit erhalten?
- Wie vereinbare ich Familie und Beruf?

Antworten auf diese und ähnliche Fragen erhalten Sie von Annette Kuck, der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit.

Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen unter Tel. 0531 24 12 315.

ZFO03

Wann:

Annette Kuck

Do, 28. November 2024

09.00 - 11.30 Uhr

Kosten:

entgeltfrei

Wo:

VHS, Gùldenstraße 21

3. Stock Raum 3.03

MEIN START IN DEN JOB IN DEUTSCHLAND

Informationsveranstaltung für Frauen mit Migrationsgeschichte

Sie kommen aus einem anderen Land?

Sie möchten in Deutschland arbeiten gehen und brauchen Unterstützung?

Wir informieren Sie

- wie Sie eine Arbeitsstelle finden können
- wo Sie Unterstützung für eine berufliche Qualifizierung bekommen
- wo es Hilfe gibt bei der Anerkennung Ihrer Qualifikationen aus dem Heimatland
- wo und wie man Kinderbetreuung findet...

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um das Thema Arbeiten in Deutschland und speziell in der Region Braunschweig.

Wir freuen uns auf Sie!

Dietlinde Tartler (Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf)
Annette Kuck (Agentur für Arbeit)

Wir bitten um Anmeldung aus organisatorischen Gründen unter Tel. 0531 24 12 315

ZFO05

Wann:

Dietlinde Tartler

Annette Kuck

Do, 24. Oktober 2024

09.00 - 11.30 Uhr

Kosten:

entgeltfrei

Wo:

frauenBUNT e.V.

John-F.-Kennedy- Platz 10
38100 Braunschweig

Durch Förderung ermäßigte Kursgebühren für Frauen

Sie haben seit einem Jahr oder länger nicht sozialversicherungspflichtig gearbeitet oder Sie sind in der Elternzeit? Dann bezahlen Sie für unsere Kurse eine ermäßigte Gebühr. Den entsprechenden Förderantrag gibt's in der Volkshochschule Braunschweig. Auf Wunsch schicken wir ihn auch zu.

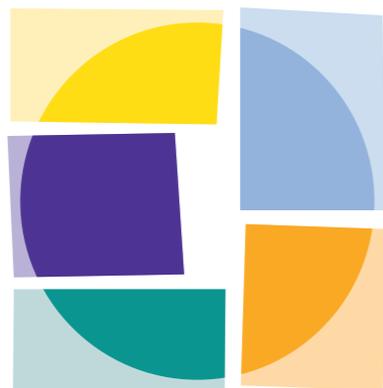
Wir ergänzen unser Programm kontinuierlich. Hier finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen und können sich direkt online anmelden.



ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAU UND BERUF E.V.

„Zusammenkommen ist ein Beginn, zusammenbleiben ein Fortschritt, zusammenarbeiten ein Erfolg.“

H. Ford



ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAU UND BERUF

Der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e.V. ist ein branchenübergreifendes Netzwerk innovativer Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen und versteht sich als Multiplikator für eine zukunftsorientierte Personalpolitik in der Region Braunschweig.

Der Verbund ist offen vornehmlich für kleine und mittelständische Betriebe sowie für Freiberuflerinnen und Freiberufler. Die beteiligten Einrichtungen und Unternehmen haben es sich zum Ziel gesetzt, Konzepte zu entwickeln, die ihren Beschäftigten die partnerschaftliche Aufgabenteilung von Familie und Beruf ermöglichen und den Aufstieg von Frauen in Führungspositionen fördern.

Hierbei steht der Überbetriebliche Verbund Frau und Beruf e.V. bei der Entwicklung von familienbewussten Konzepten beratend zur Seite.

Darüber hinaus profitiert das Netzwerk vom regelmäßigen Austausch im Rahmen von Arbeitstreffen und Workshops. Im Vordergrund stehen dabei aktuelle Themen, welche von Fachreferent*innen vorbereitet und begleitet werden.

Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Überblick über die geplanten Themen im zweiten Halbjahr 2024.

Die Mitgliedsbetriebe, die sich bei uns engagieren, finden Sie auf Seite 55.

Detailliertere Infos zum Überbetrieblichen Verbund Frau und Beruf e.V. finden Sie auf unserer Internetseite www.frau-beruf.de

Für Fragen stehen wir Ihnen gern unter den angegebenen Kontaktdaten zur Verfügung.

ARBEITSTREFFEN MIT WORKSHOP

Das weibliche Gehirn - Frauen ticken wirklich anders!

Zwei Drittel aller weltweit an Alzheimer erkrankten Menschen sind Frauen. Im Alter von 45 Jahren haben Sie ein doppelt so hohes Risiko, an Alzheimer zu erkranken wie Männer. Auch andere Krankheiten wie Depressionen, Schlaganfälle, Autoimmunerkrankungen treten signifikant häufiger bei Frauen auf.

- Warum ist das so?
- Können Frauen etwas dagegen tun?
- Wie können Personalverantwortliche diese Fakten berücksichtigen und in ihr Gesundheitsmanagement einbauen?

Da die Alzheimererkrankung bereits 20 - 30 Jahre vor dem Auftreten erster Symptome beginnt, ist es wichtig, so früh wie möglich die Risiken zu minimieren.

Die gute Nachricht lautet: Es ist nie zu spät, durch Veränderungen des Lebensstils das Gehirn zu verjüngen und seine Langlebigkeit zu erhöhen.

Referentin: **Dr. Martina Moog**
Wann: Di, 20. August 2024
14:00 - 17:00 Uhr
Wo: VHS, Alte Waage Speicher

ARBEITSTREFFEN MIT FACHVORTRAG UND DISKUSSION

Dem Fachkräftemangel begegnen. Neue Wege mit Migrant*innen

Das IQ Netzwerk hält für Unternehmen und Institutionen kostenfreie Förderangebote zur Gewinnung und betrieblichen Integration ausländischer Fachkräfte bereit.

In Braunschweig unterstützt die Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung (AQB) seit vielen Jahren Migrantinnen und Migranten bei der Anerkennung ihrer ausländischen Abschlüsse.

Weniger bekannt ist, dass sie auch Ansprechpartnerin für Bildungsträger, Unternehmen und Institutionen zum Thema Anerkennung und Qualifizierung ist und Schulungen und Mitarbeiterfortbildungen für alle Arbeitsmarktakteure anbietet.

Nach einem Input der AQB zu ihren Angeboten – auch zu dem neuen Programm Job Turbo (Arbeitsaufnahme für geflüchtete Menschen direkt nach dem Integrationskurs) - wollen wir gemeinsam diskutieren.

Referentin: **Elena Sabuga**
Wann: Mi, 27. November 2024
14.00 - 17.00 Uhr
Wo: VHS, Alte Waage Speicher

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Unter dem Motto „Lebendiges Netzwerk“ wollen wir uns bei der diesjährigen Mitgliederversammlung in entspanntem Ambiente Zeit nehmen und unseren Verbund kreativ nach vorne denken - vom Namen bis hin zu Inhalten und Informations- und Austauschkanälen.

Moderatorinnen: **Dr. Angelika Schulz**
Dietlinde Tartler
Wann: Do, 24. Oktober 2024
14:00 - 17:00 Uhr
Wo: VHS, Alte Waage Speicher

ÜBERBETRIEBLICHER VERBUND FRAU UND BERUF



Überbetrieblicher
Verbund
Frau und Beruf

Volkshochschule Braunschweig GmbH

Heydenstraße 2
38100 Braunschweig

info@frau-beruf.de
www.frau-beruf.de

Ansprechpartnerinnen:

Leiterin der Geschäftsstelle:

Dr. Angelika Schulz
Tel. 0531 24 12 462
angelika.schulz@vhs-braunschweig.de



Verwaltung, Sekretariat:

Simone Harz
Tel. 0531 24 12 315
simone.harz@vhs-braunschweig.de



Vorstand:

1. Vorsitzende:

Margrit Pape-Jacksteit
Anwaltskanzlei Pape-Jacksteit

2. Vorsitzende:

Christine Müller
Gärtner Datensysteme

FOLGENDE BETRIEBE UND EINRICHTUNGEN ENGAGIEREN SICH IM ÜBERBETRIEBLICHEN VERBUND FRAU UND BERUF E.V.



IMPRESSUM

Planung und Redaktion

Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf an der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Designkonzept und Umsetzung

wildwechsel - Grafikdesign mit Herz und Verstand - Jennifer Jane Klöß