

„Du bist FRAU  
über Deine Zukunft!“



Frühjahr

24

Sommer



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

28

Bewerbung

38

Existenzgründung für Frauen

44

Information und Austausch

50

Überbetrieblicher Verbund Frau und Beruf e.V.

54

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



### Dietlinde Tartler

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



### Sabine Jackmann

Projektassistentin  
Telefon 0531 24 12 315  
sabine.jackmann@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 1. 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.

#### YFA01

Wann:

Kosten:

Wo:

#### Dietlinde Tartler

Di, 30. Januar 2024

10.00 - 12.00 Uhr

entgeltfrei

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

## 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.

#### YFA08

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

#### YFA09CL

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

## NEUANFANG FÜR SIEGERINNEN

### Berufliches Kleingruppencoaching für Frauen

Haben Sie ein berufliches Ziel vor Augen und wissen nicht, wie Sie es erreichen? Ist es Zeit für eine Veränderung, aber Sie wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Spüren Sie, dass sich etwas ändern muss und Sie haben keine Ahnung, was?

Finden wir es gemeinsam heraus. Wir nutzen unsere Kreativität, die Unterstützung der Gruppe und die Kraft des Coachings, um für jede Teilnehmerin Klarheit und Struktur zu erarbeiten.

Auch wenn Sie schon viel erreicht haben und bemerken, dass Sie allein nicht weiterkommen: mit gebündelten Ressourcen erreichen wir mehr.

#### YFA04

Wann:

Kosten:

Wo:

#### Kea Martina Schwarzfeld

Mi, 03. April 2024

Mi, 10. April 2024

Mi, 17. April 2024

Mi, 24. April 2024

je 10.00 - 12.30 Uhr

110,-€ (mit Förderantrag 57,-€)

VHS, Güldenstraße 21

3. Stock Raum 3.07

ONLINE

# COMPUTER UND MEDIEN

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

*Französisches Sprichwort*



# UNSERE ANGEBOTE

- **Künstliche Intelligenz**  
(Bilder, Texte, Recherche mit KI, ChatGPT)
- **Sicherheit im Internet (Fake News, Passwörter)**
- **Office-Programme**
- **Digitales Ablagemanagement / Windows 11**
- **Protokolle 2.0**
- **Homepage**
- **Android Smartphone und Tablet**
- **Dranbleiben – monatlicher Computertreff**
- **Individuelles Computercoaching**

## 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**

### YFB01

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Sa, 09. März 2024

09.00 - 12.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.03

### YFB03

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Mo, 08. April 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

## TEXTE ERSTELLEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ (KI)

Künstliche Intelligenz bietet ganz neue Möglichkeiten, Texte zu erstellen. Wir können Anfragen als Text formulieren und bekommen Texte mit menschentypischen Formulierungen als Antwort. Wort für Wort, Satz für Satz. Welche KI-Modelle sind besonders gut geeignet, um nach unseren Wünschen z.B. Artikel, Berichte oder Webinhalte zu erzeugen? Kann die KI ein ganzes Buch schreiben? Wie funktioniert das?

Dies ist ein Workshop zum Ausprobieren.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Internet**

### YFB07

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Mo, 22. April 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### 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.

## BILDER ERZEUGEN MIT KÜNSTLICHER INTELLIGENZ (KI)

KI ist in aller Munde. Wie kann man damit Bilder erstellen?

Welche Generatoren kann man dafür nutzen?

In diesem Kurs werden verschiedenen Werkzeuge der unterschiedlichen KI-Modelle vorgestellt. Damit erzeugen wir neue Kunstwerke in Fotoqualität bis hin zu Gemälden im gewünschten Stil.

Wir müssen üben. Nicht zuletzt, damit wir täuschend echt manipulierte digitale Bilder erkennen können.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Windows und Internet**

### YFB05

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Do, 13. Juni 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

## CHATGPT

ChatGPT ist ein sogenanntes „Sprachmodell“, das auf der Basis von künstlicher Intelligenz (KI) 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**

### YFB09

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Mo, 06. Mai 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### YFB11

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Sa, 15. Juni 2024

09.00 - 12.15 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**

### YFB13

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Sa, 20. April 2024

09.00 - 12.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.03

### YFB15

Wann:

Kosten:

Wo:

### Merle Hübner

Mo, 10. Juni 2024

08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### 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.

## UMGANG MIT FAKE NEWS - ANLEITUNG ZUR KRITISCHEN MEDIENKOMPETENZ

In unserer modernen Mediengesellschaft spielt neben den klassischen Medien das Internet eine immer wichtigere Rolle. Informationen über Politik, Lokalgeschehen, Gesundheit und viele andere Themen überfluten uns täglich in rasanter Geschwindigkeit. Doch was ist wahr und was sind Falschinformationen?

In diesem Workshop lernen Sie anhand praktischer Beispiele, Nachrichtenquellen zu bewerten und kritisch zu hinterfragen und authentische von manipulierten, also Fake-Inhalten, zu unterscheiden.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet**

**YFB17**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Carmela Klinge**

Di, 14. Mai 2024

09.45 - 13.00 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

## QUER DURCH DIE OFFICE-PROGRAMME - STUFE 1

**Word, Excel, PowerPoint, Outlook, 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 Word**

**YFB21**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Fr, 23. Februar 2024

Fr, 01. März 2024

Fr, 15. März 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.03

## SICHERE DEINE DATEN DURCH GUTE PASSWÖRTER UND PASSPHRASEN

Im Internet werden an vielen Stellen Passwörter benötigt, z.B. für E-Mail-Postfächer, Bankkonten, Online-Shops oder für den Zugang zu sozialen Netzwerken. Darum ist das Thema Sicherung unserer digitalen Identität von größter Bedeutung. Durch sichere Passwörter und Passphrasen können wir unsere persönlichen Daten schützen. Doch wie kann ich ein sicheres Passwort erstellen? Und was ist eine Passphrase?

**Inhalte:**

- Grundregeln im Umgang mit Passwörtern
- Ein oder mehrere Passwörter - was ist sinnvoll?
- Wo sind Passphrasen sinnvoll?
- Passwörter/Passphrasen dauerhaft speichern - Vor- und Nachteile
- Kriterien für gute Passwörter/Passphrasen
- Methoden zur Konstruktion sicherer Passwörter/Passphrasen
- Digitaler Nachlass

Sichere Passwörter - damit Sie sich entspannter im digitalen Datenraum bewegen können.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet**

**YFB19**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Carmela Klinge**

Di, 07. Mai 2024

09.00 - 11.30 Uhr

25,-€ (mit Förderantrag 15,-€)

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!**

**YFB23**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Fr, 19. April 2024

Fr, 26. April 2024

Fr, 03. Mai 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)

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!

### YFB25

**Merle Hübner**  
Wann: Mi, 17. Januar 2024  
Mi, 24. Januar 2024  
Mi, 31. Januar 2024  
je 08.10 - 11.25 Uhr  
Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.03

### YFB27

**Merle Hübner**  
Wann: Fr, 31. Mai 2024  
Fr, 07. Juni 2024  
Fr, 14. Juni 2024  
je 08.10 - 11.25 Uhr  
Kosten: 77,-€ (mit Förderantrag 41,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

## FIT FÜR DEN BERUF IN WORD

### Professionelle Textverarbeitung ist mehr als Schreiben.

Täglich werden zahlreiche Dokumente im Büro bearbeitet. Mit dem richtigen Seitenlayout, einer guten Vorlage und geeigneter Verknüpfungen gelingen professionelle Texte.

### Die wichtigsten Textverarbeitungsfunktionen wollen wir in diesem Kurs üben:

- Formate
- Tabellen, Diagramme, Bilder
- Referenzen
- Seriidokumente
- Nachverfolgung

Mit der gemeinsamen Bearbeitung und dem Teilen von Dokumenten wird in diesem Kurs auch die Teamarbeit thematisiert.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Windows**

### YFB29

**Merle Hübner**  
Wann: Fr, 05. April 2024  
Fr, 12. April 2024  
je 08.10 - 11.25 Uhr  
Kosten: 53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### 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.

## FIT FÜR DEN BERUF IN EXCEL

Dieser Aufbaukurs bietet schnell und kompakt typische Aufgaben der Tabellenkalkulation für die berufliche Praxis. Eine Reihe häufig benutzter Funktionen werden anhand praktischer Beispiele geübt. Dann geht es an die Verknüpfung von verschiedenen Tabellen, Mappen und Daten aus dem Internet. Natürlich darf dabei die Suche und Auswertung nicht fehlen.

### Inhalte:

- Verweise
- Verschachtelte Funktionen
- Konsolidieren
- Sortieren und Filtern
- PivotTables
- Diagramme

Excel ist mit seinen ca. 1000 Funktionen eines der umfangreichsten und kreativsten Programme in der Office-Welt.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse Windows und Excel

### YFB31

Wann:

### Merle Hübner

Fr, 17. Mai 2024

Fr, 24. Mai 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

## FORMULARE 4.0 MIT MICROSOFT FORMS UND WORD

Unser Arbeitsalltag hat sich im Office und Back-Office sehr verändert. Teamarbeit ist durch die Möglichkeit in Präsenz oder mobil zu arbeiten herausfordernder geworden. Um die neuen Anforderungen trotzdem sicher zu erfüllen, braucht es planbare Arbeitsabläufe.

Dabei helfen Formulare. Einfache Formulare kann man konventionell mit Word erstellen. Mit Microsoft Forms geht dies nicht nur schneller und einfacher. Sie können mit diesem Tool auch Formulare erstellen, um zum Beispiel Feedbacks von Kund\*innen oder und Mitarbeiter\*innen in Umfragen, Abstimmungen, Tests u.ä. abzubilden.

Lassen Sie uns das Programm entspannt kennenlernen und einfach mal ausprobieren!

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse Word

### YFB35CL

Wann:

### Carmela Klinge

Di, 23. April 2024

10.00 - 12.30 Uhr

Kosten:

25,-€ (mit Förderantrag 15,-€)

Wo:

Online, vhs.cloud

ONLINE

21

## FIT FÜR DEN BERUF IN POWERPOINT

### Sie möchten oder sollen professionelle Präsentationen erstellen?

Mit dem richtigen Design, dem geschickten Einsatz verschiedener Layouts, mit tollen Fotos und guten Texten gelingen mit PowerPoint beeindruckende Präsentationen.

### Inhalte:

- Design und Layout
- Tabellen, Diagramme, Bilder, SmartArt
- Animationen und Effekte
- Präsentieren
- Handzettel

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse Windows

### YFB33

Wann:

### Merle Hübner

Mo, 27. Mai 2024

Mo, 03. Juni 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

Kosten:

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

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



## ONENOTE – DAS DIGITALE NOTIZBUCH

OneNote ist ein Tool für Ideensammlungen, Vorbereitungen und Informationsübermittlung in einem! Für jedes Meeting, privat oder geschäftlich, ein hilfreiches Tool, das zeitsparende Funktionen und Möglichkeiten anbietet. Mit OneNote können Sie auf einfachstem Wege verschiedene Formate und Medien miteinander verbinden. Und nicht nur das! Auch Projektbearbeitung im Team ist möglich! Ob auf dem Laptop, Smartphone oder Tablet. OneNote ist immer dabei.

### Themen:

- Inhalte einfügen und formatieren
- Dateien einbetten
- Notizbücher organisieren
- Notizen überprüfen und schützen
- Dateien verwalten
- Inhalte teilen

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse Word und sicheres Navigieren in Windows

### YFB37

**Wann:** Di, 09. April 2024  
09.00 - 11.30 Uhr  
**Kosten:** 25,-€ (mit Förderantrag 15,-€)  
**Wo:** VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### Carmela Klinge

### YFB39CL

**Wann:** Do, 06. Juni 2024  
09.00 - 11.30 Uhr  
**Kosten:** 25,-€ (mit Förderantrag 15,-€)  
Online, vhs.cloud

### Carmela Klinge

ONLINE

## PROTOKOLLE 2.0 – ES GEHT AUCH EINFACH

Kennen Sie die Situation? Bei der Frage „Wer schreibt heute Protokoll“ ducken sich alle weg oder suchen nach Entschuldigungen. Aber wir wissen alle, dass Protokolle wichtig sind. Informationen, Aussagen, Terminabsprachen - all das ist für einen geregelten Ablauf in Organisationen, Vereinen, Gruppen nötig. Die gute Nachricht: Es gibt Programme, die uns dabei effizient unterstützen und schon ist der Arbeitsaufwand nur halb so groß. Wie das geht? Treffen wir uns im Workshop!

### Inhalte:

- Protokolle vorbereiten
- Rahmen und die Nachbereitung
- Welche Technik hilft?
- Und welche Programme?

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse Word und Internet

### YFB43

**Wann:** Di, 16. April 2024  
10.00 - 12.30 Uhr  
**Kosten:** 25,-€ (mit Förderantrag 15,-€)  
**Wo:** VHS, Haus Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### Carmela Klinge

23

## 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

### YFB41

**Wann:** Di, 18. Juni 2024  
09.45 - 13.00 Uhr  
**Kosten:** 29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)  
**Wo:** VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### Carmela Klinge

## WINDOWS 11 – DATEIVERWALTUNG UND MEHR

Die Grundlage für alle Anwendungen auf dem PC sind gute Windows-Kenntnisse.

### In diesem Kurs üben wir die wichtigsten Windows-Techniken:

- Welche Einstellungen sollte ich vornehmen?
- Wie funktionieren die neuen Fenstertechniken?
- Welche Shortcuts gibt es unter Windows 11?

Einen ganz besonderen Schwerpunkt legt dieser Kurs auf die Windows-Dateiverwaltung. Wir müssen üben!

**Teilnahmevoraussetzungen:** Grundkenntnisse PC

### YFB45

**Wann:** Do, 16. Mai 2024  
Do, 23. Mai 2024  
je 08.10 - 11.25 Uhr  
**Kosten:** 53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)  
**Wo:** VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

### Merle Hübner

## 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: sicherer Umgang mit Windows und Word und Grundkenntnisse Internet**

**YFB47CL**

Wann:

Kosten:

Wo:

**ONLINE**

**Carmela Klinge**

Di, 12. März 2024

10.00 - 13.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Online, vhs.cloud

**YFB49CL**

Wann:

Kosten:

Wo:

**ONLINE**

**Carmela Klinge**

Sa, 25. Mai 2024

10.00 - 13.15 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

Online, vhs.cloud

## 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 um mit HTML5 und CSS3. 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**

**YFB51**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Sa, 20. Januar 2024

09.00 - 16.00 Uhr

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.03

**YFB53**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Sa, 27. April 2024

09.00 - 16.00 Uhr

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.03

## ANDROID SMARTPHONE UND TABLET IN DER PRAXIS

Sie haben mit Ihrem Android Smartphone oder Tablet die ersten Schritte gemacht, haben aber nur wenig Erfahrung und nutzen die Geräte nur rudimentär. Der Kurs richtet sich an Nutzerinnen, die mehr Sicherheit erlangen und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen. Wir nehmen die Funktionen unter die Lupe. Dazu gibt es nützliche Tipps für die Praxis und Zeit zum Üben!

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android**  
**Bitte mitbringen: aufgeladenes Gerät und evtl. Netzteil**

**YFB55**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Do, 18. April 2024

Do, 25. April 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

## ANDROID SMARTPHONE – TIPPS UND TRICKS

**Sie benutzen bereits ein Android-Smartphone oder Tablet?**

Damit Sie das volle Potenzial Ihres Geräts ausschöpfen können, bieten wir Ihnen in diesem Kurs praktische Tipps und Tricks, mit denen Sie nicht nur die Effizienz Ihres Smartphones oder Tablets steigern, sondern auch die Nutzung sicherer und angenehmer machen. Egal, ob es um die Optimierung der Akkulaufzeit, das effiziente Organisieren von Apps oder das Entdecken versteckter Funktionen geht – wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Gerät in einen wahren Alleskönner verwandeln. Lassen Sie sich überraschen!

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Android**  
**Bitte mitbringen: aufgeladenes Gerät und evtl. Netzteil**

**YFB57**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Mi, 15. Mai 2024

Mi, 22. Mai 2024

je 08.10 - 11.25 Uhr

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

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.

26

**Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse Android**

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

## DARANBLEIBEN - 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 Computerthemen zu beschäftigen.

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

**YFB59**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Do, 11. April 2024  
08.10 - 11.25 Uhr

29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

**YFB63**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner**

Mo, 26. Februar 2024  
Mo, 15. April 2024  
Mo, 13. Mai 2024  
Mo, 17. Juni 2024  
je 08.10 - 11.25 Uhr

125,-€ (mit Förderantrag 65,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.03

## INDIVIDUELLES COMPUTERCOACHING

Sie brauchen keinen Computerkurs, haben aber spezielle Fragen zu Computerthemen (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 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.**

**YFB65**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner  
Carmela Klinge**

Termine nach Vereinbarung  
1. Unterrichtsstunde 40,-€  
(mit Förderantrag 30,-€)  
Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €  
(mit Förderantrag 25,- €)  
VHS, Heydenstraße 2  
Raum nach Vereinbarung

**YFB67CL**

Wann:

Kosten:

Wo:

**Merle Hübner  
Carmela Klinge**

Termine nach Vereinbarung  
1. Unterrichtsstunde 40,-€  
(mit Förderantrag 30,-€)  
Ab 2. Unterrichtsstunde 35,- €  
(mit Förderantrag 25,- €)  
Online, vhs.cloud

ONLINE

27

# 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
- **Mut zum Mutigsein**
- **Raus aus der Stressspirale!**
- **Souverän bleiben bei Kritik und Konflikten**
- **Körpersprache und Facereading**
- **Stimmtraining**
- **Locker bleiben! Professionelle Kommunikation unter Stress**
- **Erfolgreiche Selbstpräsentation**

## 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.

**Ein am Folgetag anschließender Besuch des Vertiefungsseminars YFG05 ist sehr zu empfehlen.**

**YFG04**

**Prof. Dr. Friedrich Lohmann**

Wann: Sa, 27. April 2024  
09.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)  
Wo: VHS, Haus Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.03

## 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.

**Ein unmittelbar anschließender Besuch des Vertiefungsseminars YFG07 ist sehr zu empfehlen.**

**YFG06**

**Prof. Dr. Friedrich Lohmann**

Wann: Sa, 01. Juni 2024  
09.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.15

## 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 YFG04 an.

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

**YFG05**

**Prof. Dr. Friedrich Lohmann**

Wann: So, 28. April 2024  
09.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.03

## 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 direkt an das Grundlagenseminar YFG06 an.

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

**YFG07**

**Prof. Dr. Friedrich Lohmann**

Wann: So, 02. Juni 2024  
09.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.15

## MUT ZUM MUTIGSEIN

Es gibt immer wieder Situationen im Leben, in denen es sich lohnt, mutig zu sein. Mutig sein heißt nicht, unbedacht zu handeln oder sich zu verstellen. Mutig kann Frau durch innere Stärke, Vertrauen - auch in die eigenen Fähigkeiten - kluge Techniken und durch Übung werden.

In welchen Bereichen möchten Sie gern für sich eintreten und mutiger werden? Veränderung ist möglich. Wir gehen sie gemeinsam an.

### YFG09

**Kea Martina Schwarzfeld**  
Wann: Sa, 20. April 2024  
10.00 - 15.30 Uhr  
Kosten: 45,-€ (mit Förderantrag 29,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.09

## SOVERÄN BLEIBEN BEI KRITIK UND KONFLIKTEN

Kritik und Konflikte kann es überall dort geben, wo Menschen aufeinandertreffen. Beides gehört zum Leben dazu. Im privaten Bereich ebenso wie im Berufsalltag. Vor allem ungelöste Konflikte empfinden wir als schlimm und gehen ihnen häufig aus dem Weg. Es schwellt im Bauch, es kreist im Kopf, es nimmt uns den Atem. Jeder Konflikt kostet Kraft und Nerven. Werden Konflikte nicht erkannt und gelöst, droht die Gefahr der Eskalation, was zu Motivationsverlust, Krankheitsausfällen etc. führen kann. Kritik empfinden viele Menschen als Herabsetzung ihrer Person. Doch das muss nicht sein, denn Kritik kann auch konstruktiv geäußert und dann auch einfacher angenommen werden. Genau das wollen wir an diesem Seminartag lernen und praktisch üben. Das beinhaltet, ein offenes Gespräch zu initiieren und gemeinsam nach einer Lösung zu suchen. Dazu kann es notwendig sein, auch mal die eigenen Standpunkte zu verlassen, um die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

### Inhalte:

- Entspannungs- und Atemübungen
- Mentale Übungen zur Stärkung unserer Abwehr
- Gut zuhören
- Das 4-Ohren-Modell
- Reden, reden, reden
- Konstruktive Kritik geben
- 6 Konfliktlösungsmöglichkeiten
- Killwörter
- 5 Signale der Sicherheit

### Bitte für Selbstverpflegung sorgen!

### YFG18

**Irene Merbitz-Flentje**  
Wann: Sa, 22. Juni 2024  
09.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.09

## 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 für Selbstverpflegung sorgen!**

### YFG16

**Irene Merbitz-Flentje**  
Wann: So, 07. April 2024  
09.00 - 16.00 Uhr  
Kosten: 57,-€ (mit Förderantrag 31,-€)  
Wo: VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.05

## 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?

#### YFG20

**Wann:** Fr, 17. Mai 2024  
09.00 - 13.00 Uhr  
**Kosten:** 38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)  
**Wo:** VHS, Güldenstraße 21  
3. Stock Raum 3.07

#### Kathrin Heitbreder

Fr, 17. Mai 2024  
09.00 - 13.00 Uhr  
38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)  
VHS, Güldenstraße 21  
3. Stock Raum 3.07

## HILFE, MICH HÖRT KEINER!

### Stimmtraining für Powerfrauen Teil 2

Täglich tun wir etwas für unser äußeres Erscheinungsbild, tragen dem Anlass entsprechende Kleidung, doch die Stimme vernachlässigen wir. Dabei ist sie eine Art Visitenkarte. Sie verleiht unserer Persönlichkeit Ausdruck. Forschungen zeigen, dass sich die Übertragung der Kommunikation wie folgt aufteilt: Wir achten zu 55 % auf die Körpersprache, zu 38 % auf die Stimme und nur zu 7 % auf die Worte. „Der Ton macht die Musik“ und ist entscheidend dafür, wie unsere Aussagen ankommen.

#### Lernen Sie:

- Den richtigen Ton zu finden
- Sich durchzusetzen
- Mit lebendiger Stimme zu sprechen
- Eine weitere Artikulationsübung
- Unterschiedliche Stimmuster
- Durch den entsprechenden Stimmeinsatz Zuhörer zu fesseln.

#### YFG24

**Wann:** Fr, 07. Juni 2024  
09.00 - 13.00 Uhr  
**Kosten:** 38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)  
**Wo:** VHS, Güldenstraße 21  
3. Stock Raum 3.07

#### Kathrin Heitbreder

Fr, 07. Juni 2024  
09.00 - 13.00 Uhr  
38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)  
VHS, Güldenstraße 21  
3. Stock Raum 3.07

## 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, steigern wir unseren persönlichen Ausdruck, unsere Präsenz und Selbstsicherheit.

#### Lernen Sie:

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

#### YFG22

**Wann:** Fr, 12. April 2024  
09.00 - 13.00 Uhr  
**Kosten:** 38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)  
**Wo:** VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.05

#### Kathrin Heitbreder

Fr, 12. April 2024  
09.00 - 13.00 Uhr  
38,-€ (mit Förderantrag 25,-€)  
VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.05

## LOCKER BLEIBEN! PROFESSIONELLE KOMMUNIKATION UNTER STRESS

Immer wieder geraten wir im beruflichen Kontext in Gesprächssituationen, die emotional schwierig sind. Kunden oder Kundinnen schreien am Telefon, fordern und verlangen, erheben Anschuldigungen. Einige fordern viel Aufmerksamkeit, sind distanzlos, überschreiten Grenzen. Auch innerhalb des Kollegiums ist der Ton nicht immer harmonisch und wertschätzend. Denn nach dem Motto: Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es heraus, reagieren wir auf einen gefühlten Angriff mit einem Gegenangriff.

Das innere Team nach Friedemann Schulz von Thun ist ein sehr anschauliches Konzept, das dabei hilft, uns selbst und unsere Art der Kommunikation besser zu verstehen.

„Willst du ein guter Kommunikator sein, dann schau auch in dich selbst hinein“, sagt Schulz von Thun. Das wollen wir, auch mit Humor, in diesem Workshop tun.

### Inhalte des Workshops:

- Kommunikations-Basics und Klassiker
- Emotionen - was ist das eigentlich und wie funktionieren sie?
- Empathie - Grundlage für wertschätzende Kommunikation
- Status - 80 % unserer Kommunikation verläuft nonverbal
- Statustypen - erkennen, mit wem ich es zu tun habe
- Herkunft unserer inneren Stimmen
- Persönlichkeit
- Das eigene innere Team
- Situationsgerechte Kommunikation

### YFG40

Wann:

**Silke Schirmer**

Mo, 15. April 2024

09.00 - 16.00 Uhr

Kosten:

57,-€ (mit Förderantrag 35,-€)

Wo:

VHS, Güldenstraße 21

3. Stock Raum 3.07

## 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!**

### YFG42

Wann:

**Irene Merbitz-Flentje**

So, 09. Juni 2024

09.00 - 16.00 Uhr

Kosten:

57,-€ (mit Förderantrag 35,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2

1. Stock Raum 1.05

# BEWERBUNG

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

*Oscar Wilde*



# UNSERE ANGEBOTE

- Canva für Jobdurchstarterinnen
- Online-Bewerbung
- Individuelles Bewerbungscoaching
- Beratung bei Praktikums- und Arbeitsplatzsuche
- Beratung zu Beruf und Bewerbung für Frauen mit Migrationsgeschichte

## CANVA FÜR JOBDURCHSTARTERINNEN

Möchten Sie sich erfolgreich auf ein interessantes Jobangebot bewerben? Wollen Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen authentisch und professionell in Szene setzen?

Mit Canva haben Sie unerschöpfliche Möglichkeiten, sich ansprechend zu präsentieren. Wählen Sie im Tool die passenden Vorlagen aus und lernen Sie schnell und mit viel Spaß eine repräsentative Bewerbung zu erstellen. So sind Sie beruflich bereit für den entscheidenden Schritt.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet**

<b>YFJ04</b>	<b>Kea Martina Schwarzfeld</b>
Wann:	Mo, 11. März 2024 Do, 14. März 2024 je 10.00 - 12.30 Uhr
Kosten:	45,-€ (mit Förderantrag 29,-€)
Wo:	VHS, Heydenstraße 2 2. Stock Raum 2.03

## 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!**

### Online-Angebot

Das Coaching funktioniert auch online sehr gut – bequem von zu Hause aus. Sie benötigen dafür einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich mit Ihrem Coach in einer live-Situation gegenseitig sehen und hören können.

Nutzen Sie die Zeit und machen Sie sich bewerbungsfähig!

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

<b>YFJ07</b>	<b>Eleonora Bietz Rita Tartler</b>
Wann:	Termine nach Vereinbarung
Kosten:	1. Unterrichtsstunde 40,-€ (mit Förderantrag 30,-€) Ab der 2. Unterrichtsstunde: 35,-€ (mit Förderantrag 25,-€)
Wo:	Raum nach Vereinbarung

## MEINE ONLINE-BEWERBUNG

**Nutzen Sie das Internet für Ihr Selbstmarketing.**

Mit Hilfe von praktischen Online-Tools erstellen wir den aktuellen digitalen Anforderungen entsprechende Bewerbungsunterlagen – einfach und clever!

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet**

<b>YFJ05</b>	<b>Rita Tartler</b>
Wann:	Mo, 29. April 2023 09.00 - 12.15 Uhr
Kosten:	29,-€ (mit Förderantrag 17,-€)
Wo:	VHS, Heydenstraße 2 2. Stock Raum 2.04

<b>YFJ08CL</b>	<b>Silke Schirmer Rita Tartler</b>
Wann:	Termine nach Vereinbarung
Kosten:	s.o.
Wo:	Online, vhs.cloud

ONLINE

## PRAKTIKUMS-/ARBEITSPLATZSUCHE

### Beratung bei Praktikums-/Arbeitsplatzsuche und Aufnahme in einen Bewerberinnenpool

Sie suchen einen Praktikums- oder Arbeitsplatz? Wir bieten Ihnen ein kostenloses Beratungsgespräch an sowie die Aufnahme Ihrer Bewerbungsunterlagen in einen Bewerberinnenpool.

### Online-Angebot

Die Beratung ist auch online möglich - bequem von zu Hause aus. Sie benötigen dafür einen Windows-PC mit Internetzugang, ein Headset (Kopfhörer und Mikrofon) und möglichst eine Kamera (Webcam an Ihrem Bildschirm), damit Sie sich mit der Beraterin in einer live-Situation gegenseitig hören und sehen können.

#### YFJ10

Wann:  
Kosten:  
Wo:

#### Dietlinde Tartler

Termine nach Vereinbarung  
entgeltfrei  
VHS, Heydenstr. 2  
Erdgeschoss Büro E.18

#### XFJ11ZO

Wann:  
Kosten:  
Wo:

#### Dietlinde Tartler

Termine nach Vereinbarung  
entgeltfrei  
Online, Zoom

ONLINE

## BERATUNG ZU BERUF UND BEWERBUNG FÜR FRAUEN MIT MIGRATIONSGESCHICHTE

Sie kommen aus einem anderen Land. Sie haben in Ihrem Heimatland schon gearbeitet. Sie können in Ihrem Beruf in Deutschland nicht arbeiten und müssen sich neu orientieren. Sie haben Fragen zum Arbeitsmarkt, zur Arbeitssuche, zu Weiterbildung, Kinderbetreuung, Bewerbung oder Fördermöglichkeiten.

Wir beraten Sie gerne.

Telefonische Anmeldung aus organisatorischen Gründen erforderlich:  
0531 24 12 315.

#### YFJ14

Wann:  
Kosten:  
Wo:

#### Dietlinde Tartler

jeden 2. Dienstag im Monat  
10:00 -12:00  
entgeltfrei  
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.



# 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
- Canva für Selbstständige
- 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.**

### YFK01

Wann:

Kosten:

Wo:

### Olivia Sauer

Termine nach Vereinbarung

Tel. 0531 24 12 315

entgeltfrei

Rebenring 33,  
38106 Braunschweig,  
Technologiepark

## CANVA FÜR SELBSTSTÄNDIGE

Kennen Sie die Aussage: "Das Auge isst mit"? Wünschen Sie sich, dass Kundinnen und Kunden sich für Ihr Business, Ihr Angebot entscheiden? Wir machen Ihr Business und Ihre Kompetenzen mit dem vielfältigen Programm Canva sichtbar. Sie lernen mit diesem Tool ein stimmiges CI für Ihren Geschäftsauftritt zu erstellen. Nahezu unendliche Möglichkeiten helfen Ihnen, Ihre Projekte schnell und mit viel Freude umzusetzen. Interessante Hintergrundinfos über die Wirkung von Schriften und Farben helfen Ihnen, die richtigen Vorlagen zu wählen und zu individualisieren. Durch Ihren professionellen Auftritt begeistern Sie und machen Ihr Angebot schmackhaft.

**Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse Internet**

### YFK05

Wann:

Kosten:

Wo:

### Kea Martina Schwarzfeld

Sa, 01. Juni 2024

10:00 - 15:30 Uhr

53,-€ (mit Förderantrag 29,-€)

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.

### YFK03

Wann:

Kosten:

Wo:

### Stephan Böttger

Sa, 27. April 2024

So, 28. April 2024

je 09.00 - 16.00 Uhr

96,-€ (mit Förderantrag 51,-€)

VHS, Heydenstraße 2  
1. Stock Raum 1.08

### 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.

## 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.

### YFK09

Wann:

### Arne Habermann

Sa, 25. Mai 2024

09:30 - 12:45 Uhr

Kosten:

34,-€ (mit Förderantrag 20,-€)

Wo:

VHS, Heydenstraße 2  
2. Stock Raum 2.04

## 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!**

### YFK12

Wann:

### Stephan Böttger Nicole Rabe

Termine nach Vereinbarung

Kosten:

4 Termine à 1 Zeitstunde  
198,-€ (mit Förderantrag 138,-€)

Wo:

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.**



## 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. Informationsveranstaltung für Frauen mit Migrationsgeschichte**

## 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.**

### YFO03

Wann:

Kosten:

Wo:

### Annette Kuck

Do, 30. Mai 2024

09.00 - 11.30 Uhr

entgeltfrei

VHS, Heydenstraße 2

2. Stock Raum 2.04

## MEIN START IN DEN JOB IN DEUTSCHLAND

### Informationsveranstaltung für Frauen mit Migrationsgeschichte

Sie kommen aus einem anderen Land?

Sie möchten in Deutschland arbeiten und brauchen Unterstützung?

Dann kommen Sie am Dienstag, den 09.04.2024 um 9:00 Uhr zu frauenBUNT e.V., John-F.-Kennedy-Platz 10 in Braunschweig.

### 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**

### YFO05

Wann:

Kosten:

Wo:

### Dietlinde Tartler

### Annette Kuck

Di, 09. April 2024

09.00 - 11.30 Uhr

entgeltfrei

frauenBUNT e.V.

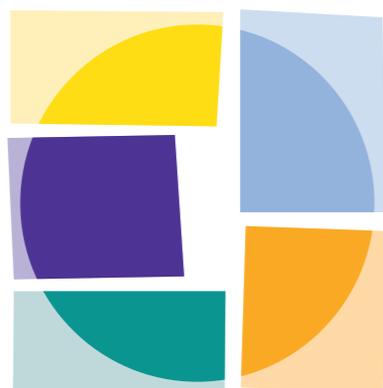
John-F.-Kennedy- Platz 10

38100 Braunschweig

# 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 ersten Halbjahr 2024.

Die Mitgliedsbetriebe, die sich bei uns engagieren, finden Sie auf Seite 59.

Detailliertere Infos zum Überbetrieblichen Verbund Frau und Beruf e.V. finden Sie auf unserer Internetseite [www.frau-beruf.de](http://www.frau-beruf.de)

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

## NEUJAHRSEMPFANG 2024

### Ausgezeichnet! Was Wein und Führungsqualität gemeinsam haben

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Abend mit Dorothee Hermann, Kennerin und Liebhaberin französischer Weine und Lebensart sowie Silke Schirmer, die zwar Weine nur trinkt, beim Thema Führung jedoch auch mit vorzüglichen Jahrgängen, Reifungsprozessen und bitteren Noten im Abgang zu tun hat.

**Wir empfehlen die Heimfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.**

**Referentin:** Dorothee Hermann  
Silke Schirmer  
**Wann:** Di, 30. Januar 2024  
ab 17:30 Uhr  
**Wo:** VHS Alte Waage Speicher

## ARBEITSTREFFEN MIT WORKSHOP

### Raus aus der Stressspirale! Entspannung am Arbeitsplatz

Die Aufgaben und Anforderungen im Arbeitsleben werden immer vielfältiger und anspruchsvoller. Gerade von Führungskräften wird erwartet, dass sie täglich herausfordernde Situationen meistern und auch bei großem Druck den Überblick und die Ruhe im Umgang mit den Mitarbeitenden bewahren. Da dauerhafte Anspannung am Limit der Belastbarkeit häufig zu Stress und Erschöpfung führt, ist es wichtig, sich ein persönliches Stresspräventions- und Bewältigungsprogramm aufzubauen.

Nach einer kurzen Einführung in Stressgeschehen und Stressmodelle probieren wir in diesem Workshop körperliche und mentale Entspannungstechniken aus, die auch im Stehen und Sitzen am Schreibtisch möglich sind und leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Damit Sie trotz hoher Anforderungen Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden behalten!

**Bequeme Kleidung ist von Vorteil.**

**Referentin:** Irene Merbitz-Flentje  
**Wann:** Mi, 06. März 2024  
14:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** VHS, Alte Waage  
DG Unterrichtsraum

## ARBEITSTREFFEN MIT FACHVORTRAG UND DISKUSSION

### Künstliche Intelligenz (KI) in der Arbeitswelt

Bereits jetzt hat die künstliche Intelligenz Einzug in unseren Alltag gehalten. Suchmaschinen, Übersetzer, sprachgesteuerte Assistenten; im Auto, in Foto-Apps, in Industrie, Medizin sowie beim Klimaschutz. Die Einsatzgebiete sind vielfältig. Texte generieren und Bilder per Prompt erzeugen ist das eine, KI in der Arbeit das andere.

Die KI kann viele Arbeitsprozesse erleichtern und Arbeitnehmer\*innen etwa bei Routinearbeiten entlasten. Berufsfelder werden sich verändern. Gleichzeitig werden neue Branchen und Arbeitsplätze entstehen. Ob Banker, Rechtsanwälte, Journalisten, Automechaniker, Metzger oder Models in Zukunft noch gebraucht werden?

Die KI verändert die Welt wie kaum eine andere Technologie davor. Aber nach welchen Richtlinien und Werten Unternehmen sie einsetzen, entscheiden sie selbst.

Merle Hübner bietet eine strukturierte Einführung in die Welt der künstlichen Intelligenz.

**Die anschließende Diskussion wird bestimmt spannend!**

**Referentin:** Merle Hübner  
**Wann:** Do, 23. Mai 2024  
14.00 - 17.00 Uhr  
**Wo:** VHS, Alte Waage  
DG Unterrichtsraum

## 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:

Sabine Jackmann

Tel. 0531 24 12 315

sabine.jackmann@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

## **Fotos**

Johann Rütters