



Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

Engagiert am See

Das Fortbildungsprogramm

*Jetzt 50 %
Ehrenamtsbonus
sichern!*

Herbst/
Winter

**20
24**

Gemeinsames Fortbildungsprogramm für bürgerschaftlich Engagierte im Bodenseekreis

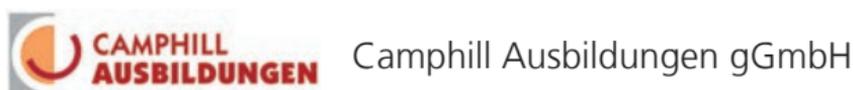
entstanden im



realisiert durch



Kooperationspartner





Liebe Engagierte,

wie wertvoll Ihre Arbeit als freiwillig Engagierter und Engagierte ist wird deutlich, wenn wir uns beispielsweise Tafelläden, Bürgerbusse oder Unterstützungsangebote für Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen anschauen. Ohne Ihr Engagement, würde ein überaus wertvoller Teil an sozialen Angeboten in unserer Gesellschaft entfallen.

Dieses Fortbildungsprogramm wurde mit dem Ziel entwickelt, Sie in Ihrem Engagement zu stärken und Ihnen neue Perspektiven sowie Werkzeuge an die Hand zu geben.

Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, innovative Ansätze zu entdecken und Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Durch Ihr Engagement können Sie positive Veränderungen in der Gesellschaft bewirken und den Zusammenhalt nachhaltig stärken.

Nach dem Erfolg im ersten Halbjahr bieten wir ein weiteres Mal alle Einzelmodule der Weiterbildung „Der Vereinsführerschein“ an. Die Fortbildung umfasst sechs Online-Module zu wichtigen Themen wie Vereinsführung, Steuerrecht, Haftung, Jugendschutz, Mitgliedergewinnung und vielem mehr. Weitere Informationen finden Sie auf Seite 10.

Sprechen Sie gerne mit Nadja Gauß und Miriam Moll von der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement über weitere Möglichkeiten zur Unterstützung, wie zum Beispiel den Ehrenamtsbonus als Kostenzuschuss für Ihren Fortbildungskurs.

Besonders danken möchten wir unseren Kooperationspartnern, die durch ihre zuverlässige Zusammenarbeit wieder ein vielfältiges und umfangreiches Kursangebot ermöglicht haben.

Herzliche Grüße

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Ignaz Wetzel". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Ignaz Wetzel
Sozialdezernent

Inhaltsverzeichnis

Rubrik/Kurs.....Seite

Orientierung & Einstieg

Was (mir) im Freiwilligen Engagement wichtig ist	11
Individuelle Weiterbildungsberatung	11
Interkulturelle Kompetenz	12

Methoden & Kommunikation

Lesen lernen und fördern	13
Motivierte Mitglieder - Das wär's.....	13
Entscheidungen sicher treffen	14
Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen	14
Kollegiale Fallberatung im Beruf	15
Zuhören - eine wahre Kunst Vortrag und Praxiskurs	15
Praxisnachmittag: Von der Kunst des Zuhörens.....	16
Konflikt als Chance: Konflikte konstruktiv bearbeiten.....	16
Konflikte klären und in schöne Verbindungen kommen ...	17
Mediation - Verfahren zur Beilegung von Konflikten	17
Gewaltfreie Kommunikation - Einführung	18
Gewaltfreie Kommunikation- Vertiefung	18
Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren	19
Schlagfertigkeit.....	19
Lebendige Rhetorik - authentisch, wirksam, überzeugend	20
Sprechtechnik: „Damit die Stimme stimmt“	20
Die freie Rede	21
Mit Wörtern zaubern	21
Reden vor Publikum - ganz ohne Stress	22
Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum.....	22
Bessere Kommunikation - Körpersprache und Sprache.....	23
Einfache Sprache - verständlich sprechen und schreiben ..	24
Englisch für Anfängerinnen und Anfänger	25

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Bewegt und Entspannt.....	27
Entspannen mit Klangschalen.....	27
Bäumen begegnen - sich begegnen	28
Selbstcoaching I	28
Selbstcoaching II	29
Ausgeglicher am Arbeitsplatz	29
Resilienz Workshop: Finde die Quelle deiner Kraft	30
Digital Detox & Smartphoneabhängigkeit	31
Selbsthypnose-Workshop	32
Befreit Aufatmen	32
Männerworkshop Abgrenzung	33
Frauenworkshop Abgrenzung	33
Lachyoga - ein Glücksworkshop	34
Körper - Atem - Kommunikation	34

Rubrik/Kurs.....Seite

Gesundheit

Erste Hilfe Ausbildung	36
Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege	37
Erste Hilfe am Kind.....	38

Recht & Vorsorge

Selbstbestimmte Vorsorge.....	40
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	40
Vereinsvorstand - Was nun?	42
Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“	42
Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein.....	42
Mitgliederversammlung und Protokollführung.....	42

Menschen in besonderen Lebenslagen

Psych. Auffälligkeiten: Menschen m. Intelligenzmind.	43
Basiswissen Krankheitsbilder und Behinderungsarten	43
Vortrag: Sucht und Behinderung - Was tun?	44
Den Ruhestand richtig vorbereiten	44
Den eigenen Weg in den Ruhestand gestalten.....	45
Psychische Krankheiten im Alter - Einführung	45
Wahrnehmung u. Kommunikation - palliative Begleitung..	46
Nähe und Distanz - palliative Begleitung.....	47

Digitale Kenntnisse

Kinder digital begleiten - von Anfangn an.....	48
Computer-Tastschreiben für Erwachsene	49
Individuelle Computersprechstunde für Senioren.....	49
Kompaktkurs für Best-Ager	50
Grundlagen für das Arbeiten mit dem PC	50
Apple iPhone und iPad - Grundlagen.....	51
Sicheres Surfen im Internet.....	51
Einführung in ChatGPT.....	52
Künstliche Intelligenz am Beispiel ChatGPT im Alltag	52
ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen	53
Expedition in die „Social Media“-Welt	54
Canva & Grafikdesign.....	55
Canva	55
Word - kompakt für Einsteiger.....	56
Word - kompakt für Fortgeschrittene	56
Excel - kompakt für Einsteiger	57
Excel - kompakt für Fortgeschrittene	57
PowerPoint - Einsteiger Teil 1	58
PowerPoint - Einsteiger Teil 2	58
PowerPoint - intensiv	58
OneNote.....	59
Outlook - Grundlagen.....	59

Anmeldung..... 60

Ihr Ehrenamtsbonus 62



qualifiziert-engagiert-bw.de

Gewinnen mit freiwilligem Engagement und Bildung



Das gemeinsame Fortbildungsprogramm
finden Sie auch auf

www.qualifiziert-engagiert-bw.de

und auf der Internetseite des Landkreises

www.bodenseekreis.de

⇒ Soziales & Gesundheit

⇒ Bürgerschaftliches Engagement

⇒ Fortbildungsprogramm

Orts- und Terminübersicht

Deggenhausertal

Mi	30.10.	Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege.....	37
Sa	23.11.	Konflikte klären und in Verbindung kommen	17

Friedrichshafen

Di	10.09.	Psych. Auffälligkeiten bei Intelligenzminderung ...	43
Sa	14.09.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Mo	16.09.	Englisch für Anfängerinnen und Anfänger I	25
Mi	18.09.	Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege.....	37
Fr	20.09.	Bewegt und Entspannt.....	27
Fr	27.09.	Entspannen mit Klangschalen	27
Mo	07.10.	Computer-Tastschreiben für Erwachsene.....	49
Fr	11.10.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Fr	11.10.	Erste Hilfe am Kind.....	38
Mi	16.10.	Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege.....	37
Mi	16.10.	Sucht und Behinderung - Was tun?	44
Sa	02.11.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Fr	08.11.	Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren	19
Sa	09.11.	Digital Detox & Smartphoneabhängigkeit.....	31
Sa	09.11.	Selbsthypnose-Workshop.....	32
Di	12.11.	Befreit Aufatmen	32
Mi	13.11.	Englisch für Anfängerinnen und Anfänger II	25
Fr	22.11.	Lachyoga - ein Glücksworkshop	34
Di	26.11.	ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen	53
Do	28.11.	Apple iPhone und iPad - Grundlagen.....	51
Mo	02.12.	Den eigenen Weg in den Ruhestand gestalten.....	45
Fr	06.12.	Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege.....	37
Sa	07.12.	Canva	55
Sa	14.12.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Mo	13.01.	Outlook - Grundlagen.....	59
Fr	17.01.	Praxisnachmittag: Von der Kunst des Zuhörens....	16
Fr	24.01.	Körper - Atem - Kommunikation	34
nach Vereinb.		Individuelle Weiterbildungsberatung	11
nach Vereinb.		Interkulturelle Kompetenz.....	12
nach Vereinb.		Computersprechstunde für Senioren.....	49

Immenstaad

Di	08.10.	Selbstcoaching I	28
Di	19.11.	Selbstcoaching II	29

Kressbronn

Do	23.01.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	40
----	--------	---	----

Langenargen

Di	24.09.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa	01.02.	Bessere Kommunikation: Körpersprache/Sprache	23

Markdorf

Di	24.09.	Selbstbestimmte Vorsorge.....	40
Sa	29.09.	Erste Hilfe am Kind.....	38
Di	08.10.	Einführung in ChatGPT	52

Markdorf

Do 10.10.	Entscheidungen sicher treffen	14
Do 24.10.	Einfache Sprache - sprechen und schreiben	24
Fr 25.10.	Resilienz Workshop	30
Di 05.11.	Sprechtechnik: „Damit die Stimme stimmt“	20
Sa 09.11.	Schlagfertigkeit.....	19
Sa 16.11.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa 30.11.	Canva & Grafikdesign	55
Fr 06.12.	PowerPoint - Einsteiger Teil 1	58
Sa 07.12.	Reden vor Publikum - ganz ohne Stress	22
Fr 20.12.	PowerPoint - Einsteiger Teil 2	58
Di 07.01.	Computer-Kompaktkurs für Best-Ager	50
Di 14.01.	Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum	22

Meckenbeuren

Mo 28.10.	Grundlagen für das Arbeiten mit dem PC	50
Di 15.10.	Einführung in ChatGPT	52
Do 21.11.	Canva & Grafikdesign	55

Meckenbeuren-Liebenau

Do 19.09.	Den Ruhezustand richtig vorbereiten	44
Mi 25.09.	Palliative Begleitung - Wahrnehmung.....	46
Fr 27.09.	Palliative Begleitung - Nähe und Distanz.....	47
Sa 12.10.	Basiswissen Krankheitsbilder/ Behinderungsarten	43
Mo 14.10.	Psychische Krankheiten im Alter - Einführung	45
Di 26.11	Expedition in die „Social Media“-Welt.....	54

Meersburg

Do 24.10.	Zuhören - eine Wahre Kunst (Vortrag).....	15
Sa 26.10.	Zuhören - eine Wahre Kunst (Praxiskurs).....	15
Mi 27.11.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	40
Sa 18.01.	Bessere Kommunikation: Körpersprache/Sprache	23

Oberteuringen

Di 15.10.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	40
-----------	---	----

Salem

Sa 26.10.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Mi 13.11.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	40

Tettngang

Sa 07.09.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa 21.09.	Excel - kompakt für Einsteiger	57
Mi 25.09.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Do 10.10.	Ausgeglichener am Arbeitsplatz	29
Sa 26.10.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa 16.11.	Männerworkshop Abgrenzung	33
Sa 23.11.	Frauenworkshop Abgrenzung.....	33
Mi 27.11.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa 14.12.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Do 09.01.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	40
Sa 18.01.	Excel - kompakt für Fortgeschrittene	57

Überlingen

Sa	21.09.	Word - kompakt für Einsteiger	56
Di	24.09.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	40
Fr	27.09.	PowerPoint - intensiv	58
Sa	28.09.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa	28.09.	Bäumen begegnen - sich begegnen	28
Di	08.10.	Computer-Kompaktkurs für Best-Ager	50
Mi	09.10.	Sicheres Surfen im Internet.....	51
Sa	12.10.	Lebendige Rhetorik	20
Sa	12.10.	Künstliche Intelligenz am Beispiel ChatGPT.....	52
Sa	12.10.	Excel - kompakt für Einsteiger	57
Fr	18.10.	OneNote.....	59
Sa	19.10.	Gewaltfreie Kommunikation - Einführung	18
Mo	04.11.	Entscheidungen sicher treffen	14
Fr	08.11.	OneNote.....	59
Sa	16.11.	Konflikte konstruktiv bearbeiten.....	16
Sa	16.11.	Word - kompakt für Fortgeschrittene	56
Sa	16.11.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa	23.11.	Gewaltfreie Kommunikation - Vertiefung	18
Sa	23.11.	Excel - kompakt für Fortgeschrittene	57
Di	21.01.	Mediation zur Beilegung von Konflikten.....	17

Uhdlingen-Mühlhofen

Fr	06.09.	Erste Hilfe am Kind.....	38
Sa	07.09.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa	19.10.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36
Sa	30.11.	Erste-Hilfe-Ausbildung	36

Ort/Termin nach Vereinbarung

Was (mir) im Freiwilligen Engagement wichtig ist.....	11
Interkulturelle Kompetenz	12
Unterstützung in der Häuslichkeit.....	45

Online-Angebote

Mi	25.09.	Vereinsvorstand - Was nun?	42
Mo	07.10.	Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“	42
Mi	09.10.	Lesen lernen und fördern	13
Mo	21.10.	Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein	42
Di	22.10.	Kinder digital begleiten - von Anfang an	45
Mo	04.11.	Motivierte Mitglieder - Das wär's.....	13
Mo	18.11.	Die freie Rede	21
Di	26.11.	Mit Wörtern zaubern	21
Mo	02.12.	Mitgliederversammlung und Protokollführung.....	42
Di	10.12.	Moderation für effiziente Teamsitzungen	14
Do	16.01.	Kollegiale Fallberatung im Beruf	15

**Teilnahmevoraussetzungen für Online-Seminare:
Laptop bzw. PC mit Webkamera, Mikrofon
und Lautsprecher sowie eine stabile und
schnelle Internetverbindung.**



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS



Volkshochschule
Bodenseekreis

Dein Verein ist wichtig

Werde fit für die Zukunft und mach den „Vereinsführerschein“

Du möchtest Licht ins Vorschriften-Wirrwarr bringen und Deinen Verein zukunftsgerecht aufstellen?

Der Vereinsberater Karl Bosch vermittelt in sechs Online-Kursen die wichtigsten Kompetenzen zu den Themen

- **Vereinsführung**
- **Steuerrecht**
- **Haftung**
- **Jugendschutz**
- **Konfliktmanagement**
- **Mitgliedergewinnung**

Alle Kurse sind
einzeln buchbar und
durch den Ehrenamtsbonus
können 50 % der Kurskosten
erstattet werden.

und vielem mehr, was für Dein Vorstands-Team wichtig ist.

Kursübersicht

① Vereinsvorstand - was nun?	S. 42
② Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“	S. 42
③ Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein	S. 42
④ Motivierte Mitglieder - Das wär's	S. 13
⑤ Die freie Rede	S. 21
⑥ Mitgliederversammlung und Protokollführung	S. 42

Orientierung & Einstieg

Was (mir) im Freiwilligen Engagement wichtig ist. Zur Rolle, Selbstverständnis und Motivation

Freiwillig Engagierte bringen sich in den unterschiedlichsten Bereichen ein, sei es im Wohnquartier, im Verein, bei alten oder jungen Menschen, Menschen mit Behinderungen u. v. m. Grundvoraussetzung für die Freiwilligenarbeit ist aber immer die Freude und Lust am eigenen Engagement. In dieser Fortbildung haben Sie Raum, über die eigene Motivation, Stärken und Grenzen ehrenamtlicher Arbeit zu sprechen. Diese dreistündige Fortbildung kann als abrufbares Angebot im Schloss Liebenau oder als Inhouse-Schulung organisiert werden.

Ort und Termin nach Vereinbarung

Harald Enderle, Diplomsozialarbeiter, und
Kerstin Schulz, Diplomsozialarbeiterin

241107/ Gebühr auf Anfrage

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Individuelle Weiterbildungsberatung

Eigene Ressourcen entdecken, neue berufliche oder ehrenamtliche Perspektiven entwickeln, passgenaue Bildungsangebote und finanzielle Förderungen finden. Wir unterstützen Sie dabei. Die Beratung ist professionell, unabhängig und kostenlos. Sie erfolgt vor Ort in der vhs FN, per Telefon oder per Chat. Sie wird im Rahmen des Landesnetzwerks Weiterbildungsberatung (LNWBB) angeboten, das vom Land Baden-Württemberg finanziell gefördert wird. Weitere Informationen unter www.lnwbb.de.

Friedrichshafen

Babette Reitz, Weiterbildungsberaterin,

Termine nach Vereinbarung

vhs Friedrichshafen, 1. OG, Charlottenstr. 12/2

LA3015/ Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



In jedem Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl vorgesehen. Nur wenn diese erreicht wird, kann der Kurs stattfinden. Ebenso ist für jeden Kurs eine Maximalteilnehmerzahl vorgesehen. Ist diese erreicht, können Sie an dem Kurs leider nicht mehr teilnehmen.

Interkulturelle Kompetenz: Keine Angst vor fremden Kulturen

Deutschland ist ein Einwanderungsland - nicht erst seit 2015. Ein zunehmender Teil der Bevölkerung besitzt Migrationshintergrund und Menschen aus anderen Kulturen begegnen uns im Alltag regelmäßig. Eine Auseinandersetzung mit den Themen Migration und Integration ist somit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Aber wie begegnen wir den Menschen, die bei uns eine neue oder zweite Heimat suchen oder gefunden haben? Welche kulturellen Kenntnisse sind notwendig, um kompetent im interkulturellen Spannungsfeld zu agieren? Um Antworten auf diese Fragen zu suchen, bieten wir Module zur Förderung der interkulturellen Kompetenz im Alltag an.

Modul 1:

Multikulturelle Gesellschaft - Leben in der Fremde. Sie erhalten einen Einblick in die Geschichte der Migration in Deutschland und den Wandel in der Gesellschaft von der Ausländerpolitik zu einer Politik der interkulturellen Öffnung.

Modul 2:

Interkulturelle Kompetenz. Was ist eigentlich Kultur? Und wie gehen wir mit den Wertevorstellungen von Menschen unterschiedlicher Herkunft um? Kulturbegriffe und Kulturverständnis werden reflektiert und Aspekte interkultureller Kompetenz beleuchtet.

Modul 3:

Rollenverständnis im Einwanderungsland. Gleichberechtigung zwischen Frau und Mann ist in unserer Gesellschaft ein hart erkämpfter, im Grundgesetz verankerter Wert. Wie gehen wir mit den unterschiedlichen Rollenbildern und Klischees in der Einwanderungsgesellschaft um? Können wir Gleichberechtigung fördern und gleichzeitig kultursensibel agieren?

Die Module haben eine Dauer von ca. 3 Stunden und können einzeln oder zusammen ab einer Gruppe von 8 Personen direkt gebucht werden. Wir führen die Trainings auch gerne bei Ihnen vor Ort durch!

Ort und Termin nach Vereinbarung

Yvonne Eberhard, Jugendmigrationsdienst,
Interkulturelle Trainerin, 1 Termin pro Modul
CJD Friedrichshafen, Konstantin-Schmäh-Str. 31
20,00 EUR pro Person und Modul

Anmeldung über CJD Friedrichshafen



Methoden & Kommunikation

Lesen lernen und fördern

Lesen ist trotz Computer und Smartphones immer noch unsere wichtigste Kulturtechnik. Vom Lesen und Schreiben abgeschnitten zu sein, hat fatale Folgen für unser soziales und berufliches Leben. Und dass es beim Lesenlernen derzeit nicht ganz rund läuft, machen uns die Ergebnisse der PISA-Studien regelmässig deutlich. Aber was wissen wir darüber, wie unser Gehirn, das eigentlich gar nicht dafür vorgesehen ist, Lesen lernt? Und welche Ursachen für Probleme beim Lesen- und Schreibenlernen sind inzwischen bekannt? Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die wissenswerten Ergebnisse der Hirnforschung zum Thema Lesenlernen und Dyslexie (Lese-Rechtschreib-Störung) und hält Tipps und Hilfen für den Lesealltag bereit. Veranstaltung in Kooperation mit der Bildungsregion Bodenseekreis und Beauftragte für Suchtprophylaxe im Bereich Medien des Bodenseekreises

Online

Dr. Alexander Reuter, 1 Termin

Mittwoch, 09.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

LB105043OL*/ 12,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Motivierte Mitglieder - Das wär's

Motivieren oder Demotivation verhindern? Wertschätzung und Anerkennung; Delegieren - aber richtig! Das Motivationsmodell.

Online

Karl Bosch, 1 Termin

Montag, 04.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

LB105024OL*/ 35,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

**Das aktuelle gemeinsame Fortbildungsprogramm
finden Sie auch auf der Internetseite
des Landkreises:**

www.bodenseekreis.de ⇒ Soziales & Gesundheit

⇒ **Bürgerschaftliches Engagement**

⇒ **Fortbildungsprogramm**

Entscheidungen sicher treffen - hilfreiche Tipps und Methoden

Das Leben besteht aus Entscheidungen. Ob im Restaurant mit Freunden, beim Shoppen oder der Zukunftsplanung, ständig treffen Sie Entscheidungen. Manche sind alltäglich und Sie denken nicht lange über sie nach. Andere sind komplizierter. Und manche Entscheidungen sind so groß oder schwer, dass sie einem nachts den Schlaf rauben. Die gute Nachricht: es gibt Tipps und wirkungsvolle Methoden, die es leichter machen und dabei helfen, zu einer stimmigen Entscheidung zu kommen.

Markdorf

Monika Salomo-Rid, Dipl.-Psychologin und Business-coach, 1 Termin

Donnerstag, 10.10.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Praxis-Salomo-Rid, Schillerstr. 11

LB106047MA*/ 18,40 EUR

Überlingen

Monika Salomo-Rid, Diplom-Psychologin und Business-coach, 1 Termin

Montag, 04.11.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Constanin-Vanotti-Schule, 015, Carl-Benz-Weg 37

LB106048ÜB*/ 18,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Meeting-Meister: Erfolgreiche Moderation für effiziente Teamsitzungen

Moderation ist mehr als nur die Leitung einer Gruppe - es geht darum, die Teilnehmenden zielgerichtet durch sachliche und prozessorientierte Impulse zu führen. In diesem Seminar reflektieren wir den Moderationsprozess in verschiedenen Kontexten, sei es im beruflichen Umfeld oder in der politischen Arbeit. Die wertvollen Erfahrungen der Teilnehmenden fließen dabei maßgeblich in den Lernprozess ein, um Ideen und Strategien zu entwickeln und Fähigkeiten zu trainieren.

Online

Dahms Matthias, Dipl. Ökon., Kommunikationstrainer, 1 Termin

Dienstag, 10.12.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

LB3137/ 65,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Kollegiale Fallberatung im Beruf

Selbstreflexion und berufliche Weiterentwicklung stehen im Mittelpunkt unseres Online-Kurses zur „Kollegialen Fallberatung im Beruf“. Unsere Kollegiale Fallberatung bietet eine einzigartige Gelegenheit, berufliche Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und konstruktive Lösungen zu finden. Kursinhalte: Einführung in die Kollegiale Fallberatung, die Kunst des aktiven Zuhörens, Fallbesprechungen, Lösungsfindung und Handlungspläne, Reflexion und Feedback.

Online

Brigitte Brütsch, 3 Termine

Donnerstag, 16.01. - 30.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

LB506401OL*/ 97,20 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Zuhören - eine wahre Kunst Vortrag und Praxiskurs

Wer kennt nicht Momo, das Mädchen, das eine ganz besondere Gabe hat: sie hört auf eine ganz besondere Weise zu. Zuhören ist eines der größten Geschenke, das wir unseren Mitmenschen machen können. Es ist aber auch eines der größten Geschenke, das wir uns selbst machen können. Und Zuhören ist eine Grundkompetenz für ein verbundenes und friedliches Miteinander. Welche Wirkung hat Zuhören? Wie geht das: Zuhören? Welche Formen gibt es? Wie kann ich Zuhören lernen und üben? All das hören Sie im Vortrag und können Sie in Kleingruppen üben.

Vortrag: Meersburg

Dr. Michael Ganter, 1 Termin

Donnerstag, 24.10.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Sommertalschule, 0.01 EG, Sommertalweg 21

LB106070ME*/ 13,00 EUR

Praxiskurs: Meersburg

Dr. Michael Ganter, 1 Termin

Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Sommertalschule, 0.01 EG, Sommertalweg 21

LB106071ME*/ 43,33 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Praxisnachmittag: Von der Kunst des Zuhörens

Die Kunst des wirklichen Zuhörens und die Tiefe den Anderen zu erfassen, kann gelernt werden. Dies wollen wir miteinander üben und erfahren in Gesprächs- und Zuhörübungen. Die Qualität des Zuhörens praktisch einzuüben ist besonders hilfreich für alle, die ehrenamtlich oder hauptberuflich Menschen begleiten, und ermöglicht ein freudvolleres Miteinander.

Friedrichshafen

Monika G. Braun, Sozialpädagogin, Ehe-Familien und Lebensberaterin, Systemische Familientherapeutin und Supervisorin., 1 Termin

Freitag, 17.01.2025, 16:00 - 19:00 Uhr

Kath. Gemeindehaus St. Nikolaus, Karlstr. 17

10,00 EUR

Anmeldung über keb FN



Konflikt als Chance: Konflikte konstruktiv bearbeiten

Konflikte sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Zusammenlebens. Sie können belasten und verletzen, aber auch herausfordern zu persönlicher Entwicklung, zur Verbesserung von Beziehungen und zur Neugestaltung der aktuellen Situation. An Hand selbst erlebter Konflikte lernen die Teilnehmenden, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und kreative Lösungswege zu finden.

Überlingen

Brigitte Ehrich, Friedenspsychologin, 1 Termin

Samstag, 16.11.2024, 9:30 - 18:30 Uhr

vhs-Zentrum, 0.03, Rauensteinstr. 64

LB106061ÜB*/ 48,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Workshop: Konflikte klären und in schöne Verbindungen kommen

Jeder Konflikt ist ein Geschenk. Denn ein Konflikt passiert nicht einfach so. Es hat sehr gute Gründe, warum es passiert. Und es passiert immer mit jenen Menschen, mit denen wir am engsten zu tun haben: Nachbarn, Kollegen, Partner. Warum? Weil wir hier weniger Möglichkeiten haben, dem ganzen aus dem Weg zu gehen. Aber wir müssen dem ganzen auch gar nicht aus dem Weg gehen. Wenn ich begreife, dass der andere ein Spiegel ist, und ich etwas bei mir selbst erkennen darf, kann der Konflikt und mein damit verbundenes unangenehmes Gefühl gelöst werden. Im Workshop besteht die Möglichkeit, aktuelle Konflikte mit viel Achtsamkeit zu betrachten und einen bewussten Schritt zur Auflösung zu unternehmen.

Deggenhausertal

Timm Cebulla, 1 Termin

Samstag, 23.11.2024, 11:00 - 15:00 Uhr

Lebensräume, Wittenhofen, Schulweg 10

LB106080DG*/ 32,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Mediation - ein bewährtes Verfahren zur Beilegung von Konflikten

Konflikte sind ein unvermeidbarer Bestandteil unseres Zusammenlebens. Sie können belasten und verletzen, aber auch herausfordern zu persönlicher Entwicklung, zur Verbesserung von Beziehungen und zur Neugestaltung der aktuellen Situation. An Hand selbst erlebter Konflikte lernen die Teilnehmenden, mit Konflikten konstruktiv umzugehen und kreative Lösungswege zu finden. Auf Wunsch können die Teilnehmenden einen zusätzlichen Übungsnachmittag (3 Stunden) vereinbaren.

Überlingen

Brigitte Ehrich, 1 Termin

Dienstag, 21.01.2025, 19:00 - 21:00 Uhr

Constantin-Vanotti-Schule, 215, Carl-Benz-Weg 37

LB106063ÜB*/ 12,80 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Gewaltfreie Kommunikation - Einführung

In diesem Seminar lernen Sie anhand zahlreicher Beispiele und Übungen Schritt für Schritt die Grundhaltung der GFK kennen. Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist es, eine Verbindung und ein tiefes Verständnis füreinander aufzubauen. Diese Verbindung entsteht dann, wenn wir uns auf der Ebene der Bedürfnisse begegnen und wenn wir Wege finden die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen. Das ist nur dann möglich, wenn alle Beteiligten in ihren Bedürfnissen wirklich gehört, verstanden und ernst genommen werden. Das bedeutet für die Anwendung im Berufs- und Lebensalltag: Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse und die der anderen? Wie kann ich mitteilen, was mir wirklich wichtig ist? Wie kann ich mir und anderen wertschätzend und mitfühlend begegnen? Wie kann ich meinem Gegenüber zuhören, ohne Dinge persönlich zu nehmen?

Überlingen

Ingrid Leuck, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,
1 Termin

Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, 1.04, Rauensteinstr. 64

LB106075ÜB*/ 58,07 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Gewaltfreie Kommunikation- Vertiefung

Der Wut-Ärger-Prozess - Umgang mit starken Emotionen. In diesem Workshop finden Sie Antworten und Lösungen auf die Fragen: Wie gehe ich kreativ und konstruktiv mit starken Emotionen um? Um was geht es in der Tiefe wirklich bei starken Emotionen? Was steckt dahinter? Wie können wir lernen, diese kraftvolle Energie positiv zum Wohle aller Beteiligten zu nutzen? Was bedeutet es, in diesen herausfordernden Situationen empathisch mit sich und dem Gegenüber zu sein? Welchen Einfluss hat das auf die Kommunikation, sowohl mit sich selbst, d. h. still, gedanklich im Innern als auch auf das, was laut geäußert wird?

Überlingen

Ingrid Leuck, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation,
1 Termin

Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, 1.04, Rauensteinstr. 64

LB106076ÜB*/ 53,60 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren

Nie mehr sprachlos nach Antworten ringen, wenn jemand Sie provoziert oder Ihnen eine Beleidigung oder einen verbalen Angriff an den Kopf knallt! Heute üben wir in Rollenspielen einfache Reaktionen, mit denen Sie klar signalisieren, dass Sie sich das nicht gefallen lassen. Wenn Ihr Gegenüber nicht auf freundliche Kommunikation reagiert, müssen Sie etwas ändern. Dazu benötigen Sie weder Schlagfertigkeit noch intelligente Argumente. Sie antworten mit wenigen Worten und/oder einer deutlichen Körpersprache. Nach diesem Intermezzo ist eine wertschätzende Kommunikation wieder möglich.

Friedrichshafen

Monika Löhle, 1 Termin

Freitag, 08.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

vhs Friedrichshafen, Seminarraum 7, Charlottenstr. 12/2

LB1212/ 47,40 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Schlagfertigkeit als Fundament einer gelungenen Kommunikation

In kritischen Situationen mehr Souveränität auszustrahlen? Geht nicht? Doch, geht. Denn der Grund für mangelnde Schlagfertigkeit liegt oft darin, dass man sich in unangenehmen oder ungewohnten Situationen unsicher fühlt. Und wer unsicher ist, findet keine überzeugenden Worte. Ohne Souveränität kein schlagfertiger Auftritt. Souveränität ist auch deswegen das Fundament einer gelungenen Kommunikation, weil souveräne Menschen seltener angegriffen werden. Sobald sie auftreten, ändert sich etwas im Raum. Sie flößen anderen nicht nur Respekt ein, sondern haben auch ihre Überzeugungs- und Wirkungsmittel im Griff. Das heißt: Verbessern Sie Ihre Sicherheit und Gelassenheit, lernen Sie Ihre Kommunikationswerkzeuge so einzusetzen, dass sie kein Porzellan zerschlagen und kein sinnloses verbales Kräfteressen starten, sondern sich vielleicht sogar wohler fühlen.

Markdorf

Dr. Bernd Rosenberger, 1 Termin

Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG, B 301,

Ensisheimer Str. 30

LB506204MA*/ 66,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Lebendige Rhetorik - authentisch, wirksam, überzeugend

In diesem Seminar erarbeiten Sie neue Strategien, wie Sie Ihre eigene Persönlichkeit finden und rhetorisch „zum Glänzen“ bringen. Sie erfahren, wie Sie Ihre sprachlichen Stärken und persönlichen Fähigkeiten nutzen können, um den Inhalt eines Gesprächs oder einer Rede durch Ihre persönliche Ausstrahlung für die jeweilige Hörergruppe wirkungsvoll zu gestalten. Sie lernen, WIE etwas gesagt werden kann und WIE etwas Gesagtes wirkt. Denn nur wer seine Fähigkeiten kennt, kann sie wirkungsvoll einsetzen und verstärken.

Überlingen

Dr. Bernd Rosenberger, NLP-Supervisor, 1 Termin
Samstag, 12.10.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, R1.05 EDV, EG, Rauensteinstr. 64

KB506202ÜB*/ 66,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Sprechtechnik: „Damit die Stimme stimmt“

Wie spreche ich richtig? Eine geübte Stimme ist unsere beste Visitenkarte! Überzeugen Sie, indem Sie gekonnt sprechen, mit richtigem Atmen und Artikulieren die Stimme ohne Anstrengung zum Tragen bringen und Inhalte richtig und gezielt ausdrücken. Lernen Sie Ihre Stimme bewusst einzusetzen, beruflich im Kundengespräch, bei Vorträgen, bei Produktpräsentationen, in der Schule beim Referat oder im privaten Bereich im Vereinsleben, bei der Familienfeier oder beim Theaterspielen. Die Dozentin ist ausgebildete Schauspielerin.

Markdorf

Angelika Hermann, 4 Termine
Dienstag, 05.11. - 26.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Bildungszentrum Markdorf, OG 322, Ensisheimer Str. 30

LB506206MA*/ 52,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Die freie Rede

Im Seminar geht es darum, souverän und sicher vor Menschen zu sprechen, um den Aufbau einer Rede - die freie Rede, um Körpersprache und Lampenfieber.

Online

Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 18.11.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

LB105025OL*/ 35,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Mit Wörtern zaubern

Sicher auftreten - überzeugend argumentieren - souverän ankommen. Ein überzeugendes und sicheres Auftreten in Reden und Verhandlungen ist der Schlüssel zum Erfolg. Doch die wahre Kunst liegt darin, den Spannungsbogen so zu gestalten, dass Ihr Gegenüber emotional berührt wird und der Funke der Begeisterung überspringen kann. Besseres Argumentieren und ein sicheres Auftreten steigern Ihre Überzeugungskraft enorm. In unserem Online-Workshop erhalten Sie viele praktische Übungen, die Sie auch zu Hause nutzen können, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Wir legen besonderen Wert darauf, wie Sie souverän mit Black-outs und Störern umgehen und Einwände erfolgreich behandeln können. Inhalte: Die Wirkungsmittel (z. B. Haltung, Gestik, Mimik) überzeugend einsetzen. Reden oder Verhandlungen richtig aufbauen. Der wirkungsvolle Einstieg. Redeängste und Lampenfieber abbauen. Sicher argumentieren.

Online

Dahms Matthias, Dipl. Ökon., Kommunikationstrainer,
1 Termin

Dienstag, 26.11.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

LB3133/ 65,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Reden vor Publikum - ganz ohne Stress

Durch praktische Übungen lernen Sie, was für eine Rede wichtig ist, wie Sie dabei Ihren „Zu-Hörer-Kreis“ nutzen können und welche Möglichkeiten Sie haben, eine Rede wirkungsvoll zu halten. Themen: Voraussetzungen für erfolgreiches Reden. Redearten und ihre Techniken wie spreche und wie wirke ich. Von Redeangst zur Redefreude. Meine Stimme ist meine Visitenkarte. Ein Training mit Videoaufnahme und individueller Analyse ist möglich. Für eine erfolgreiche Teilnahme sind Vorkenntnisse in Rhetorik hilfreich.

Markdorf

Dr. Bernd Rosenberger, 1 Termin

Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301,
Ensisheimer Str. 30

LB506203MA*/ 66,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum

Die Fähigkeit vor anderen überzeugend aufzutreten und frei zu sprechen ist in vielen Bereichen in Beruf und Alltag der Schlüssel zum Erfolg. In diesem Seminar werden folgende Fragen behandelt: Wie wirkt meine Sprache und mein Auftreten auf andere? Wo bin ich unsicher und sehe Fehler bei mir? Was möchte ich verbessern, um gewandter, positiver, überzeugender, professioneller zu sprechen und aufzutreten? Um gekonnte Präsenz und klare Sprache und Argumentation zu erzielen, werden an vier Abenden in praktischer Anwendung „learning by doing“ trainiert: Ausstrahlung, Haltung und Körpersprache; Klares Sich-Ausdrücken, fließendes Sprechen; Persönlichkeit und Überzeugungskraft; Kommunikation, Reaktion, Kleidung, Etikette. Die Dozentin kommt aus der Theaterpraxis mit Schauspielausbildung.

Markdorf

Angelika Hermann, 4 Termine

Dienstag, 14.01. - 04.02.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Bildungszentrum, OG 322, Ensisheimer Str.30

LB506205MA*/ 52,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Bessere Kommunikation mithilfe von Körpersprache und Sprache

Bewusster kommunizieren, Begegnungen wertvoller gestalten - beruflich und privat. Jede Begegnung mit Menschen ist Kommunikation. Ob wir wollen oder nicht - wir kommunizieren immer und überall. Kommunikation hat wenig mit Inhalten zu tun und viel mit Beziehung zu unserem Gegenüber. 85 Prozent des Erfolgs hängen davon ab, wie(!) Sie mit Ihren Mitmenschen kommunizieren. Lernen Sie die drei Säulen für eine gelingende Beziehung kennen. Sie wissen, wie entscheidend Körpersprache sein kann bei Begegnungen aller Art. Verbessern Sie die Wahrnehmung in Bezug auf Ihre Körpersprache und entwickeln Sie einen klaren und authentischen Körperausdruck. Erweitern Sie Ihr Bewusstsein dafür, was mit Körpersprache alles möglich ist und probieren Sie aus, wie man nonverbal Kontakt aufbauen und Nähe schaffen kann. Darüber hinaus werden Sie spüren, wie auch eine klare und wertschätzende Sprache zum Gelingen einer guten Beziehung und Kommunikation beiträgt.

Meersburg

Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin

Samstag, 18.01.2025, 09:30 - 16:00 Uhr

Sommertalschule, VKL, EG, Sommertalweg 21

LB506307ME*/ 68,00 EUR

Langenargen

Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin

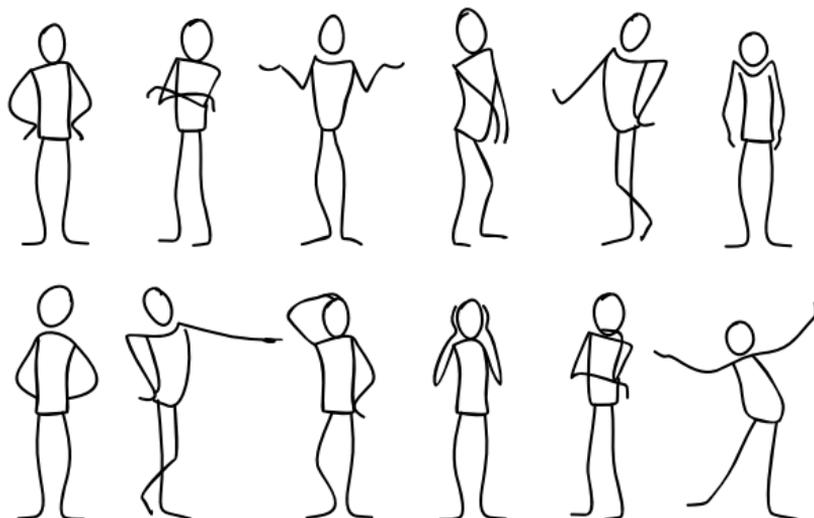
Samstag, 01.02.2025, 09:30 - 16:00 Uhr

Kavalierhaus, Untere Seestr. 7

LB506310LA*/ 68,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis



Einfache Sprache - verständlich sprechen und schreiben im Ehrenamt

Für uns bekannte Ausrufe wie „Da steckt der Wurm drin!“ sind für Zugezogene schwer verständlich. Wollen wir gut verstanden werden, müssen wir verständlicher sprechen und schreiben. In diesem Kurs lernen Sie erste Grundregeln der „Einfachen Sprache“. In vielen praktischen Aufgaben üben Sie sich darin, einfach zu schreiben und einfach zu reden. Die eingeübten Regeln halten wir in einem Leitfaden fest, den Sie für Ihr Ehrenamt nutzen können. Dann können Sie sicherer Elternbriefe, Informationsbroschüren oder Einladungen schreiben, die von Ihrer Zielgruppe verstanden werden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die im Ehrenamt mit folgenden Personengruppen zu tun haben: Zugewanderte, Menschen mit geringem Bildungsstand, Menschen mit Leseschwäche, Menschen mit geistigen Einschränkungen, Menschen mit Demenz oder Depression. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Gerne können Sie vorab Ihre gewünschten Schwerpunkte nennen oder Beispieltex te zusenden.

Markdorf

Katrin Nägele, Übersetzerin, 1 Termin

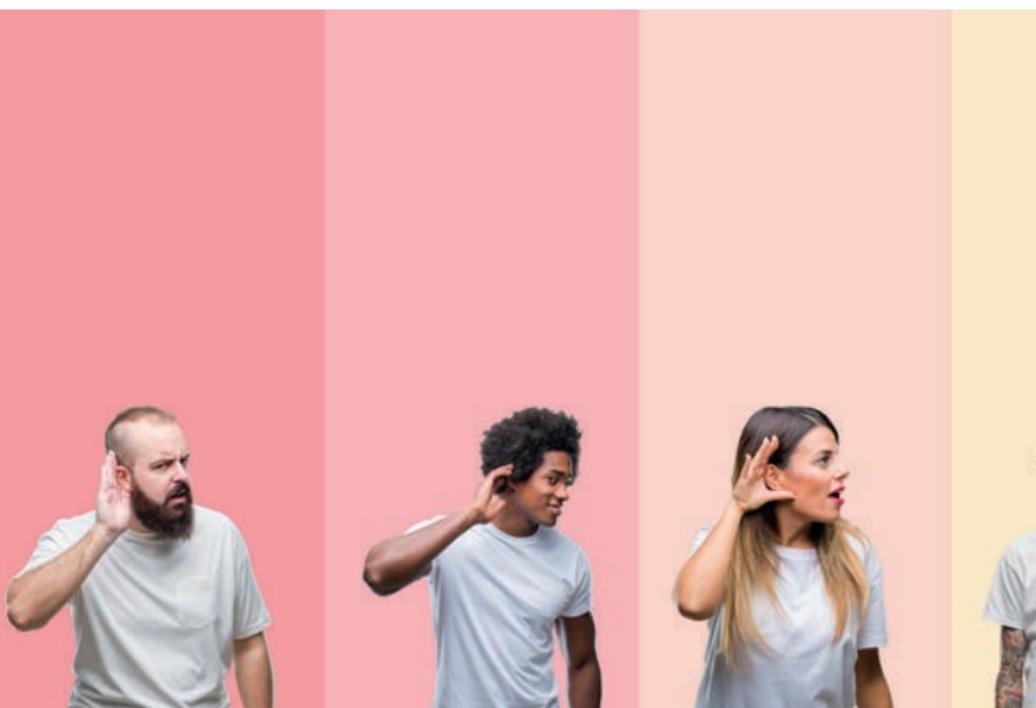
Donnerstag, 24.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301,
Ensisheimer Str. 30

LB102030MA*/ 28,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Englisch für Anfängerinnen und Anfänger - Kleingruppe Intensiv

In 80 Prozent aller Gesprächssituationen, in denen Englisch gesprochen wird, ist kein Muttersprachler und keine Muttersprachlerin anwesend. Global English ist aber unser wichtigstes Kommunikationsmittel auf Reisen und im beruflichen Kontext. Du möchtest die Weltsprache in einer kleinen Gruppe intensiv erlernen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem zweimal pro Woche stattfindenden Kleingruppen-Kurs stehen Wortschatz und vor allem freies Sprechen im Mittelpunkt - und dabei kommt der Spaß nicht zu kurz. Let's explore the world, in Global English!

Teil 1: Friedrichshafen

Shahana Balaji Rathinakumar, 15 Termine
Montag, 16.09. - 11.11.2024, 17:30 - 19:30 Uhr
vhs Friedrichshafen, E-Learning-Studio,
Charlottenstr. 12/2
LB2201A/ 149,00 EUR

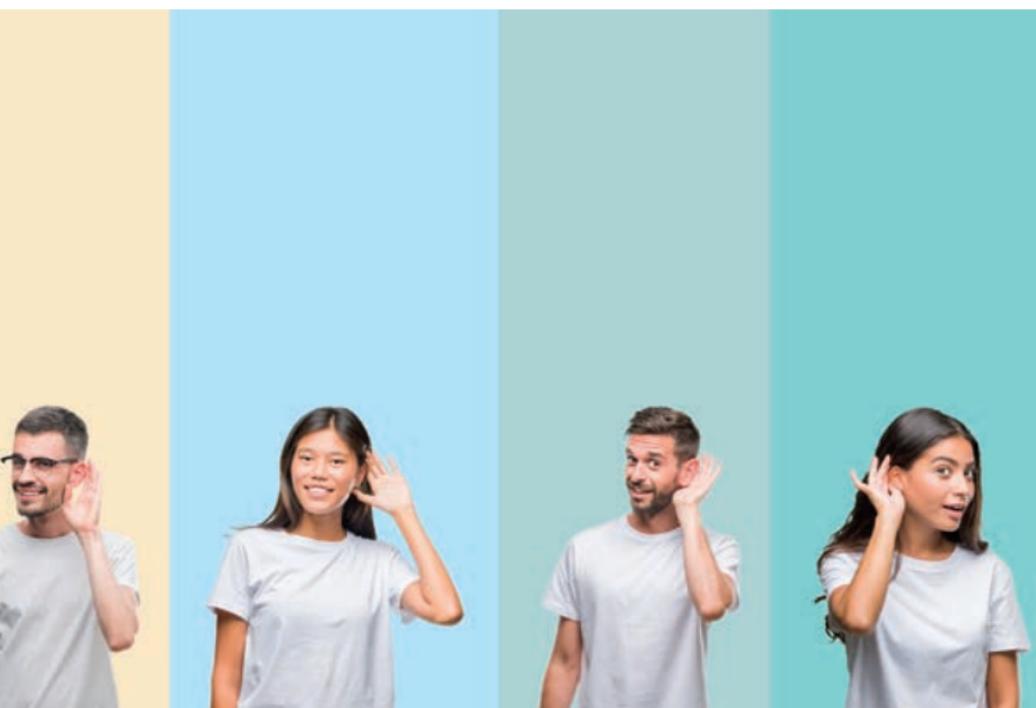


Teil 2: Friedrichshafen

Shahana Balaji Rathinakumar, 15 Termine
Mittwoch, 13.11.2024 - 20.01.2025, 17:30 - 19:30 Uhr
vhs Friedrichshafen, Vortragssaal 1,
Charlottenstr. 12/2
LB2201B/ 149,00 EUR



Anmeldung jeweils über vhs Friedrichshafen





Gemeinsam Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis stärken

Ziele

- Verbindungen schaffen
- Ressourcen bündeln
- Aktivitäten fördern
- Neue Aktionen und Projekte gestalten

Schwerpunkte

- Verbesserung der Information, Beratung, Kommunikation, Qualifizierung, Kooperation sowie der Verbindung zur Kreis- und Kommunalpolitik

Mitglieder

- Vereine/Initiativen/Gruppen des bürgerschaftlichen Engagements mit zuvorderst sozialer Wirkung aus dem Bodenseekreis einschließlich der Selbsthilfegruppen
- Soziale Einrichtungen/Verbände, die mit bürgerschaftlich Engagierten zusammenarbeiten und Angebote im Landkreis haben
- Die Kreisgemeinden und der Landkreis

Aktuelle Themen

- Engagierte gewinnen und begleiten
- Digitalisierung
- Möglichkeiten der Anerkennung
- Gemeinsame Fortbildungsangebote für bürgerschaftlich Engagierte
- Öffentlichkeitsarbeit

Werden Sie Mitglied im Netzwerk

Kontakt:

Landratsamt Bodenseekreis
Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement
Geschäftsstelle des Netzwerks
Albrechtstr. 75
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5605
buergerengagement@bodenseekreis.de

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

Bewegt und Entspannt

Die Muskeln lockern sich, Geist und Seele kommen zur Ruhe. Welche Strategien die gewünschte Entspannung für Körper und Psyche bringen, ist individuell sehr unterschiedlich. Um die eigene Gesundheit bestmöglich zu unterstützen, probieren Sie verschiedene Methoden aus und finden so in der Praxis heraus, was am besten zu Ihnen passt. Im Mittelpunkt stehen Mobilisation und Dehnung sowie verschiedene Entspannungstechniken von Atemübungen über Qigong bis hin zur progressiven Muskelentspannung.

Friedrichshafen

Claudia Kallfass, 15 Termine

Freitag, 20.09.2024 - 24.01.2025, 11:30 - 12:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, Gymnastikraum,
Charlottenstr. 12/2

LB5225/ 118,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Entspannen mit Klangschalen

In Nepal herrscht die Vorstellung, dass ein Mensch, der harmonisch schwingt, auch gesund ist. Schleichen sich bei ihm Misstöne ein, gerät er aus der Harmonie und kann krank werden. Harmonische Klänge können dies ausgleichen. Alle Körperbereiche werden durch das Spielen der Schalen in Schwingung versetzt. Der Mensch kommt auf diese Weise wieder in seine Mitte und kann sich erholen. Klangschalen enthalten harmonische, obertonreiche Töne, die uns helfen, im hektischen Alltag zu Entspannung und Ruhe zu finden. Klang spricht das ursprüngliche Vertrauen des Menschen an und erzeugt dadurch die Bereitschaft loszulassen. Er wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist. Außer diversen Klangschalen kommen auch Gong, Monochord, Sansula, Shanti und Mini-Xylophon zum Einsatz.

Friedrichshafen

Claudia Kunzemann, 3 Termine

Freitag, 27.09.2024 - 25.10.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

vhs Friedrichshafen, Entspannungsraum,
Charlottenstr. 12/2

LB5104/ 34,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Bäumen begegnen - sich begegnen

Schon bei den Germanen und Kelten hatten Bäume einen hohen kulturellen und spirituellen Stellenwert. Und nicht nur Hildegard von Bingen schätzte ihre Heilkräfte. In diesem Workshop gehen wir auf eine Baum-Entdeckungsreise - gemeinsam und individuell, im VHS-Raum und im Park rund um Schloss Rauenstein. Nach einer Einführung in das Thema folgen kreative und meditative Übungen. Anschließend begegnen wir den verschiedenen Baumarten im Park intuitiv und achtsam in der Wahrnehmung und spüren dann unseren Erfahrungen nach: Welcher Baum hat uns besonders angezogen? Für welche Qualitäten steht er? Was hat das mit mir und meiner aktuellen Lebenssituation zu tun? Über die Begegnung mit den Bäumen begegnen wir den Kräften der Natur und uns selbst, finden Ruhe, entwickeln neue Perspektiven für unser Leben. Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Überlingen

Daniela Kaim, Systemischer Coach, 1 Termin

Samstag, 28.09.2024, 9:30 - 17:30 Uhr

vhs-Zentrum, 0.03, Rauensteinstr. 64

LB106214ÜB*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Selbstcoaching I: Sich selbst ein freundlicher und verständnisvoller Coach sein

Wirksame Methoden, um sich besser zu verstehen, sich anzunehmen und sich sanft dahin zu lenken, wo man sich gerne haben möchte. Wir beschäftigen uns z. B. mit folgenden Fragen: Wie lerne ich loszulassen? Wie lerne ich, mit meinen Gefühlen besser umzugehen? Wie löse ich Blockaden auf? Wie kann ich besser mit Frust und Enttäuschung umgehen? Wie finde ich heraus, was ich will? Wie kann ich selbstsicherer werden? Was sind „innere Widerstände“ und wie gehe ich damit um? Wie kann ich mich selbst motivieren? Wie setze ich Ziele, die mich nicht über- aber auch nicht unterfordern? Wie kann ich Kraftfresser in meinem Leben finden und sie loswerden?

Immenstaad

Petra Stelzer, Psychologin, 4 Termine

Dienstag, 08.10.2024 - 12.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

Seminarraum Praxis Stelzer, Fritz-Kopp-Str. 2

LB106050IM*/ 60,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Selbstcoaching II: Sich selbst ein freundlicher und verständnisvoller Coach sein

Nachdem wir im ersten Kurs die Methoden überwiegend theoretisch kennengelernt haben, werden wir sie im zweiten Kurs intensivieren und vor allem auch anwenden mit spannenden Übungen aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT). Hierbei werden wir lernen, uns besser zu beobachten und somit auch bewusster mit Gefühlen, Ängsten, Zweifeln um ehen, um uns letztendlich besser zu verstehen. Der Selbstcoachingkurs II ist nicht nur Aufbaukurs, sondern kann uns auch separat und alleine in mancher Hinsicht die Augen öffnen.

Immenstaad

Petra Stelzer, Psychologin, 4 Termine

Dienstag, 19.11.2024 - 10.12.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

Seminarraum Praxis Stelzer, Fritz-Kopp-Str. 2

LB106052IM*/ 60,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Ausgeglichener am Arbeitsplatz

Supervision und Coaching sind Beratungsansätze, die den Weg zu mehr Gesundheit frei machen können. Sie basieren auf der Theorie der systemischen Familientherapie, dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und den Erfahrungen der Quantenphysik. Die Arbeit findet in einer kleinen Gruppe statt. Nach einem Impulsvortrag wird Zeit für Fragen und Sorgen aus dem Teilnehmerkreis sein. Anhand von Fallbesprechungen kann so wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen gefunden werden. Mithilfe von Supervisionen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwierige Situation am Arbeitsplatz verstehen lernen und einem angenehmeren neuen Umgang damit erlernen. Für die Offenheit in der Gruppe ist Verschwiegenheit eine wichtige Voraussetzung.

Tettngang

Anita Maria Kuppler, Dipl.-Pädagogin, 2 Termine

Donnerstag, 10.10. und 24.10.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

Gemeinschaftsschule, Manzenbergstr. 12

LB106315TT*/ 36,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Resilienz Workshop: Finde die Quelle deiner Kraft

Beginne dort wo du stehst, mit dem was du hast und tue das was du kannst: Genau dies ist von großer Bedeutung, um in turbulenten Zeiten, schwierigen Lebensphasen, problematischen Momenten nicht unterzugehen, optimistisch zu bleiben und stürmische Zeiten standhaft und doch flexibel genug zu überstehen und aus den eigenen Kraftquellen zu schöpfen. Du bist in meinem Workshop richtig, wenn dich dein stressiger Alltag immer wieder zu überrollen droht, oder bereits immer wieder überrollt. Wenn du dir deiner eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse bewusst bist und dennoch immer wieder an die Grenzen deiner eigenen Ressourcen kommst. Wenn dich die Themen Achtsamkeit und Selbstfürsorge immer wieder begleiten.

Markdorf

Sonja-Desirée von Droste, 2 Termine
Freitag, 25.10. und 22.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B 301,
Ensisheimer Str. 30

LB106060MA*/ 44,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Digital Detox & Smartphoneabhängigkeit

Der Workshop zielt darauf ab den eigenen Smartphonekonsum zu reflektieren, Wissen über Risiken zu vermitteln und praktische Tipps und Übungen zu einem gesünderen Konsum zu geben. Der Workshop soll dazu beitragen aus FOMO („Fear of Missing Out“) eine „Joy of missing“ zu machen, sodass handyfreie Zeiten und Zonen zum Tanken frischer Energie im Alltag dienen und damit zum (digitalen) Wohlbefinden und zur Medienkompetenz beitragen. Inhalte: Psychologische Mechanismen der Smartphone- & Appkonzeption. Sich kritisch mit den Auswirkungen exzessiver Handynutzung auf das eigene Wohlbefinden/ Stresslevel auseinandersetzen. Am eigenen Smartphone konkrete Einstellungen zur Verbesserung des digitalen Wohlbefindens einstellen. Messengernutzung optimieren. Die Social Media-Nutzung „effizienter“ und weniger zeitintensiv gestalten. Stress in zwischenmenschlichen Beziehungen wegen intensiven Smartphonekonsums/Regeln zum Medienkonsum. Übungen für eine ergonomisch sinnvolle Körperhaltung beim Smartphonegebrauch im Alltag. Übungen zur Stärkung und Entspannung der Halswirbelsäule. Kurzmeditationsübung zur Entspannung und zum Abschalten vom Technostress.

Friedrichshafen

Nora Lynn Rodiek, 1 Termin

Samstag, 09.11.2024, 11:00 - 17:00 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2,

Charlottenstr. 12/2

LB3705/ 80,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Selbsthypnose-Workshop

Eine effiziente Methode um intensiv und tief zu entspannen, den Schlaf zu verbessern, das Schmerzempfinden zu beeinflussen und/oder seine Ziele zu fokussieren. Sie erweitern Ihr Wissen und lernen Brain Power, unsere verborgene Kraft kennen. Sie verstehen das Konzept einer Hypnose. Sie erleben eine angeleitete Hypnose. Sie erstellen mit bewährten Textbausteinen und eigenen Impulsen Ihre individuelle Audiodatei zur Selbsthypnose. Inklusive Handout mit Beispieltexten.

Friedrichshafen

Sandra Kircher, 1 Termin

Samstag, 09.11.2024, 09:30 - 15:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1,

Charlottenstr. 12/2

LB5204/ 57,60 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Befreit AUFatmen

Schon wenige Minuten gezielte Atmung sorgen für effektive Stressregulierung, klaren Fokus oder deutliche Entspannung. Entscheidend ist eine bewusste Nutzung der wichtigsten Ressource unseres Körpers. Die Übungen nach der Lehre von Prof. Ilse Middendorf, genannt, der erfahrbare Atem, sind bestens geeignet den lebensnotwendigen Atemfluss in uns neu zu erfahren. Er stabilisiert Sie in vielen Lebenslagen, in jedem Alter und gibt Ihnen die Kraft für das tägliche Tun. Dieses Seminar gibt Hilfen, Tipps und Anleitung um den eigenen Atem bewusst zu spüren. Sie lernen ihren Atem wahrzunehmen und erfahren wie Sie die Kraft des Atems wirkungsvoll einsetzen zu können. Am ersten Kurstermin erhalten Sie eine für den gesamten Kursverlauf wichtige Einführung.

Friedrichshafen

Elisabeth-Maria Wachutka, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapeutin und Gesangspädagogin, 6 Termine

Dienstag, 12.11. - 17.12.2024, 16:30 - 18:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, Gymnastikraum,

Charlottenstr. 12/2

LB5216/ 108,80 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Männerworkshop Abgrenzung: Die eigene Grenze im Beruf und Privatleben!

Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, die Klarheit und Verständnis zu Ihrem eigenen „Freiraum“ erhalten möchten. Versuchen Sie im Beruf und im Alltag die geforderten Verpflichtungen stets zu erfüllen? Fällt es Ihnen schwer „Nein“ zu sagen? Fühlen Sie sich manchmal erschöpft? Fehlt Ihnen manchmal die Zeit für sich? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich aus den Verpflichtungen herausnehmen können und wie wichtig es für Ihre eigene Gesundheit ist! Was bedeutet Abgrenzung? Warum fällt es mir so schwer mich abzugrenzen? In welcher Situation ist es wichtig sich abzugrenzen? Was passiert mit mir, wenn ich mich nicht abgrenze? Abgrenzung im Beruf und Privatleben! Bitte Schreibmaterial und Getränk mitbringen.

Tettnang

Nicole Groß, zert. Psychologische Beraterin, 1 Termin
Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Familientreff im „Haus Josefine Kramer“, Wilhelmstr. 6
LB10636TT*/ 49,60 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Frauenworkshop Abgrenzung: Warum Abgrenzung für unsere Gesundheit so wichtig ist

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die Klarheit und Verständnis zu Ihrem eigenen „ICH“ erhalten möchten. Fällt es Ihnen schwer sich abzugrenzen? Fällt es Ihnen schwer „Nein“ zu sagen? Gehen Sie oft für andere über Ihre eigenen Grenzen? Sie erfahren, wie wichtig Abgrenzung für Ihre körperliche und seelische Gesundheit ist. Was bedeutet Abgrenzung? Warum fällt es mir so schwer mich abzugrenzen? In welcher Situation ist es wichtig sich abzugrenzen? Was passiert mit mir, wenn ich mich nicht abgrenze? Meine eigenen Grenzen verstehen, spüren und sehen! Das eigene „Ich“ erkennen! Wie gehe ich damit um, wenn sich jemand von mir abgrenzt? Bitte Schreibmaterial und Getränk mitbringen.

Tettnang

Nicole Groß, zert. Psychologische Beraterin, 1 Termin
Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Familientreff im „Haus Josefine Kramer“, Wilhelmstr. 6
LB106317TT*/ 49,60 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Lachyoga - ein Glücksworkshop

Möchten Sie mal wieder herzlich lachen, sich vom Lachen mitreißen lassen und mit einer positiven Ausstrahlung durchs Leben gehen? Das gelingt mit Lachyoga, einem einzigartigen Gesundheitstraining bei dem ein ganzer Cocktail aus Glückshormonen ausgeschüttet wird. Dabei werden Stresshormone blockiert, Schmerzen verringert und das Immunsystem gestärkt. Mit Theorie und Praxis schaffen wir eine Atmosphäre, in der sich gute Laune, Lebensfreude und Heiterkeit entfalten kann.

Friedrichshafen

Monika Löhle, zert. Lachyoga-Lehrerin (CLYT), 1 Termin
Freitag, 22.11.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Seminarraum 7,
Charlottenstr. 12/2

LB1213/ 47,40 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Körper - Atem - Kommunikation

Der Atem ist die authentische Basis unseres wahren Selbst und hat maßgeblichen Anteil an unserem Körperempfinden und Auftreten nach außen. Spüren wir durch unseren (richtig geschulten) Atem innere Ruhe und Gelassenheit, können wir besser unsere eigenen Ressourcen entdecken und unser eigenes Charisma prägen und stärken. Ein bewusster Atem führt zu stabilerem Körperempfinden - damit lassen sich Nervosität und Unsicherheiten überbrücken und unsere Selbstsicherheit erhöhen. All dies führt ganz selbstverständlich zu einer besseren und klareren Kommunikation mit Hilfe unsere Stimme und Sprache, aber auch den Körpersignalen, die wir senden. In diesem zweitägigen Seminar bekommen Sie Hilfen, Tipps und Anleitung, Ihren Atem bewusst zu spüren und einzusetzen. Sie entdecken Ihren Körper als tragendes Instrument für Atem und Stimme und wie Sie daraus Körpersprache und stimmlichen Ausdruck entfalten.

Friedrichshafen

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin, 2 Termine
Freitag, 24.01.2025, 13:30 - 20:00 Uhr, und
Samstag, 25.01.2025, 09:30 - 18:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Gymnastikraum,
Charlottenstr. 12/2

LB1201/ 136,60 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen





Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt

TUE
GUTES
UND WIR
UNTERSTÜTZEN
ES.

JETZT ANMELDEN!



#DSEEerklärt

Das kostenlose digitale
Bildungsangebot für Engagierte.

d-s-e-e.de

Gesundheit

Erste-Hilfe-Ausbildung

Dieser Lehrgang liefert Ihnen die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall in Freizeit und Beruf. Der klassische Erste-Hilfe-Lehrgang wendet sich grundsätzlich an alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Er ist damit für alle Personengruppen geeignet. Neben den „Lebensrettenden Sofortmaßnahmen“ beinhaltet der Lehrgang noch folgende Themen und Anwendungen: Wundversorgung, Kreislaufstillstand, Verhalten bei Verkehrsunfällen, akute Erkrankungen, Zahlreiche praktische Übungsmöglichkeiten.

Friedrichshafen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 14.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Freitag, 11.10.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 02.11.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 14.12.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2



Langenargen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Dienstag, 24.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen (Langenargen), Sportanlagen 3

Markdorf

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 16.11.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Markdorf, Gehrenbergstr. 7

Salem

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 26.10.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Salemertal, Schlosseeallee 37

Tett nang

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 07.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Mittwoch, 25.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 26.10.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Mittwoch, 27.11.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 14.12.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Tett nang, Loretostr. 12

Überlingen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 28.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 16.11.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Überlingen, Helltorstr. 8

Uhdingen-Mühlhofen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 07.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 19.10.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 30.11.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK Geschäftsstelle Mühlhofen, Hallendorferstr. 8

Kosten: 65,00 Euro

Anmeldung jeweils über DRK

Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege

Das Angebot richtet sich an pflegende Angehörige, Pflegekräfte und Interessierte. Was ist zu tun, wenn sich die gesundheitliche Situation der zu pflegenden Person oder der im selben Haus wohnenden Nachbarin verschlechtert oder plötzlich eine Notfallsituation eintritt? Wenn sich die zu pflegende Person beim Essen verschluckt, Atemnot bekommt und zu ersticken droht? Was ist bei einem Sturz zu beachten? Welche Blutdruckwerte sind eigentlich „normal“ und in welchen Situationen muss ein Notarzt verständigt werden? Die Kursinhalte sind praxisnah und sollen dabei helfen, Ängste und Unsicherheiten abzubauen.

Friedrichshafen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Mittwoch, 18.09.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
- Mittwoch, 16.10.2024, 13:00 - 16:00 Uhr
- Freitag, 06.12.2024, 13:00 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2



Deggenhausertal

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Mittwoch, 30.10.2024, 09:00 - 12:00 Uhr

DRK OV Deggenhausertal, Badener Str. 44

Kosten: 45,00 EUR

Anmeldung jeweils über DRK

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs wendet sich an Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die in ihrer Familie oder Freizeit mit Kindern zu tun haben. Inhalte: Eigenschutz, Absichern, Retten aus Gefahrenbereichen an einer Notfallstelle; Kontrolle und Beurteilung des Allgemeinzustands erkrankter Kinder; Bewusstlosigkeit und Lagerung bei Erwachsenen, Kindern und Säuglingen; Atemstörungen, Atmen erleichtern und Oberbauchkompression; Herz-Lungen-Wiederbelebung am Erwachsenen, Kind und Säugling; Anwendung eines Laiendefibrillators (AED); Nasenbluten; Zeckenbiss, Vergiftung, Brandwunden. Empfehlenswert wäre der Besuch einer Erste-Hilfe-Ausbildung innerhalb der letzten zwei Jahre.

Friedrichshafen

EH-Ausbildungslehrkraft, 2 Termine

- Freitag, 11.10.2024, 13:30 - 17:15 Uhr, und
Samstag, 12.10.2024, 08:00 - 11:45 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2



Markdorf

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 29.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Markdorf, Gehrenbergstr. 7

Uhdingen-Mühlhofen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Freitag, 06.09.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK Geschäftsstelle Mühlhofen, Hallendorferstr. 8

Kosten: 65,00 EUR

Anmeldung jeweils über DRK



„In der Freiwilligenbörse finde ich,
wo ich mich einbringen kann.“



www.engagiert-am-see.de

Mach mit!

Recht & Vorsorge

Selbstbestimmte Vorsorge

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Rechtliche Betreuung: In dem Vortrag betrachten wir die unterschiedlichen Arten der Vorsorgemöglichkeiten sowie die rechtlichen Aspekte, wie eine Betreuung zustande kommt und welche Bereiche davon betroffen sind.

Markdorf

Friedrich Theiss, Diakonischer Betreuungsverein

Bodensee e. V., 1 Termin

Dienstag, 24.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Bildungszentrum, EG 252, Ensisheimer Str. 30

LB103032MA*/ 5,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viele Mitbürger treibt die Sorge um, ihr Leben im Alter infolge gesundheitlicher Beeinträchtigungen nicht mehr selbstbestimmt führen zu können. Um dies zu vermeiden, empfiehlt sich die Errichtung einer General- und Vorsorgevollmacht, um sicherzustellen, dass sämtliche rechtlichen Belange bei Verhinderung durch den Vollmachtnehmer erledigt werden können. Eine rechtlich exakt formulierte General- und Vorsorgevollmacht schafft Sicherheit für diesen Notfall. Parallel dazu dient die sog. Patientenverfügung dazu, im Krankheitsfall frei zu bestimmen, welche Behandlungswünsche umzusetzen sind. Der Vortrag erläutert Ihnen die grundsätzlich notwendigen Inhalte einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, auch bezüglich der aktuellen gesetzlichen Regelungen.

Überlingen

Dr. Hans-Peter Wetzel, Fachanwalt Erb- u. Familienrecht,
und Annabell Wetzel, Fachanwältin Erb- u. Familienrecht,

1 Termin

Dienstag, 24.09.2024, 19:00 - 21:15 Uhr

Constantin-Vanotti-Schule, 016, Carl-Benz-Weg 37

LB103803ÜB*/ 12,00 EUR

**Nutzen Sie Ihren Ehrenamtsbonus!
Näheres zur Beantragung des
Zuschusses finden Sie auf Seite 56.**

Oberteuringen

Dr. Hans-Peter Wetzel, Fachanwalt Erb- u. Familienrecht,
und Annabell Wetzel, Fachanwältin Erb- u. Familienrecht,
1 Termin

Dienstag, 15.10.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Haus am Teuringer, Foyer, Bachäckerstr. 7

LB103803OT*/ 12,00 EUR

Salem

Peter Slieper, Notar a. D., Fachanwalt für Erb-
und Familienrecht, 1 Termin

Mittwoch, 13.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 253, Neubau,
Schlossee-Allee 45

LB103802SA*/ 12,00 EUR

Meersburg

Peter Slieper, Notar a. D., Fachanwalt für Erb-
und Familienrecht, 1 Termin

Mittwoch, 27.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Sommertalschule, R0.01, EG, Sommertalweg 21

KB103801ME*/ 12,00 EUR

Tettngang

Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 09.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Manzenbergstr.12

LB103804TT*/ 12,00 EUR

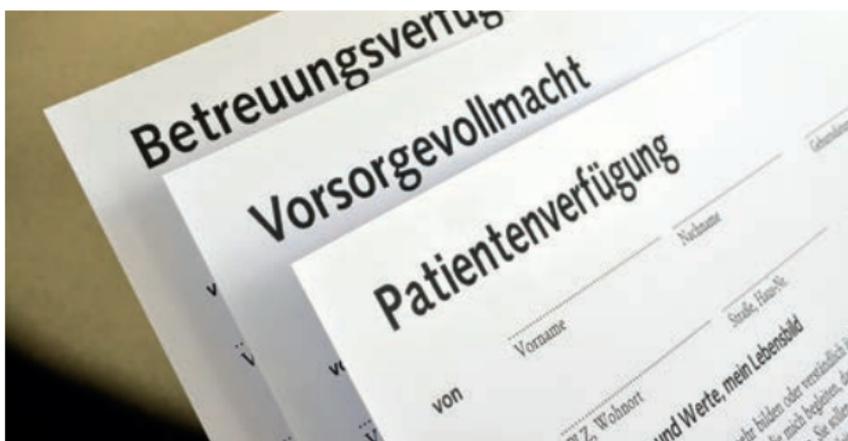
Kressbronn

Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 23.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr
Bildungszentrum Parkschule, 125, EG, Maicherstr. 15

LB103800KR*/ 12,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis



Vereinsvorstand - Was nun?

Merkmale und Organe eines Vereins; der Vorstand - Vereinsführung und -organisation; Stellen- und Aufgabenbeschreibungen.

Online

Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Mittwoch, 25.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

LB105021OL*/ 35,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Vereinsrecht: „Mit einem Fuß im Gefängnis?“

Wann haftet der Vorstand? Versicherungsschutz: Jugendschutz und Aufsichtspflicht.

Online

Karl Bosch, Dozent, 1 Termin
Montag, 07.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

LB105022OL*/ 35,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Vereinssteuerrecht: Der gemeinnützige Verein

Inhalte: Grundlagen des Vereinssteuerrechts; Geschäftsbereiche eines Vereins; Spenden; Sponsoring Werbung; Zuwendungen an Mitglieder.

Online

Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 21.10.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

LB105023OL*/ 35,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Mitgliederversammlung und Protokollführung

Die Mitgliederversammlung rechtssicher vorbereiten und durchführen; Versammlungsleitung, Rechenschaftsberichte und Entlastung des Vorstands; Wahlverfahren und Mehrheiten sowie Protokollführung.

Online

Karl Bosch, Vereinsberater, 1 Termin
Montag, 02.12.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

LB105026OL*/ 35,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Menschen in besonderen Lebenslagen

Psychische Auffälligkeiten bei Menschen mit Intelligenzminderung

Psychische Störungen treten bei Menschen mit Intelligenzminderung 3- bis 4-mal häufiger auf als in der Normalbevölkerung. Welches Verhalten, welche Auffälligkeiten können uns bei unserem Engagement begegnen? Welche Strategien können wir entwickeln, um schwierige und anstrengende Situationen für den Klienten, für die Gruppe und auch für uns selbst zu vermeiden? Anhand von interessanten Fallbeispielen nähern wir uns diesem Thema.

Friedrichshafen

Gabriele Ulmer, Mitarbeiterin im Ambulant Betreuten Wohnen Friedrichshafen, 1 Termin
Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Diakonie Pfingstweid Offene Hilfen,
Räumlichkeiten der Offenen Hilfen, Ailingerstr. 33
Anmeldung über Diakonie Pfingstweid e. V.

Basiswissen über Krankheitsbilder und Behinderungsarten

Das Recht auf Selbstbestimmung sowie Inklusion und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ist zentrale Leitidee in der Begleitung und Unterstützung von Menschen mit Behinderungen. Alle Menschen sollen am Leben in der Gesellschaft teilhaben können. Wir setzen uns mit einem modernen Verständnis von Behinderung auseinander und entwickeln persönliche Haltungen und Kompetenzen weiter. Dazu wird Hintergrundwissen in Bezug auf Ursachen und Erscheinungsformen von Behinderungen vermittelt. Schwerpunkt liegt auf geistigen und seelischen Behinderungen (u. a. Down-Syndrom, Autismus, Depression). Anhand von Fallbeispielen werden mögliche Handlungsweisen im Umgang mit Menschen mit Behinderungen erarbeitet und Fragen der täglichen Zusammenarbeit besprochen.

Meckenbeuren-Liebenau

Angela Königer, Sozialpädagogin, Master Mental Health, 1 Termin
Samstag, 12.10.2024, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241102/ 60,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Vortrag: Sucht und Behinderung - Was tun?

Ob riskanter Alkoholkonsum, Nikotinabhängigkeit oder übermäßige Mediennutzung - wenn Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung riskant konsumieren oder eine Abhängigkeitserkrankung entwickeln, wird das Netzwerk der unterstützenden Personen vor eine große Herausforderung gestellt. Familienangehörige sowie Mitarbeitende der Behindertenhilfe befinden sich im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fürsorge. Bezugspersonen sind häufig unsicher hinsichtlich Verantwortlichkeiten und deren Grenzen. Sie möchten unterstützen und gleichzeitig erleben sie im Alltag oft das Gefühl von Hilflosigkeit und Ohnmacht. In diesem Vortrag betrachten wir theoretische Grundlagen einer Abhängigkeitserkrankung und sprechen über Konsumgründe und Risikofaktoren. Neben den Gefahren einer „Co-Abhängigkeit“, werden anhand von Beispielen konkrete Handlungsmöglichkeiten und Grenzen in der Begleitung thematisiert.

Friedrichshafen

Barbara Kordovan, Heilpädagogin (M.A), 1 Termin
Mittwoch, 16.10.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.,
Margaretenstr. 41



Anmeldung über Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.

Gut vorbereitet in die neue Freiheit! Den Ruhestand richtig vorbereiten

Jetzt rückt der Zeitpunkt langsam näher und Sie stellen vielleicht fest, dass der Übergang in den Ruhestand mit vielen Dingen verbunden ist, die Ihnen am Herzen liegen. Ein gelungener Übergang in die Rente für Sie ist auch verbunden mit einer guten Übergabe an Ihre Kolleginnen und Kollegen. Diese Übergabe will gut geplant sein: Was ist Ihnen besonders wichtig, das Sie weitergeben möchten? Wie können Sie den Kolleginnen und Kollegen die Übernahme erleichtern und Ihr Wissen sichern? Wie möchten Sie für sich zu einem guten Abschluss Ihrer Berufstätigkeit kommen und die neue Lebensphase vorbereiten?

Meckenbeuren-Liebenau

Sabine Westerhoff, Diplom-Psychologin, Trainerin, Coach,
1 Termin
Donnerstag, 19.09.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241B10/ 130,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Die Segel neu setzen - Den eigenen Weg in den Ruhestand gestalten

Der Eintritt in den Ruhestand hat mindestens zwei Seiten. Neben der Freude, endlich mehr Zeit und weniger Verpflichtungen zu haben, sind viele auch verunsichert, wie es weitergehen wird, wenn Arbeit und Beruf nicht mehr im Zentrum des Lebens stehen. Die neu gewonnene Freiheit bringt ungewohnte Herausforderungen mit sich, die Tagesstruktur muss neu ausgelotet werden, die Rollen in der Familie verändern sich. Mit einfachen, jedoch wirkungsvollen Methoden unterstützt Sie dieser Workshop dabei, klar auszudrücken was Ihnen wichtig ist, Ihre persönlichen Ziele zu entwickeln und diese ressourcenorientiert umzusetzen. Wenn Sie sich auf Ihre eigenen Fragen und Wünsche einlassen wollen, sind Sie herzlich zu diesem Segeltörn eingeladen.

Friedrichshafen

Elke Haußer, 2 Termine

Montag, 02.12. und 09.12.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1,
Charlottenstr. 12/2

LB1218/ 26,00 EUR



Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Psychische Krankheiten im Alter - Einführung

Diese Fortbildung vermittelt in der pflegerischen und sozialen Begleitung und Betreuung von alten Menschen einen aktuellen Überblick über die Entstehung, Formen und Auswirkungen einzelner psychischer Erkrankungen im Alter. Im Mittelpunkt stehen das Erkennen, Verstehen und der Umgang mit psychisch kranken, alten Menschen sowie medikamentöse, sozialpsychiatrische und verhaltensmedizinische Behandlungsansätze.

Meckenbeuren-Liebenau

Dr. Jochen Tenter, Arzt für Nervenheilkunde,
Psychotherapie, Geriatrie, 1 Termin

Montag, 14.10.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241118/ 130,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Die Kontaktdaten für die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 58. Oder melden Sie sich online unter www.qualifiziert-engagiert-bw.de an.

Wahrnehmung und Kommunikation in der palliativen Begleitung

Palliative Care und palliative Begleitung stellen eine als ganzheitlich zu betrachtende Aufgabe dar, die ein hohes Maß an Wissen und Sensibilität erfordert. Hierbei spielen die Fähigkeit zu Kommunikation und Wahrnehmung eine ganz besondere Rolle. Das Erleben der betroffenen Menschen in Krankheit und am Lebensende gilt es mit allen Sinnen zu erfassen und ihnen in den für sie existenziellen Aussagen und Fragen gut zu begegnen. Um auf Fragen, Ängste, Sorgen, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit oder Aggression und Verleugnung zu reagieren, braucht es viel Einfühlungsvermögen, Empathie und kommunikative Kompetenz sowie Selbstfürsorge. Doch was sind Voraussetzungen für gelingende Kommunikation und welche Besonderheiten gibt es hier beim Umgang mit Menschen, Angehörigen und Teammitgliedern im palliativen Setting? Wie zeigt sich meine Wahrnehmung und wie kann ich WAHR-Da-Sein? Das Seminar lädt dazu ein, diese Kompetenzen im Umgang mit Menschen am Lebensende und ihren Angehörigen weiterzuentwickeln und zu vertiefen.

Meckenbeuren-Liebenau

Christine Saller, Fachkraft Palliative Care & Hospizarbeit, Psychoonkologin (DKG), 1 Termin

Mittwoch, 25.09.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241605/ 140,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Nähe und Distanz in der palliativen Begleitung

In der Begleitung von Menschen auf dem letzten Stück ihres Lebenswegs kommen wir Patienten/Patientinnen und deren Angehörigen oft sehr nahe. Wir erhalten Einblicke in sehr persönliche Bereiche deren Lebens. Dabei ist es nicht immer leicht, die fließenden Übergänge zwischen professioneller und persönlicher Nähe und Distanz zu erkennen und zu wahren. Gelingt uns dies nicht, so laufen wir Gefahr, uns mit der Zeit - manchmal über lange Zeit unbemerkt - zu überfordern und mitunter auszubrennen. Das Seminar soll unseren Blick anhand von Fallbesprechungen dafür schärfen, wo es uns leichter und schwerer fällt, unsere Grenzen zu wahren. Darüber hinaus erhalten Sie Impulse zu einer angemessenen Selbstfürsorge, welche Sie dabei unterstützen können, die wichtige Aufgabe der palliativen Begleitung lange mit Freude und Erfüllung ausüben zu können.

Meckenbeuren-Liebenau

Daniela Lamm, Psychologin M. Sc., Psychoonkologin,
Fachpsychologin Palliative Care, 1 Termin

Freitag, 27.09.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241602/ 80,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



JUGEND MEDIENWOCHE

In den Herbstferien 2024

Bei der JugendMedienWoche Bodenseekreis erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen differenzierten Einblick in die Welt der Medien. Hierzu werden an verschiedenen Orten im Bodenseekreis Workshops und weitere Aktivitäten rund um dieses Thema angeboten. Die Vorträge richten sich auch an Fachkräfte und bürgerschaftlich Engagierte in Schulen, in der Jugendarbeit und in der Jugendhilfe.

Auszug aus dem Angebot der Jugendmedienwoche:

Kinder digital begleiten - von Anfang an

Kinder brauchen in unserer digitalisierten Welt Kompetenzen, um einen sinnvollen Umgang mit Medien zu erlernen - und sie brauchen eine angemessene Begleitung und Erziehung, um die Risiken von Medienkonsum zu begrenzen. Welche erzieherischen Ansätze sind dabei hilfreich, um Kinder im Vorschul- und Grundschulalter in der heutigen Zeit stark und kompetent zu machen für den Umgang mit Medien? Dieser Frage geht der Vortrag nach.

Online

Karsten Knapp, Psychosoziale Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverbandes Linzgau e. V.

Dienstag, 22.10.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

LB520130ZE / kostenfrei

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Digitale Kenntnisse

Computer-Tastschreiben für Erwachsene

Einhämmern auf die Tastatur, oder doch besser, schneller und sicherer mit dem 10-Finger-System schreiben? Das Tastschreiben am Computer oder Notebook ist für viele der Alltag in Freizeit und Beruf. Aber nur wenige tun dies mit der 10-Finger-Methode. Das kann man aber lernen - sogar ohne Eile und Druck. Tastschreiben lernen Sie in diesem 10-teiligen Kurs mit vielen Bildern und mit logischen Geschichten, um sich die Anordnung der Tasten besser merken zu können. Dabei kommen Kniffe und Erkenntnisse der Hirnforschung, der Pädagogik und verschiedenen Lerntechniken zum Einsatz. Sie lernen, die Tastatur mit 10 Fingern, blind bedienen zu können. Dafür brauchen Sie keine besonderen Kenntnisse am Computer. Sie kennen die Buchstaben, Sie erkennen Farben und Sie können lesen - mehr brauchen Sie gar nicht!

Friedrichshafen

Anton Eisele, vhs-Dozentin, 10 Termin
 Montag, 07.10.2024 - 16.12.2024, 18:30 - 20.00 Uhr
 vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3,
 Charlottenstr. 12/2
LB3701/ 166,00 EUR



Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Computersprechstunde für Senioren - Persönliche Beratung (PC, Tablet, Smartphone)

Die Sprechstunde richtet sich an Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen. Probleme an der Hardware können in der Computersprechstunde nicht behandelt werden.

Friedrichshafen

Harald Belz, IT Dozent, 1 Termin, 3 UE
 Tag und Uhrzeit nach Vereinbarung
 vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2.OG,
 Charlottenstr. 12/2
LA3721/ 99,00 EUR



Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Kompaktkurs für Best-Ager

Ohne Internet geht heute nichts mehr! Auch nicht für die neuen Best-Ager! Sie wollen sicher werden im Umgang mit diesem Medium? Oder Bilder an eine E-Mail anhängen? Sie wollen aber auch Ihren PC in einen aufgeräumten Zustand bringen - alles wiederfinden, was Sie gespeichert haben? Dann sind Sie hier genau richtig! In entspannter und humorvoller Atmosphäre lernen Sie all dies!

Überlingen

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 6 Termine

Dienstag, 08.10. - 12.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, UG, R0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

LB501001ÜB*/ 184,56 EUR

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 6 Termine

Dienstag, 07.01. - 11.02.2025, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, 1. OG, B301, Bibliotheksgebäude, Nebengebäude Bildungszentrum, Ensisheimer Str. 30

EB501144MA/ 184,56 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Grundlagen für das Arbeiten mit dem PC

Zielsetzungen: Verständnis der Architektur eines PCs; Prozessor; Speichermedien (HDD, SSD, RAM); Cloudspeicher; Vernetzung; Wo sind meine Daten?: Wie übertrage ich Daten von verschiedenen Geräten (Synchronisierung); Welche Programme brauche ich für welche Anwendungen? Wie entscheide ich, welcher PC zu mir passt? Wie pflege ich mein System? Wie sicher ist mein System gegen Schadsoftware? Wie erkenne ich Bedrohungen/Angriffe/Betrugsversuche? Erste Erfahrungen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Falls vorhanden, bitte eigenes Laptop, Smartphone, Tablet etc mitbringen.

Meckenbeuren

Peter Laser, Dozent, 1 Termin

Montag, 28.10.2024, 18:30 - 20:45 Uhr

Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5

LB501003MB*/ 22,50 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Apple iPhone und iPad - Grundlagen

Apples iPads und iPhones erfreuen sich großer Beliebtheit, da sie recht vielseitig einsetzbar und einfach zu bedienen sind. Mittlerweile sind sie auf dem besten Weg, den klassischen PC für viele Normalnutzer abzulösen. In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem iPad oder iPhone - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Friedrichshafen

Harald Belz, IT Dozent, 2 Termine

Donnerstag, 28.11. und 05.12.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2. OG,

Charlottenstr. 12/2

LB3711/ 41,40 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Sicheres Surfen im Internet

Fast täglich hört man von Phishing-Attacken in Sozialen Netzwerken, Datenklau, von Hacker-Angriffen auf Firmen und von sogenannten Fake-Shops im Internet. Das Internet ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken, hat aber auch seine Schattenseiten. Wer sich allzu sorglos hier bewegt, öffnet auch Türen für einen Missbrauch der persönlichen Daten. Der Kurs zeigt die versteckten Gefahren im Internet auf und bietet praktische Tipps, wie Sie sich effektiv vor Viren, Malware und anderen Bedrohungen im Internet schützen können. Er vermittelt, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen können, wie Sie mit verdächtigen E-Mails umgehen können und was Sie machen können, wenn es doch passiert ist. Darüber hinaus, lernen Sie die Grundlagen der Nutzung des Internets kennen: die Möglichkeiten der Information und Kommunikation; Dinge systematisch finden, die Sie suchen und was bei einem Online-Einkauf wichtig ist. Voraussetzung: Erste Erfahrung mit dem PC.

Überlingen

Manfred Gottwald, IT-Dozent, 2 Termine

Mittwoch, 09.10. und 16.10.2024, 16:30 - 19:00 Uhr

vhs-Zentrum, UG, R0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

LB500110ÜB*/ 59,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Einführung in ChatGPT für Beruf, Social Media und Kommunikation

In diesem Kurs lernen Sie Grundkenntnisse für den Umgang mit künstlicher Intelligenz. Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit der Erzeugung von Texten für private oder berufliche Zwecke. Das können Reden, Social Media-Beiträge oder eigene Buchprojekte sein. Neben ChatGPT lernen Sie weitere Anwendungen wie Languagetool oder DeepL kennen, die ebenfalls auf künstlicher Intelligenz beruhen. Nach dem Kurs können Sie ChatGPT kompetent nutzen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Markdorf

Katrin Nägele, IT-Dozentin, 1 Termin
Dienstag, 08.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

LB50101MA*/ 28,00 EUR

Meckenbeuren

Katrin Nägele, IT-Dozentin, 1 Termin
Dienstag, 15.10.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5

LB501011MB*/ 28,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Künstliche Intelligenz am Beispiel ChatGPT im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie ChatGPT, ein fortschrittliches Sprachmodell, im Alltag praktisch einsetzen können. Ob zur Unterstützung bei täglichen Aufgaben, für kreative Projekte oder zur Informationssuche - wir zeigen Ihnen vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Darüber hinaus thematisieren wir die Grenzen von ChatGPT und sensibilisieren für die wichtigen Aspekte des Datenschutzes. Dieser Kurs bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen, um Ihnen einen sicheren und effektiven Umgang mit ChatGPT zu ermöglichen.

Überlingen

Jonas Budcke, 1 Termin
Samstag, 12.10.2024, 10:00 U - 14:00 U Uhr
vhs-Zentrum, 1.08, Rauensteinstr. 64

LB501011ÜB*/ 37,33 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen

Sie müssen Amtsbriefe oder Geschäftstexte schreiben und Ihnen fehlen häufig die Worte? Sie möchten Social Media-Beiträge verfassen, sind aber nicht textsicher? Das Sprachmodell ChatGPT unterstützt Sie bei diesen Aufgaben. Im Kurs machen wir uns mit dem Umgang von ChatGPT vertraut. Sie lernen, wie Sie eine konkrete Anfrage an das Sprachmodell stellen. Durch praktische Beispiele verstehen Sie, welche Grenzen ChatGPT hat. Nach dem Kurs können Sie das Sprachmodell sicher für Ihre eigene Kommunikation nutzen.

Friedrichshafen

Katrin Nägele, 1 Termin

Dienstag, 26.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2, 2. OG,

Charlottenstr. 12/2

LB3710/ 80,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Expedition in die „Social Media“-Welt

Ob Facebook, WhatsApp, YouTube, Instagram oder TikTok ... das Dickicht im Social Media-Dschungel wird zunehmend dichter und unübersichtlicher. Immer, wenn man meint, einen ungefähren Überblick zu haben, kommt eine neue App oder Plattform auf den Markt. Die Beliebtheit der einzelnen Angebote variiert dabei ständig. Was jedoch bleibt ist die oftmals zentrale Rolle, die Social Media-Anwendungen im Alltag ihrer - nicht nur jugendlichen - Nutzenden spielen. Im Rahmen dieser Veranstaltung wird versucht, das Dickicht ein wenig zu lichten. Die Teilnehmenden lernen aktuell beliebte Anwendungen und Plattformen sowie deren Funktionsweisen kennen. Dabei sollen aber auch die Schattenseiten dieser schönen neuen „Social Media“-Welt nicht verschwiegen sowie ein Blick auf mögliche künftige Entwicklungen geworfen werden. Bei Bedarf und Interesse können diese sowie die pädagogischen Fragestellungen, die sich hieraus im Klientenkontakt ergeben, in weiteren Terminen vertieft werden.

Meckenbeuren-Liebenau

Christian Schmidt, Medienpädagoge,
Diplommedienwissenschaftler, 1 Termin
Dienstag, 26.11.2024, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241F04/ 70,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Canva & Grafikdesign

Sie möchten Social-Media Posts, Flyer, Grußkarten oder sogar Videos schnell und unkompliziert designen? Ich erkläre Ihnen, wie Sie das mit der Onlineplattform Canva kinderleicht hinbekommen. Dazu gebe ich Ihnen das nötige Grafikdesign-Knowhow an die Hand, denn visuelle Kommunikation folgt einigen Regeln, die wir bei der Gestaltung nicht außer Acht lassen dürfen. Das Programm Canva ist kostenlos über canva.com verfügbar.

Meckenbeuren

Petra Steinhauser, Dozentin, 2 Termine
Donnerstag, 21.11. und 28.11.2024, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5
LB501716MB*/ 64,00 EUR

Markdorf

Petra Steinhauser, Dozentin, 1 Termin
Samstag, 30.11.2024, 09:30 - 15:45 Uhr
Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B301,
Ensisheimer Str. 30
LB501715MA*/ 56,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Canva

Mit der Designplattform Canva können Sie mithilfe von Vorlagen und grundlegenden Grafikdesignkenntnissen im Handumdrehen professionelle Flyer, Grußkarten, Präsentationen, Social Media-Werbung und vieles mehr gestalten. Ich zeige Ihnen die Basics und erkläre Ihnen, wie Sie Vorlagen für Ihr ganz persönliches Design anpassen können. Es werden auch der Export und Wissenswertes für den Druck vermittelt.

Friedrichshafen

Petra Steinhauser, vhs-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3,
Charlottenstr. 12/2
LB3714/ 80,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Word - kompakt für Einsteiger

Sie lernen: Texte effizient zu erstellen und zu ändern, richtig zu formatieren, Seiten korrekt einzurichten, Bilder einzufügen, Schnellbausteine, Rechtschreibung und Auto-korrektur zu verwenden. Außerdem befassen wir uns mit Aufzählungen und Nummerierungen, Gliederungen, Tab-stopp, Tabellen, Rahmen, Linien und Schattierungen.

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Samstag, 21.09.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

LB501316ÜB*/ 71,30 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word - kompakt für Fortgeschrittene

Sie lernen Grafiken und Fotos einzufügen, zu verschieben, Teile eines Fotos auszublenden und zuzuschneiden, Farbe, künstlerische Effekte und Bildformatvorlagen zu nutzen und Bildunterschriften zu erstellen. Außerdem gibt es noch eine Einführung in die Format- und Dokumentvorlagen. Bei Besitz des Lehrbuchs reduziert sich entsprechend das Entgelt.

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Samstag, 16.11.2024, 09:30 - 12:30 Uhr

vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

LB501317ÜB*/ 32,37 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Excel - kompakt für Einsteiger

Sie möchten in kompakter Form die Grundlagen der Tabellenkalkulation kennen lernen? Im Kurs lernen Sie: Tabellen erstellen und formatieren, Kopf- und Fußzeilen bearbeiten, Arbeiten mit einfachen Formeln, Prozentrechnung; Nutzen des Funktionsassistenten (Runden, Kürzen, statistische Funktionen u. a.), Einsatz der Formelüberwachung, Filtern und Sortieren sowie viele Tipps und Tricks zum effektiven Arbeiten mit Excel. Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Tettang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 21.09.2024, 9:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B. 105, Oberhofer Str. 25
LB501116TT*/ 56,00 EUR

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 12.10.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
LB501100ÜB*/ 71,30 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Excel - kompakt für Fortgeschrittene

In Teil 2 lernen Sie: Spezielle Filter- und Sortiertechniken; bedingte Formatierung; Verknüpfungen; erweiterter Umgang mit Funktionen (WENN-Fkt., Verweise, Datum und Uhrzeit); Umgang mit großen Tabellen; Arbeitsblätter und Zellen schützen; Diagramme. Voraussetzung: Windows- und Excel-Grundkenntnisse

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT - Dozentin, 1 Termin
Samstag, 23.11.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
LB501101ÜB*/ 71,30 EUR

Tettang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 18.01.2025, 09:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25
LB501118TT*/ 56,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - Einsteiger Teil 1

Mit dem PowerPoint lassen sich schnell und effektiv Bildschirmpräsentationen, Folien oder Redemanuskripte erstellen, um professionelle Vorträge durch Bild- und Zahlenmaterial oder Diagramme lebendiger und eindrucksvoller zu gestalten. Sie lernen das Erstellen von Folien mit Layout- und Designvorlagen, das Einbinden von Text und Fotos. Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 06.12.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B301, Ensisheimer Str. 30

LB501200MA*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - Einsteiger Teil 2

Im zweiten Teil des PowerPoint-Kurses werden Tabellen, Grafiken und Zeichnungen in die Präsentation integriert. Übergänge und Animationseffekte bereichern die erstellte Bildschirmpräsentation mit Leben!

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 20.12.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, 1. OG; B3.01, Ensisheimer Str. 30

LB501201MA*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - intensiv

Sie lernen, Folien zu erstellen und zu gestalten. Inhalte: Zeichenobjekte erstellen, SmartArt nutzen, eigene Fotos einsetzen, Videos einbinden, Übergänge und Animationen einbauen, Begleitmaterial (z. B. Handzettel) erstellen. Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 27.09.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

vhs-Zentrum, UG, R0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

LB501202ÜB*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

OneNote

OneNote ist häufig schneller als Ihr Gedächtnis und einfacher zu durchsuchen als ein Stapel Papier oder ein Ordner. Erfassen Sie Notizen als Text, Bild sowie als Video- und Audioaufzeichnung, um all Ihre wichtigen Inhalte leicht zugänglich zu halten. Nutzen Sie OneNote als den zentralen Ablageort Ihrer Ideen und Informationen.

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT - Dozentin, 1 Termin
Freitag, 18.10.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
LB501502ÜB*/ 85,00 EUR

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT - Dozentin, 1 Termin
Freitag, 08.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64
LB501501ÜB*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Outlook - Grundlagen

Inhalte: Grundlegende Techniken, E-Mails gestalten und senden, E-Mails empfangen, Ordnung im Postfach, Kontakte verwalten, Termine eintragen und bearbeiten, Kalender drucken, anpassen und senden, Aufgaben verwalten. Voraussetzung: PC- und Windowsgrundkenntnisse.

Friedrichshafen

Werner Schmidberger, vhs-Dozent, 2 Termine
Montag, 13.01., und Donnerstag, 16.01.2025,
18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2,
Charlottenstr. 12/2
LB3716/ 80,00 EUR



Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Einige Kurse unserer Bildungspartner finden in barrierefreien Räumen statt.
Die betreffenden Kurse sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Anmeldung

Camphill Ausbildungen gGmbH



Lippertsreuter Str. 14 a
88699 Frickingen
Tel.: 07554 9899840
info@camphill-ausbildungen.de
www.camphill-ausbildungen.de

CJD Friedrichshafen



Konstantin-Schmäh-Str. 31
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 2075-0
info.friedrichshafen@cjd.de
www.cjd-bodensee-oberschwaben.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)



DRK Kreisverband Bodenseekreis e. V.
Rotkreuzstr. 2
88046 Friedrichshafen
Tel.: 07541 504-113

lehrgangsvermittlung@drk-kv-bodenseekreis.de
www.drk-kv-bodenseekreis.de

Diakonie Pfingstweid e. V.



Hegenenstr. 2
88069 Tett nang
Tel.: 07542 970157
info@pfingstweid.de
www.pfingstweid.de

Katholische Erwachsenenbildung Bodenseekreis e. V. (keb FN)



Haus der Kirchlichen Dienste
Katharinenstr. 16
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 3786072
info@keb-fn.de

www.keb-fn.de

Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.



Margaretenstr. 41
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 32272
info@lebenshilfe-bodenseekreis.de
www.lebenshilfe-bodenseekreis.de

Stiftung Liebenau Akademie Schloss Liebenau



Siggenweilerstr. 11
88074 Meckenbeuren
Tel.: 07542 101-263 oder 101-266
akademie@stiftung-liebenau.de
www.stiftung-liebenau.de

vhs Bodenseekreis



Landratsamt Bodenseekreis
Glärnischstr. 1 - 3
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5473
vhs-zentrale@bodenseekreis.de
www.vhs-bodenseekreis.de

vhs Friedrichshafen



Charlottenstr. 12/2
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 203-3408
info@vhs-fn.de
www.vhs-fn.de

Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement



Landratsamt Bodenseekreis
Albrechtstr. 75
88045 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5605
buengerengagement@bodenseekreis.de
www.bodenseekreis.de/buengerschaftliches-engagement

**Weitere Informationen zu den Angeboten
finden Sie bei den Bildungspartnern auf
den genannten Internetseiten.**

Ihr Ehrenamtsbonus

Alle Kurse in diesem Programmheft gehören zum Bildungsangebot der Volkshochschule Bodenseekreis und der beteiligten Bildungspartner.

Um Ihr Engagement zu unterstützen und unsere Wertschätzung und Anerkennung für Ihren Einsatz zu zeigen, bietet der Landkreis die Möglichkeit, für diese Kurse einen Zuschuss in Höhe von 50 % zu beantragen.

Den sogenannten „Ehrenamtsbonus“ erhalten Sie, wenn Sie sich im Bodenseekreis seit mindestens einem Jahr bürgerschaftlich engagieren oder auf Empfehlung entsprechender Verantwortlicher, wenn Sie Wesentliches für die Gruppe, den Verein oder die Initiative beitragen.

Die Vorgehensweise:

- Sie melden sich zum Kurs beim Veranstalter an. Es gelten die jeweiligen Geschäftsbedingungen.
- Lassen Sie sich von der Kursleitung eine Teilnahmebestätigung aushändigen.
- Beantragen Sie den Bonus **online**
Das Formular für die Antragstellung finden Sie auf der Internetseite des Landkreises:
www.bodenseekreis.de/ehrenamtsbonus
Falls die Fortbildungskosten vollständig von Ihrer Initiative/Ihrem Verein übernommen werden, stellt die Initiative/der Verein den Antrag und erhält den Zuschuss direkt. Bitte beachten Sie, dass der Antrag nur abgeschickt werden kann, wenn eine Teilnahmebestätigung beigefügt (hochgeladen) wird.
- Der Zuschuss in Höhe von 50 % der Kursgebühr wird auf das angegebene Konto erstattet.
- Sollten Sie keine Möglichkeit haben, den Ehrenamtsbonus online zu beantragen, melden Sie sich bitte bei der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement Bodenseekreis, Tel.: 07541 204-5605 oder -5653.

Elisabeth Ansmann
Botschafterin bei Mitmachen Ehrensache



**„Helfen macht Spaß -
und Spaß macht glücklich!“**



www.engagiert-am-see.de

Mach mit!

Alle Kurse auch auf
www.qualifiziert-engagiert-bw.de



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landratsamt Bodenseekreis
88041 Friedrichshafen

Layout:

Landratsamt Bodenseekreis
Servicebüro für Gestaltung
und digitale Medien

Bilder:

Adobe Stock

Ausgabe:

August 2024