



Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

Engagiert am See

Das Fortbildungsprogramm

Jetzt 50 %
Ehrenamtsbonus
oder
UstA-Förderung
sichern!

Frühjahr/
Sommer

20
20

Gemeinsames Fortbildungsprogramm für bürgerschaftlich Engagierte im Bodenseekreis

entstanden im



realisiert durch



in Kooperation mit



Katholische Erwachsenenbildung Friedrichshafen



Volkshochschule Friedrichshafen





Liebe bürgerschaftlich Engagierte,

Engagement kennt keine Grenzen - es bewegt alle Generationen in Stadt und Land und bringt uns zusammen. Es stärkt unseren Zusammenhalt und unsere Demokratie. Jeder, der sich engagiert, erfährt, dass er sein Umfeld mitgestalten und die Gesellschaft positiv verändern kann - im Kleinen wie im Großen.

Sie bringen mit Ihrem bürgerschaftlichen Engagement Ihre Talente, Erfahrungen, Kompetenzen und Ihre wertvolle Zeit in das Gelingen unserer Gesellschaft ein.

Dafür möchten wir Ihnen „Danke“ sagen. Durch Ihr Engagement tragen Sie zu einer lebendigen Zivilgesellschaft aller Generationen bei. Um diese zu stärken braucht es gute Rahmenbedingungen, nachhaltige Strukturen und starke Netzwerke.

Das Netzwerk Bürgerschaftliches Engagement Bodenseekreis ist ein Verbund von Vereinen, Initiativen, Gruppen mit zuvorderst sozialer Ausrichtung und Kommunen aus dem Bodenseekreis. Der Arbeitskreis „Qualifizierung“ des Netzwerks hat für Sie wieder ein neues Fortbildungsprogramm zusammengestellt, mit dem Sie sich zusätzliche Kompetenzen für Ihr Engagement aneignen können. Es soll Sie aber auch darin unterstützen, mit Ihren eigenen Ressourcen und Kräften nachhaltig und achtsam haushalten zu können. So haben wir in diesem Heft eine Reihe von Gesundheits- und Stressbewältigungsangeboten für Sie vorgesehen.

Wie in den vergangenen Jahren kann eine Teilnahme an den Kursen mit dem Ehrenamtsbonus des Landkreises in Höhe von 50 Prozent der Kurskosten bezuschusst werden. Weitere Informationen zur Beantragung finden Sie am Ende des Hefts.

Nadja Gauß und Miriam Moll von der Servicestelle freuen sich auf Ihre Fragen, Anregungen und Ideen rund ums Thema bürgerschaftliches Engagement. Kommen Sie gerne auf uns zu.

Ignaz Wetzel
Sozialdezernent

Inhaltsverzeichnis

Rubrik/Kurs..... Seite

Kommunikation

Körpersprache - Dein Körper spricht immer.....	9
Sei authentisch, nicht nett	10
Freies Sprechen - Auftreten vor Publikum.....	11
Konflikte in Teams konstruktiv lösen	11
Wertschätzende Kommunikation	12
Stammtischparolen gekonnt kontern	12
Smalltalk	13
Interkulturelle Kommunikation	13

Im Engagement

Unterstützung in der Häuslichkeit	14
Lebe ich oder werde ich gelebt?	14
Kreatives Gestalten	15

Weiterbildungsberatung

Qualifizierung für ein Ehrenamt	15
---------------------------------------	----

Erste Hilfe

Erste Hilfe-Ausbildung.....	16
Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege	16
Erste Hilfe für und mit Senioren	17
Notfallmaßnahmen/Herz-Lungen-Wiederbelebung.....	17
Erste Hilfe am Kind.....	17

Gesundheit

Progressive Muskelentspannung.....	18
Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeit	19
Progressive Muskelentspannung.....	19
Autogenes Training, Grundkurs	20
Autogenes Training, Aufbaukurs	20

Inklusion und Teilhabe

Grundlagen der Epilepsie.....	21
Gebärden lernen mit „Schau doch meine Hände an“ ..	21
Autismus-Spektrum-Störungen.....	22
Basiswissen Krankheitsbilder und Behinderungsarten ..	22

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.

 Rubrik/Kurs..... Seite

Begleitung älterer Menschen

Erinnern und erzählen - Biografiearbeit mit Senioren...	23
Märchen für Menschen mit Demenz.....	24
Einführung Demenz und Alterserkrankungen	24

Mobile Angebote

 Eigene Kultur - Fremde Kultur	26
Kultursensible Familienhilfe	27
Rolle und Grenzen des Ehrenamtes im interkulturellen Kontext.....	27

Presse-, Gremien- und Projektarbeit

Presseseminar -	
Wie kommt mein Text in die Zeitung?	28
Protokollieren leicht gemacht	28

Migration und Integration

Arabisch für Anfänger (A1 - A2)	29
Englisch Grundstufe (A1)	29

Stressprävention

Stressbewältigung mit Achtsamkeit	30
Effektives Zeit- und Selbstmanagement	30

Gesellschaft

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	31
Erfüllt und sinnvoll leben	32
Konflikte lösen, aber wie?	32
Die Rolle der Frau in den Weltreligionen	33
Prävention: Sexuelle Gewalt - erkennen und handeln ..	33

Computer & Internet

Kompaktkurs: Computerkenntnisse für Senioren	34
Computer Einführungskurs 60plus.....	35
Computer-Auffrischkurs 60plus	35
Überblicksabend: Identitätsschutz	36
Praxiskurs Basis: Identitätsschutz	37
Android II - Aufbaukurs Tablets und Smartphones	38
Richtige und effektive Datensicherung.....	39
MacBook-Grundkurs für Apple-Einsteiger.....	40
Word 2016 Grundlagen	41
Word - Tipps und Tricks für Einsteiger	41
Word - Tipps und Tricks für Fortgeschrittene.....	42
Excel Basiskurs	42
Excel 2016 Grundlagen	43
Excel Aufbaukurs	43
PowerPoint Einsteigerkurs	44

Rubrik/Kurs.....	Seite
Computer & Internet	
PowerPoint 2016 Grundlagen.....	44
Outlook Einführung	45
YouTube-Videos erstellen	45
Die eigene kleine Webseite mit WordPress.....	46
Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs.....	46
Der Qualipass	47
Ihr Ehrenamtsbonus	48
Förderung Unterstützungsangebote im Alltag ...	48
Anmeldung	50

Orts- und Terminübersicht

Deggenhausertal

Do 05.03. Progressive Muskelentspannung 18

Frickingen

Di 28.04. Kreatives Gestalten 15

Friedrichshafen

Do 16.01. Richtige und effektive Datensicherung 39

Di 04.02. Arabisch für Anfänger (A1 - A2)..... 29

Do 06.02. Englisch Grundstufe (A1)
 29 |

Fr 07.02. Computer-Einführungskurs 60plus..... 35

Do 13.02. Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege..... 16

Sa 29.02. Erste Hilfe-Ausbildung..... 16

Do 05.03. Stammtischparolen gekonnt kontern..... 12

Do 05.03. Gebärden lernen..... 21

Mo 09.03. PowerPoint 2016 Grundlagen
 44 |

Mo 16.03. Excel 2016 Grundlagen..... 43

Mi 18.03. Erste Hilfe für und mit Senioren..... 17

Fr 20.03. Interkulturelle Kommunikation..... 13

Mi 25.03. Presseseminar
 28 |

Mo 30.03. Word 2016 Grundlagen..... 41

Do 23.04. Kurztraining Herz-Lungen-Wiederbelebung..... 17

Do 23.04. Computer-Auffrischkurs 60plus..... 35

Do 07.05. Erste Hilfe am Kind..... 17

Do 25.06. Richtige und effektive Datensicherung
 39 |

Mo 07.07. Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs ..

nach Vereinb. Qualifizierung für ein Ehrenamt..... 15

Kressbronn

Sa 11.01.	Körpersprache - Dein Körper spricht immer	9
Sa 28.03.	Körpersprache - Dein Körper spricht immer	9

Markdorf

Di 07.01.	Computerkenntnisse für Senioren	34
Mi 08.01.	Excel Aufbaukurs	43
Sa 18.01.	Die eigene kleine Webseite mit WordPress	46
Di 21.01.	Freies Sprechen - Auftreten vor Publikum	11
Di 28.01.	Android II - Aufbaukurs Tablets/Smartphones	38
Sa 01.02.	PowerPoint Einsteigerkurs	44
Di 04.02.	Autogenes Training, Grundkurs	20
Mi 05.02.	Erfüllt und sinnvoll leben	32
Di 18.02.	Überblicksabend: Identitätsschutz	36
Mi 19.02.	Android II - Aufbaukurs Tablets/Smartphones	38
Fr 06.03.	Smalltalk	13
Fr 06.03.	Progressive Muskelentspannung/Achtsamkeit	19
Do 12.03.	Effektives Zeit- und Selbstmanagement	30
So 15.03.	YouTube-Videos erstellen	45
Fr 20.03.	Word - Tipps und Tricks für Einsteiger	41
Fr 27.03.	Outlook Einführung	45
Di 21.04.	Autogenes Training, Aufbaukurs	20
Mi 22.04.	MacBook-Grundkurs für Apple-Einsteiger	40
Di 28.04.	Computerkenntnisse für Senioren	34
Mo 18.05.	Android II - Aufbaukurs Tablets/Smartphones	38
Fr 03.07.	Word - Tipps und Tricks für Fortgeschrittene	42

Meckenbeuren

Mo 13.01.	Android II - Aufbaukurs Tablets/Smartphones	38
Di 04.02.	Progressive Muskelentspannung	18
Sa 08.02.	Wertschätzende Kommunikation	12
Mi 18.03.	Android II - Aufbaukurs Tablets/Smartphones	38
Mi 25.03.	MacBook-Grundkurs für Apple-Einsteiger	40

Meckenbeuren-Liebenau

Do 13.02.	Biografiearbeit mit Senioren	23
Di 03.03.	Grundlagen der Epilepsie	21
Sa 21.03.	Autismus-Spektrum-Störungen	22
Di 21.04.	Märchen für Menschen mit Demenz	24
Sa 25.04.	Unterstützung in der Häuslichkeit	14
Sa 25.04.	Lebe ich oder werde ich gelebt?	14
Sa 09.05.	Basiswissen Krankheitsbilder/Behinderungsarten	22
Sa 20.06.	Einführung Demenz und Alterserkrankungen	24
Di 30.06.	Stressbewältigung mit Achtsamkeit	30
Sa 24.10.	Prävention: Sexuelle Gewalt	33

Die Kontaktdaten für die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 50.

Meersburg

Do 12.03. Die Rolle der Frau in den Weltreligionen 33

Neukirch

Mi 01.04. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 31

Salem

Mi 22.04. Progressive Muskelentspannung 19

Tettngang

Di 04.02. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 31

Do 06.02. Autogenes Training, Grundkurs 20

Sa 08.02. Erste Hilfe-Ausbildung 16

Di 11.02. Überblicksabend: Identitätsschutz 36

Di 03.03. Praxiskurs Basis: Identitätsschutz 37

Mo 09.03. Excel Basiskurs 42

Sa 14.03. Sei authentisch, nicht nett 10

Mo 20.04. Excel Aufbaukurs 43

Do 23.04. Autogenes Training, Aufbaukurs 20

Überlingen

Sa 18.01. Sei authentisch, nicht nett 10

Do 23.01. Konflikte in Teams konstruktiv lösen 11

Sa 08.02. Konflikte lösen, aber wie? 32

Di 03.03. Computerkenntnisse für Senioren 34

Sa 04.04. Erste Hilfe-Ausbildung 16

Sa 16.05. Erfüllt und sinnvoll leben 32

Do 28.05. Protokollieren leicht gemacht 28

Sa 20.06. PowerPoint Einsteigerkurs 44

Mo 29.06. Android II - Aufbaukurs Tablets/Smartphones 38

Mo 13.07. MacBook-Grundkurs für Apple-Einsteiger 40

Ort und Termin nach Vereinbarung

Eigene Kultur - Fremde Kultur 26

Kultursensible Familienhilfe 27

Rolle u. Grenzen des Ehrenamtes im interkult. Kontext 27



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

Bitte erkundigen Sie sich im Zweifelsfall direkt beim jeweiligen Kursanbieter. Die Kontaktdaten finden Sie auf den Seiten 50 und 51.

Kommunikation

Körpersprache - Dein Körper spricht immer

Ein Workshop über Körpersprache und Gefühle: Kommunikation ist mehr als reden. Wir senden immer verbale und nonverbale Botschaften aus. Wer sich über seine nonverbalen Botschaften besser im Klaren ist, kann auch erfolgreicher kommunizieren. Verbessern Sie Ihre Körperwahrnehmung! Werden Sie auf Ihre eigene Körpersprache aufmerksam und lernen Sie, die von anderen bewusster zu lesen. Körpersprache ist die erste Sprache, die wir erlernen, um uns verständlich zu machen. Leider wird sie später weniger wertgeschätzt als eine Fremdsprache. Wir wissen heute, wie entscheidend die Körpersprache sein kann bei Themen, wie z. B. Präsentation, Prüfung, Gespräch, Vorstellungsgespräch, Mobbing, Begegnungen mit und ohne Worte. Dieser Workshop richtet sich an junge Leute, Berufstätige, Eltern, die Lust haben ein Bewusstsein zu entwickeln für eigene und auch fremde Körperbotschaften. Sie werden Körperhaltung, Atmung, Gestik, Mimik etc. in unterschiedlichen Situationen ausprobieren. Da sich auch Gefühle in Gestik und Mimik ausdrücken, wird der Blick ganz bewusst auf die Achtung der eigenen Emotionen gelenkt. Außerdem erfahren Sie, wie es gelingt, leichter in Kontakt mit anderen Personen zu kommen und welche Signale Ihnen zeigen, dass Kontakt unerwünscht ist. Ein aufmerksamer Umgang mit seinem Körper macht achtsam mit sich selbst und mit anderen. „Je besser ich mit mir in Kontakt bin und je klarer ich meine Botschaften sende, umso offener bin ich für mein Gegenüber und kann sicher sein, richtig verstanden zu werden.“ (Virginia Satir)



Kressbronn

Martina Harling, Lerntrainerin, 1 Termin
Samstag, 11.01.20, 09:30 - 15:00 Uhr
Kapellenhof, Friedhofweg 1

ZA506610KR*/ 55,00 EUR (6,67 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Kressbronn

Martina Harling, Lerntrainerin, 1 Termin
Samstag, 28.03.20, 09:30 - 15:00 Uhr
Kapellenhof, Friedhofweg 1

AB506610KR*/ 55,00 EUR (6,67 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Sei authentisch, nicht nett

Wie oft tun wir Dinge, die wir nicht wirklich tun wollen? Hören zu, obwohl uns das Gespräch langweilt, sagen „Ja“ und meinen „Nein“? Ärgern uns und schlucken den Ärger herunter? Und stauen so unangenehme Gefühle in uns an, die uns nicht gut tun? In diesem Seminar geht es darum, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wichtig zu nehmen. Üben Sie, Ihren Standpunkt klar zu vertreten und zu sagen, was Sie brauchen. Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, „Nein“ zu sagen - jenseits von Schuldzuweisung oder Selbstvorwürfen. Dabei geht es nicht darum, sich auf Kosten anderer durchzusetzen, sondern selbstbewusst für sich einzutreten und gleichzeitig die Belange der anderen Beteiligten zu sehen. Das Seminar ist eine Mischung aus theoretischen Inputs und Übungen, in denen Sie mit Beispielen aus Ihrem Alltag das Gelernte umsetzen können. Bitte Schreibzeug mitbringen



Überlingen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, 1 Termin

Samstag, 18.01.20, 09:30 - 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, EG, R1.04, Rauensteinstr. 64

ZA106095ÜB*/ 48,00 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Tettngang

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin, 1 Termin

Samstag, 14.03.20, 10:00 - 17:00 Uhr

Gemeindezentrum St. Gallus, Wilhelmstr. 11

70,00 EUR (8 UE)

Anmeldung bis 6. März über keb FN



Freies Sprechen - Auftreten vor Publikum

Die Fähigkeit, vor anderen überzeugend aufzutreten und frei zu sprechen ist in Beruf und Alltag der Schlüssel zum Erfolg: Wie wirkt meine Sprache und mein Auftreten auf andere? Wo bin ich unsicher? Wie kann ich gewandter, positiver, überzeugender, professioneller sprechen und auftreten? Um gekonnte Präsenz und klare Sprache und Argumentation zu erzielen, werden 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, 21.01. - 11.02.20, 17:00 - 18:30 Uhr

Bildungszentrum, EG 260, Ensisheimer Str. 30

ZA506170MA*/ 44,00 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Konflikte in Teams konstruktiv lösen

Konflikte in Gruppen sind normal und dürfen sein. Bleiben sie ungelöst, belasten sie alle Mitglieder eines Teams. Das kostet Energie, Zeit und Lebensfreude. Besser ist es, rechtzeitig aktiv zu werden und Unstimmigkeiten gut vorbereitet anzugehen, um gemeinsam Lösungen zu finden. So können positive Veränderungen vorangebracht werden - für alle Beteiligten. Erfahren Sie, wie Sie Konflikte erkennen und bearbeiten und die Konfliktbewältigung als Stärkung des Teams erleben können.



Überlingen

Gunna Schiprowski, Trainerin, 2 Termine

Donnerstag, 23.01. und 30.01.20, 18:30 - 21:30 Uhr

Constantin-Vanotti-Schule, Raum 217, Carl-Benz-Weg 37

ZA507400ÜB*/ 64,00 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Einige Kurse unserer Bildungspartner sind für das Engagement im Rahmen der UstA-VO ausgewiesen. Die betreffenden Kurse sind mit diesem Logo gekennzeichnet.

Wertschätzende Kommunikation

Eine gute Beziehung können wir durch Kommunikation und Wertschätzung herstellen und halten, besonders wenn wir gut zuhören können. Wenn wir mit Angriffen, Urteilen und Vorwürfen konfrontiert werden, haben wir damit manchmal Schwierigkeiten. Eine einfühlsame Verbindung zu bewahren, fällt uns schwer. Eine große Hilfe ist dabei die erfolgreiche Methode der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Wir werden in freiwilligen, vielfältigen Übungen die verschiedenen Tools beim Zuhören so einsetzen, dass wir unsere Empathiefähigkeit weiterentwickeln. Wir üben nicht nur, Worte wahrzunehmen, sondern auch unausgedrückte Gefühle, Bedürfnisse und Bitten. Damit können wir es schaffen, Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen und bereits entstandene zu lösen. Es gibt ein Skript.



Meckenbeuren

Monika Löhle, Pädagogin, Sachbuchautorin, 1 Termin
Samstag, 08.02.20, 09:00 - 16:00 Uhr
Familientreff, Graf-Zeppelin-Str. 22

AB106311MB*/ 40,00 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Stammtischparolen gekonnt kontern

„Die nehmen uns alles weg!“, „Wer will die schon hier haben!“ ... Wer kennt sie nicht, die fremdenfeindlichen Killerphrasen, die an Stammtischen, manchmal am Arbeitsplatz und sogar im Freundes- und Familienkreis geäußert werden? Doch was ist ihnen entgegenzusetzen? Wir lernen, die Blockaden zu erkennen und zu überwinden, aus sicherer Distanz flexibel zu agieren sowie die Motive des „Angreifers“ zu verstehen und schlagfertige Techniken gezielt und souverän einzusetzen. Wir sammeln zu Ihren konkreten Beispielen gute Entgegnungen, üben Redefähigkeit und stärken unsere Selbstsicherheit. Der wertschätzende Humor kommt dabei nicht zu kurz.

Friedrichshafen

Silke Weigang M.A., Trainerin und Coach, 1 Termin
Donnerstag, 05.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA1108 / 12,80 EUR (4 UE)

Anmeldung bis 24. März über vhs Friedrichshafen



Smalltalk

Im Geschäfts- und auch im privaten Bereich ist soziale Kompetenz ein immer wichtiger werdendes Gut. Die Fähigkeit, sich und andere Menschen miteinander zu vernetzen ist dabei sehr hilfreich. Dazu müssen Sie mit anderen ins Gespräch kommen. Wenn Sie nun auch zu denjenigen gehören, die ein ungutes Gefühl im Magen bekommen, wenn sie mit wildfremden Menschen eine Unterhaltung beginnen sollen, dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie. Sie lernen die richtigen Strategien, um eine lockere und freie Unterhaltung mit Geschäftspartnern, bei öffentlichen Empfängen oder bei Einladungen führen zu können. Inhalte: Tabu-Themen, Platzwahl, Körpersprache, der richtige Einstieg, Rhetorik, stilvoll verabschieden, praktische Übungen.

Markdorf

Petra Schnierle, Trainerin für Umgangsformen, 1 Termin
Freitag, 06.03.20, 19:00 - 21:45 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, B 301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB506001MA* / 35,00 EUR (3,67 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Interkulturelle Kommunikation

Diversität und Heterogenität prägen unseren Alltag und eine kultursensible und vorurteilsbewusste Haltung ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Gestaltung interkultureller Begegnungen. In diesem Seminar lernen Sie die komplexen Mechanismen der interkulturellen Kommunikation kennen. Dabei setzen Sie sich mit Ihrer Wahrnehmung auseinander und erfahren, wie zum Beispiel Missverständnisse entstehen. Sie erhalten einen Einblick in die sprachlichen wie auch psychologischen Aspekte der interkulturellen Kommunikation. Über zahlreiche Übungen, Fallbeispiele und Diskussionsrunden stellen Sie den Bezug zur eigenen Praxis her und stärken Ihre interkulturelle Kompetenz.

Friedrichshafen

Dr. Bettina Kumpfert-Moore, 2 Termine
Freitag, 20.03.20, und Samstag, 21.03.20,
10:00 - 15:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Seminarraum 7, 1. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA1110 / 48,00 EUR (12 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Im Engagement

Unterstützung in der Häuslichkeit

Grundanliegen ist, den Alltag der Menschen mit Behinderungen oder der pflegebedürftigen Menschen in der Häuslichkeit zu unterstützen und die häusliche Betreuungs- und Pflegesituation zu stabilisieren. Dabei lernen die freiwillig Engagierten die Alltagswirklichkeiten der Betreuten und ihrer Angehörigen zu verstehen, mit deren Erwartungen respektvoll und gegebenenfalls abgrenzend umzugehen.

Meckenbeuren-Liebenau

Ingrid Daub, Diplomsozialpädagogin, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF), 1 Termin
 Samstag, 25.04.20, 09:00 - 12:00 Uhr
 Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201109 / 60,00 EUR (4 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Standortbestimmung: Lebe ich oder werde ich gelebt?

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit für eine persönliche Standortbestimmung: Wo stehe ich aktuell in meinem Leben? Habe ich den Eindruck, mein Leben so zu leben wie es mir entspricht oder lebe ich ein „fremdes“ Leben? Jenseits von einem „richtig“ oder „falsch“ machen wir uns spürend, achtsam und wertschätzend auf die Suche nach Fragen und Antworten.

Friedrichshafen

N. N. Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sonderpädagogin, 1 Termin
 Samstag, 25.04.20, 09:30 - 17:00 Uhr
 50,00 EUR (8 UE)

Anmeldung über keb FN



Kreatives Gestalten

Beim Malen können innere oder äußere Prozesse gestaltet werden, die im Moment bewusst oder unbewusst vorhanden sind. Teilnehmende lernen, wie sie die aus dem Gestaltungsprozess ersichtlichen Ressourcen begleiten und fördern können. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf dem Kennenlernen von Aquarell-Farben, der Erarbeitung von Farbvariationen, der Entwicklung von Motiven, sowie auf dem Finden eines persönlichen bildnerischen Ausdrucks und dem Zugang zu den eigenen inneren Bildern.

Frickingen

Evelyn Selegard, Kunsttherapeutin, Gedächtnistrainerin, Psychoonkologin, 1 Termin

Dienstag, 28.04.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Camphill Ausbildungen gGmbH,

Lippertsreuter Str. 14a

15,00 EUR (2 UE)



**Anmeldung bis 21. April über
Camphill Ausbildungen gGmbH**

Weiterbildungsberatung

Qualifizierung für ein Ehrenamt

Eine ehrenamtliche Tätigkeit birgt auch die Chance, eigene Kompetenzen zu entdecken, zu entwickeln und einzubringen. Dabei können Weiterbildungen die Durchführung von übernommenen und zukünftigen Aufgaben und die Persönlichkeitsentwicklung der Engagierten unterstützen. Wir beraten Sie professionell, unabhängig und kostenlos mit dem Ziel, dass Sie Ihr individuell passendes Weiterbildungsangebot finden.

Friedrichshafen

Babette Reitz, Termine nach Vereinbarung
vhs Friedrichshafen, 1. OG, Charlottenstr. 12/2

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



**Nutzen Sie Ihren Ehrenamtsbonus!
Näheres zur Beantragung des
Zuschusses finden Sie auf Seite 48.**

Erste Hilfe

Erste Hilfe-Ausbildung

Dies ist ein Erste Hilfe Grundlehrgang für grundsätzlich alle Interessierten, da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind. Er liefert Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall im Straßenverkehr und in der Freizeit.



Tettngang

1 Termin

Samstag, 08.02.20, 08:30 - 16:30 Uhr
 DRK Ortsverein Tettngang, Loretostr. 12
080220 / 45,00 EUR (9 UE)

Friedrichshafen

1 Termin

Samstag, 29.02.20, 08:30 - 16:30 Uhr
 DRK Ortsverein Friedrichshafen,
 Rotkreuzstr. 2
290220 / 45,00 EUR (9 UE)



Überlingen

1 Termin

Samstag, 04.04.20, 08:30 - 16:30 Uhr
 DRK Ortsverein Überlingen, Helltorstr. 8
040420 / 45,00 EUR (9 UE)

Anmeldung über DRK

Erste Hilfe „Fresh-up“ Pflege

Das Angebot richtet sich an Pflegekräfte, pflegende Angehörige und Interessierte. Schwerpunkte liegen auf den lebensrettenden Sofortmaßnahmen sowie auf typischen Verletzungsmustern bei Notfällen im Pflegebereich.



Friedrichshafen

1 Termin

Donnerstag, 13.02.20, 13:00 - 16:15 Uhr
 DRK Ortsverein Friedrichshafen,
 Rotkreuzstr. 2
130220 / 35,00 EUR (4 UE)

Anmeldung über DRK



Erste Hilfe für und mit Senioren

Dieser Kurs bietet Senioren die Möglichkeit, ihr Wissen in der Ersten Hilfe aufzufrischen und die ersten Anzeichen eines Notfalls zu erkennen.



Friedrichshafen

1 Termin

Mittwoch, 18.03.20, 13:00 - 16:15 Uhr

DRK Ortsverein Friedrichshafen,

Rotkreuzstr. 2

180320 / 25,00 EUR (2 UE)

Anmeldung über DRK



Kurztraining Notfallmaßnahmen/ Herz-Lungen-Wiederbelebung

Das Angebot richtet sich an alle Interessierte, die die Notfallmaßnahmen bei Bewusstlosigkeit/Atemstillstand erlernen oder auffrischen wollen.



Friedrichshafen

1 Termin

Donnerstag, 23.04.20, 10:00 - 11:30 Uhr

DRK Ortsverein Friedrichshafen,

Rotkreuzstr. 2

230420 / 20,00 EUR (2 UE)

Anmeldung über DRK



Erste Hilfe am Kind

Dieser Kurs wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und alle, die in Familie oder Freizeit mit Kindern zu tun haben. Empfehlenswert ist, dass innerhalb der vergangenen zwei Jahre eine Erste-Hilfe-Ausbildung besucht wurde.



Friedrichshafen

1 Termin

Donnerstag, 07.05.20, 08:30 - 16:30 Uhr

DRK Ortsverein Friedrichshafen,

Rotkreuzstr. 2

070520 / 45,00 EUR (9 UE)

Anmeldung über DRK



Gesundheit

Progressive Muskelentspannung

Sie wollen sich selbst helfen? Haben Sie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Verdauungsstörungen, Herzbeschwerden, innere Unruhe oder Ängste, dann kann Ihnen die am häufigsten eingesetzte Entspannungsmethode, die Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson (PME) weiterhelfen. Die PME lässt sich leicht erlernen und das Prinzip ist einfach - bewusstes Anspannen und bewusstes Loslassen. Das Ziel ist es, den Unterschied von muskulärer Überspannung und der persönlichen Wohlspannung kennenzulernen. Bitte bequeme Kleidung tragen, Unterlage, Decke und warme Socken mitbringen.

Meckenbeuren

Jutta Benzinger, 8 Termine

Dienstag, 04.02. - 31.03.2020, 18:00 - 19:00 Uhr

Kehlen, Dorfgemeinschaftshaus, (Seminargebäude),

Sitzungssaal (bitte Haupteingang benutzen),

Pestalozzistr. 11

AB301944MB/ 39,57 EUR (ab 8 TN, 10,67 UE)

Deggenhausertal

Tanja Schmidt, 5 Termine

Donnerstag, 05.03. - 02.04.20, 18:30 - 19:30 Uhr

Wittenhofen, Haus St. Sebastian, Schulweg 12

AB301903DG/ 24,73 EUR (ab 8 TN, 6,67 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Progressive Muskelentspannung mit Achtsamkeit

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, kurz PME, und Achtsamkeitstraining zählen zu den effektivsten Entspannungsverfahren. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie im Alltag mental und körperlich „wohlgespannter“ und gelassener sein können. Wie Sie Ihren Körper leichter auf Entspannung „umschalten“ können und durch einen höheren Grad an Achtsamkeit und Körperwahrnehmung besser in der Lage sind, Stress frühzeitig wahrzunehmen und durch Einsatz von Entspannungstechniken zu reduzieren. Bitte bequeme Kleidung tragen, Unterlage, Decke und warme Socken mitbringen.

Markdorf

Tanja Schmidt, 5 Termine

Freitag, 06.03. - 03.04.20, 18:35 - 19:35 Uhr

Pestalozzischule, Gymnastikraum (Eingang links unten),
Pestalozzistr. 25

AB301941MA/ 25,73 EUR (ab 7 TN, 6,67 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Progressive Muskelentspannung

Dieser Kurs soll die Teilnehmer befähigen, mit Hilfe der Methode der PME aktiv an den eigenen Entspannungsprozessen mitzuwirken. Der Ausgangspunkt von PME beruht auf der Beobachtung, dass innere Unruhe, Stress und Angst häufig mit einer Anspannung unserer Muskulatur einhergehen, es also eine Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Spannung gibt. Durch das Herabsetzen der Spannung unserer Muskulatur mit Hilfe der PME wird ein tiefes körperliches Ruhegefühl und eine seelische Entspannung erreicht. Im Anschluss lassen Sie sich bezaubern von einer Fantasiereise, nach Wunsch auch mit den Klängen der Klangschale, die Sie abschalten lässt vom Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kopfkissen, Isomatte o. ä., Decke, dicke Socken.

Salem

Brigitte Villing, 5 Termine

Mittwoch, 22.04. - 20.05.20, 18:00 - 19:00 Uhr

Buggensegel, Dorfgemeinschaftshaus, Laurentiusstr. 4

AB301964SA*/ 22,53 EUR (ab 8 TN, 6,67 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Autogenes Training, Grundkurs

Autogenes Training ist eine meditative Praktik, in der der Körper im Mittelpunkt steht. Als Entspannungsverfahren nimmt das Autogene Training auch Einfluss auf körperliche Funktionen wie Muskelspannung, Atem und Herzschlag. Es dient dem Stressabbau und der Regeneration geistiger und emotionaler Kraft, wodurch das körperliche Wohlbefinden gestärkt wird. Sehr beliebt ist das Training unter anderem bei Stress, Verspannung, Ängsten, Unruhe, Schlafstörungen.

Markdorf

Gerhard Kerber, 6 Termine

Dienstag, 04.02. - 17.03.20, 19:30 - 21:00 Uhr

Bildungszentrum, OG 331, Ensisheimer Str. 30

AB301001MA/ 47,40 EUR (ab 8 TN, 12 UE)

Tettang

Gerhard Kerber, 6 Termine

Donnerstag, 06.02. - 26.03.20, 19:00 - 20.30 Uhr

Gemeinschaftsschule Manzenberg,

Manzenberger Str. 12

AB301006TT/ 47,40 EUR (ab 8 TN, 12 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Autogenes Training, Aufbaukurs

Vertiefung der bekannten Übungen und Erfahrungsaustausch. Mit Übungen wie „Imagination“ oder dem „Ruhebild“ erlernen Sie eine Strategie, um die Konzentrationsfähigkeit zu stabilisieren, Kräfte zu entwickeln, sich selbst zu steuern und Blockierungen der Selbstentfaltung zu überwinden. So fördern und erhalten Sie Ihr seelisches Gleichgewicht.

Markdorf

Gerhard Kerber, 6 Termine

Dienstag, 21.04. - 26.05.20, 19:30 - 21:00 Uhr

Bildungszentrum, OG 331, Ensisheimer Str. 30

AB301002MA/ 47,40 EUR (ab 8 TN, 12 UE)

Tettang

Gerhard Kerber, 6 Termine

Donnerstag, 23.04. - 18.06.20, 19:00 - 20:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Manzenberg,

Manzenberger Str. 12

AB301007TT/ 47,40 EUR (ab 8 TN, 12 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Inklusion und Teilhabe

Grundlagen der Epilepsie

Die Teilnehmenden können ihr Wissen auf den aktuellen Stand bringen und ihre Fragen zum Verstehen der Epilepsie und zu Epileptikern einbringen.

Inhalt: Ursachen und Arten der Epilepsien; Verschiedene Anfallsformen; Antikonvulsiva, Haupt- und Nebenwirkungen; Verhalten beim epileptischen Anfall: Beobachtung und Dokumentation; Lebensgestaltung, was ist zu beachten.



Meckenbeuren-Liebenau

Dr. Jutta Vaas, Oberärztin Kinder- und Jugendpsychiatrie, 1 Termin

Dienstag, 03.03.20, 09:00 - 17:00 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

201148 / 120,00 EUR (8 UE)

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Da bleibt keiner sprachlos! - Gebärden lernen nach „Schau doch meine Hände an“

Eine eingeschränkte Kommunikation in der Lautsprache begegnet uns immer wieder - bei der Arbeit, beim Einkaufen, in der Beratung, im Bus. Menschen mit Behinderung, anderer Sprachherkunft oder mit Demenz wollen und können mit uns kommunizieren. Dabei helfen Gebärden aus der Gebärdensammlung „Schau doch meine Hände an“. Gebärden sind eine körpereigene und damit immer verfügbare Kommunikationsform, die Menschen mit eingeschränkter Lautsprache in ihrer Kommunikation unterstützt.



Friedrichshafen

Grunda Dzubieli, Sonderpädagogin, Gebärdenreferentin, Heilerziehungspfleger, Fachkraft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, 2 Termine

Donnerstag, 05.03. und 12.03.20, 19:00 - 20:30 Uhr

Johannes-Brenz-Haus, Ailingen Str. 33

20,00 EUR, ermäßigt 15,00 EUR (4 UE)

Anmeldung bis 27. Februar über keb FN



**Nutzen Sie die Förderung nach der UstA-VO!
Näheres zur Beantragung des
Zuschusses finden Sie auf Seite 50.**

Autismus-Spektrum-Störungen

Wie erleben autistische Menschen ihre Situation, was brauchen sie, um sich wohlfühlen? Die Teilnehmenden lernen die Besonderheiten in der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung bei Menschen mit Autismus kennen. Sie werden an ein besseres Verständnis für die Möglichkeiten und Verhaltensbesonderheiten herangeführt. Auf der Grundlage eines einführenden Verständnisses sollen Ideen für die Praxis abgeleitet werden.



Meckenbeuren-Liebenau

Christina Gier, Heilerziehungspflegerin,
Personenzentrierte Elternberatung, 1 Termin
Samstag, 21.03.20, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201101 / 120,00 EUR (8 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Basiswissen über Krankheitsbilder und Behinderungsarten

Das Recht auf Selbstbestimmung und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sind zentrale Leitideen in der Begleitung von Menschen mit Behinderungen. Wie alle Bürger, sollen diese Menschen ganz selbstverständlich am Leben in der Gesellschaft teilhaben können. Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich mit diesem modernen Verständnis von Behinderung auseinanderzusetzen und persönliche Haltungen und Kompetenzen weiterzuentwickeln. Dazu wird Hintergrundwissen in Bezug auf Ursachen und Erscheinungsformen von Behinderungen vermittelt. Der Schwerpunkt liegt auf geistigen und seelischen Behinderungen (u. a. Down-Syndrom, Autismus, Depression). Anhand von Fallbeispielen aus der Praxis 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, 09.05.20, 09:00 - 12:00 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201102 / 60,00 EUR (4 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Begleitung älterer Menschen

Erinnern und erzählen - Biografiearbeit mit Senioren

Biografiearbeit - die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte - ist unverzichtbarer Bestandteil bei der Arbeit und Aktivierung von Senioren. Ob Schätze oder Irrwege, so manche vergessen geglaubte Episode wird aus der Versenkung gehoben. Jeder Lebensweg ist einzigartig. Diesen zu thematisieren und zu würdigen stärkt die Selbstwahrnehmung und fördert die Gefühle und das Gedächtnis. In dieser Fortbildung erproben Sie eine Auswahl unterschiedlicher Methoden, die zum Erinnern und Reflektieren des eigenen Lebensweges anregen. Die Übungen eignen sich für die Arbeit mit Einzelpersonen oder in der Gruppe. Sie erhalten eine Methodenvielfalt, die es Ihnen ermöglicht, die Lebensgeschichte der Menschen auf unterschiedliche Art und Weise in Ihre Arbeit einzubeziehen und wertzuschätzen.



Meckenbeuren-Liebenau

Petra Schmid, Trainerin Erwachsenenbildung,
Systemische Coachin, 1 Termin

Donnerstag, 13.02.20, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

201233 / 120,00 EUR (8 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Es war einmal - Märchenwelt mit allen Sinnen erfahren für Menschen mit Demenz

Märchen - wenn das Gute über das Böse siegt. Wer mag sie nicht, wer kann sich nicht an die Märchenbücher und Erzählungen aus der Kindheit erinnern? Die bekannten Erzählungen stellen einen möglichen Zugangsweg zur Erinnerungswelt und den verloren geglaubten Fähigkeiten von Menschen mit Demenz dar. Märchen frei erzählen und in Kombination mit haptischen, motorischen und sinnlichen Impulsen den Menschen mit Demenz erfahrbar zu machen, ist Ziel der Fortbildung.



Meckenbeuren-Liebenau

Ruth Wetzel, Krankenschwester, Altentherapeutin, gerontopsychiatrische Fachkraft, 1 Termin
Dienstag, 21.04.20, 09:00 - 17:00 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201234 / 120,00 EUR (8 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Einführung Demenz und Alterserkrankungen

Freiwillig Engagierte sehen sich bei der Betreuung von alten und pflegebedürftigen Menschen mit diversen Krankheitsbildern konfrontiert. Gerade der Umgang mit Demenzkranken bringt einige Herausforderungen mit sich, erfordert viel Geduld, Einfühlungsvermögen und auch Kreativität. Die Fortbildung vermittelt daher Grundwissen zu verschiedenen Formen von Alterserkrankungen und ihren Auswirkungen und gibt auf diese Weise eine Hilfestellung für einen kompetenten Umgang mit alten Menschen.



Meckenbeuren-Liebenau

Elisabeth Bernhardt, Krankenschwester, Weiterbildung Palliative Care, 1 Termin
Samstag, 20.06.20, 09:00 - 12:00 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201104 / 60,00 EUR (4 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



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



Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

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

- Gewinnung und Begleitung von Engagierten
- Informationsplattform
- Asyl
- Gemeinsame Fortbildungsangebote für bürgerschaftlich Engagierte
- Öffentlichkeitsarbeit

Werden Sie Mitglied im Netzwerk

Kontakt:

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

Mobile Angebote



Wir führen nachfolgende Angebote nach individuell abgesprochenen Terminen auch gerne bei Ihnen vor Ort durch!

Eigene Kultur - Fremde Kultur

Keine Angst vor fremden Kulturen! Deutschland ist ein Einwanderungsland - nicht erst seit 2015. Ein zunehmender Anteil der Bevölkerung besitzt einen Migrationshintergrund und Menschen mit anderem kulturellen Hintergrund 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?

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?

Die Module haben eine Dauer von ca. 3 Stunden und können einzeln oder zusammen ab einer Gruppe von 8 Personen direkt gebucht werden. 20,00 EUR pro Person und Modul.

Anmeldung über CJD Friedrichshafen

Kultursensible Familienhilfe

Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende, die innerhalb ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit einen Fokus in der Familienhilfe haben. Wie geht man mit Eltern um, die sich in der deutschen Sprache nicht sicher fühlen und keine oder schlechte Erfahrungen mit der Familienhilfe haben? Welches Rollenverständnis innerhalb der zu betreuenden Familie und welche Erziehungsmodelle sind eventuell vorhanden? Wo kann ich als Ehrenamtliche/r mit meiner Hilfe ansetzen und wie gestalte ich diese kultursensibel, ohne mich dabei zu überfordern? Welche Rahmenbedingungen muss ich dabei beachten und wie kann ich diese mit der zu betreuenden Familie angemessen klären? In diesem Modul erhalten Sie wichtige Anregungen und praktische Empfehlungen, um Ihre Familienhilfe problemspezifisch und integrativ zu gestalten.

Programminhalte:

- Kulturspezifisches Rollenverständnis und Erziehungsmodelle im Überblick
- Rahmenbedingungen für optimale Gesprächsführung
- Kultursensibel Rahmenbedingungen und Ziele klären
- „Gesichtsverlust“
- Praxisorientierte Beispielübungen zur Kenntnissicherung

Anmeldung über CJD Friedrichshafen

Rolle und Grenzen des Ehrenamtes im interkulturellen Kontext

Sie sind in Ihrem Ehrenamt bestimmt oft mit hohen Erwartungen an Ihre eigene Person konfrontiert. Sie müssen mit den Ansprüchen umgehen, welche Sie an sich selbst stellen, aber auch mit Erwartungen der Familie in der Sie aktiv sind. Deshalb ist es notwendig, klare Grenzen für Ihre Tätigkeit zu schaffen. In diesem Modul sollen die Teilnehmenden ihre Rolle im Ehrenamt definieren und praktische Erfahrungen austauschen. Zudem erarbeiten sie, wie sie sich vor überzogenen Erwartungen gegenüber ihrer Rolle schützen können.

Programminhalte:

- Erwartungen seitens der Akteure in spezifischen Situationen
- Kultursensibles Rollenverhalten
- Umgang mit Erwartungen und Abgrenzung
- Praktische Tipps zum Schutz der Privatsphäre

Anmeldung über CJD Friedrichshafen

Presse-, Gremien- und Projektarbeit

Presseseminar -

Wie kommt mein Text in die Zeitung?

Sie schreiben und texten gern? Sie wollen von Ihrem Firmenjubiläum oder von der Meisterschaftsfeier Ihres Vereins berichten? Oder Sie wollen als „Freizeitreporter“ unterwegs sein? Dann ist es hilfreich zu erfahren, wie Sie die Chancen erhöhen können, dass Ihr Text auch in der Zeitung steht. Martin Hennings, Regionalleiter der Schwäbischen Zeitung in Friedrichshafen, wird Sie mit Grundwissen, Tipps und Ratschlägen aus erster Hand versorgen. In einem kompakten Seminar erfahren Sie im Überblick Wesentliches zur inhaltlichen und formalen Gestaltung eines Textes, zur Vermeidung von Stolperfallen und zu „Highlights“, die Ihren Text besonders interessant machen können. Außerdem bekommen Sie eine realistische Vorstellung von der Arbeit der Lokalredaktionen, die sich ständig in einem Spannungsfeld von Aktualität, Leserinteresse und verfügbarem Zeilenkontingent bewegen.

Friedrichshafen

Martin Hennings, Journalist, Redaktionsleiter, 1 Termin

Mittwoch, 25.03.20, 18:30 - 21:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1, 2. OG,

Charlottenstr. 12/2

HA1111 / 16,00 EUR (4 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Protokollieren leicht gemacht

Protokollführen – eine meist nicht sehr geliebte Aufgabe. Was gehört hinein? Welche Form ist geeignet? Wie wird ein Protokoll gestaltet und gegliedert? Wie kann man es als Arbeitsmittel und Management-Instrument einsetzen? Und wie schafft man es als ProtokollführerIn, alles Wesentliche während der Besprechung zu erfassen und gut wiederzugeben? Sie bekommen in diesem Kurs praxisnahe Tipps, die Ihnen das Protokollieren deutlich erleichtern.

Überlingen

Gunna Schiprowski, 1 Termin

Donnerstag, 28.05.20, 18:30 - 21:30 Uhr

Constantin-Vanotti-Schule, Raum 116, Carl-Benz-Weg 37

AB506215ÜB*/ 32,00 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Migration und Integration

Arabisch Grundstufe 1 in der Kleingruppe für Anfänger (A1 - A2)

Arabisch ist eine der ältesten Sprachen der Welt, entdecken Sie ihre Magie. Arabisch lesen, sprechen, schreiben und verstehen ermöglicht Ihnen die Kultur und das Handeln von Millionen von Menschen aus über 20 Ländern der Erde kennenzulernen. Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt an die arabische Sprache heran. Es werden Wörter und Strukturen für einfache Dialoge in verschiedenen Lebenssituationen vermittelt. Zudem lernen Sie die arabische Schrift zu lesen und zu schreiben. Die Dozentin ist Muttersprachlerin. Die im Kurs gewählte Sprache ist modernes Hocharabisch und dadurch in allen arabischen Ländern hilfreich.

Friedrichshafen

Mayas Hussein, 15 Termine
Dienstag, 04.02. - 16.06.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Graf-Zeppelin-Gymnasium, Raum E ZO.45,
Katharinenstr. 20

HA2701 / 145,00 EUR (30 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Englisch Grundstufe 1 ohne Vorkenntnisse (A1)

Der Wortschatz und die Inhalte des Lehrwerkes werden eingeübt und durch Wiederholungen vertieft. In kleinen Rollenspielen werden die wichtigsten Alltagssituationen eingeübt. Es werden alle Fertigkeiten geübt: Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben. Dennoch steht das Kommunikative im Vordergrund.

Friedrichshafen

Marianna Theodorou, 15 Termine
Donnerstag, 06.02. - 02.07.20, 18:30 - 20:00 Uhr
Karl-Maybach-Gymnasium, Raum 03.210,
Maybachplatz 2

HA2201 / 96,00 EUR (30 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

**Nutzen Sie Ihren Ehrenamtsbonus!
Näheres zur Beantragung des
Zuschusses finden Sie auf Seite 48.**

Stressprävention

Stressbewältigung mit Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu bewältigen. Sie wird in sozialpädagogischen und therapeutischen Zusammenhängen erfolgreich eingesetzt. Die Wirkung von Achtsamkeit nach Jon Kabat Zinn wurde durch zahlreiche Studien bestätigt. Achtsamkeit bedeutet die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment zu halten. Die Verbindung mit der Atmung, die ruhige Betrachtung der Körperwahrnehmungen, Gedanken und Emotionen ermöglichen es, zunehmend einen wohlwollenden Abstand zu äußeren und inneren Stressfaktoren zu entwickeln. Durch die Praxis der Achtsamkeit werden wir insgesamt entspannter und können den Herausforderungen des Alltags gelassen begegnen. In sozialen Berufen ist sie sehr gut dazu geeignet, das innere Gleichgewicht zu erhalten.



Meckenbeuren-Liebenau

Sybille Gottlob, Diplomsoziologin, 1 Termin
 Dienstag, 30.06.20, 09:00 - 17:00 Uhr
 Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201742 / 120,00 EUR (8 UE)



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Besser organisiert sein und leichter arbeiten - wer möchte das nicht? Gute Planung verschafft Ihnen eine bessere Übersicht über anstehende Arbeiten, mehr Erfolgserlebnisse, größeren Handlungsspielraum und reduziert Ihren Arbeitsdruck. Sie lernen Methoden zur sinnvollen Tages- und Aufgabenplanung kennen und wie Sie Störungen und Zeitfallen herausfinden und vermeiden können.

Markdorf

Gunna Schiprowski, 2 Termine
 Donnerstag, 12.03. und 19.03.20, 18:30 - 21:30 Uhr
 Bildungszentrum, EG 260, Ensisheimer Str. 30
AB507500MA*/ 64,00 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Gesellschaft

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Private Vorsorge ist nicht nur „in“ - sie ist auch notwendig, soweit es die Regelung sämtlicher vermögensrechtlicher Dinge angeht. Das richtige Instrument dafür ist die sogenannte Vorsorgevollmacht. Eine richtig formulierte Vorsorgevollmacht verhindert die Einmischung des Staates in persönliche Angelegenheiten und vermeidet eine richterlich angeordnete Betreuung. Parallel dient die Patientenverfügung dem Ziel, dem Wunsch einer Vielzahl von Menschen nachzukommen, die sich mit der Frage eines menschenwürdigen Sterbens beschäftigen. Der Bundesgerichtshof hat den notwendigen Inhalt einer Patientenverfügung durch eine Entscheidung vom 06.07.2016 konkretisiert und neu geregelt, so dass es erforderlich ist, bislang errichtete Patientenverfügungen auf deren Wirksamkeit zu überprüfen. Nach der vorgenannten Entscheidung des Bundesgerichtshofs können ältere Patientenverfügungen unter Umständen zu unbestimmt sein und damit keine Wirkung entfalten.

Tettngang

Sebastian Mai, Notar im Hauptberuf, Amtssitz in Friedrichshafen, 1 Termin

Dienstag, 04.02.20, 19:00 - 21:15 Uhr

Realschule Manzenberger Str. 24

AB103029TT*/ 9,00 EUR (3 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Neukirch

Peter Slieper, Rechtsanwalt und Notar a. D., Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht

Mittwoch, 01.04.20, 19:00 - 21:15 Uhr, 1 Termin

Grundschule, Aula, Schulstr. 6

AB103020NE*/ 9,00 EUR (3 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Erfüllt und sinnvoll leben

Wie können wir uns glücklich, sinnerfüllt und lebendig fühlen? Dieser Kurs liefert einen kleinen Leitfaden zum glücklich sein und Tipps zum Umsetzen. Es werden sieben Möglichkeiten vorgestellt, die dem Leben Sinn geben und das Gefühl von Freude und Lebendigkeit schenken können.

Markdorf

Petra Stelzer, Individualpsych. Beraterin, 1 Termin

Mittwoch, 05.02.20, 18:30 - 21:30 Uhr

Bildungszentrum, OG 302, Ensisheimer Str. 30

AB106041MA*/ 19,52 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Überlingen

Petra Stelzer, Individualpsych. Beraterin, 1 Termin

Samstag, 16.05.20, 10:00 - 13:00 Uhr

vhs-Zentrum, UG, RO01, Rauensteinstr. 64

AB106040ÜB*/ 19,52 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Konflikte lösen, aber wie?

Einführung zur „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg. Wie gehe ich mit Konflikten um, ohne zu explodieren oder zu verstummen? Wie äußere ich Kritik, ohne den anderen zu verletzen? Wie bleibe ich mit meinem Gegenüber in Verbindung, auch wenn ich mich ärgere? In dieser kompakten Einführung lernen Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg eine Methode und Haltung kennen, die es ermöglicht, ohne Vorwürfen oder Schuldzuweisungen zu kommunizieren und gemeinsame Lösungen zu finden.

Überlingen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin, 1 Termin

Samstag, 08.02.20, 09:00 - 13:00 Uhr

Jörg-Zürn-Gewerbeschule, Nebengebäude, Musiksaal, UG, Rauensteinstr. 17 (gegenüber Haupteingang Realschule den Weg Richtung Constantin-Vanotti-Schule nehmen, Eingang hinten links)

AB106096ÜB*/ 35,00 EUR (5,33 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Die Rolle der Frau in den Weltreligionen

Der Religionshistoriker Friedrich Heiler hat in den 1950er-Jahren die großen Religionen der Gegenwart als „Männerreligionen“ bezeichnet. Er erkannte in den „Hochreligionen“ eine Unterdrückung und Geringschätzung, die teilweise geradezu in Frauenfeindlichkeit ausartet. Männer würden die Initiative, Schöpferkraft und Leitung der religiösen Organisationen für sich beanspruchen. Heilers Feststellungen blieben lange Zeit ohne Resonanz. Erst in den vergangenen 20 Jahren ist die Erkenntnis gewachsen, dass die großen Religionen der Gegenwart weitgehend androzentrisch geprägt sind und dass sie die männliche Dominanz in der Gesellschaft religiös legitimiert haben.

Meersburg

Jörg Seyfried, Stiftpfarrer im Augustinum, 1 Termin
 Donnerstag, 12.03.20, 19:00 - 20:30 Uhr
 Augustinum Meersburg, Kurallee 18
ZA10802VME/ 6,00 EUR (2 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Prävention:

Sexuelle Gewalt - erkennen und handeln

Sexueller Gewalt an Kindern begegnet man in allen gesellschaftlichen Bereichen: in Familien, innerhalb der Kirche, in Schulen, Vereinen und auch sozialen Einrichtungen und Diensten. Sexuelle Gewalt hat ein breites Spektrum. Sie beginnt bei unbeabsichtigten Grenzverletzungen und endet bei schwerem Missbrauch. Gerade Kinder in Ausnahmesituationen können besonders gefährdet sein, Opfer sexueller Gewalt zu werden. Sensibilität zu schärfen, etwaige Anzeichen zu erkennen, Unbehagen oder Verdachtsmomente besprechbar zu machen und falls nötig reagieren zu können, sind Ziele dieser Fortbildung.

Meckenbeuren-Liebenau

Ruth Hofmann, Diplompädagogin, Supervisorin (DGSv)
 1 Termin
 Samstag, 24.10.20, 09:00 - 13:00 Uhr
 Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
201107 / 70,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Computer & Internet

Kompaktkurs für Best-Ager - Computerkenntnisse für Senioren

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!

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 6 Termine
Dienstag, 07.01. - 11.02.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

ZA501141MA*/ 151,00 EUR (m. Lehrb.; 24 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Überlingen

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 6 Termine
Dienstag, 03.03. - 07.04.20, 14:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, UG, EDV-Raum, R0.05, Rauensteinstr. 64

AB501142ÜB*/ 151,00 EUR (m. Lehrb.; 24 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 6 Termine
Dienstag, 28.04. - 02.06.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501141MA*/ 151,00 EUR (m. Lehrb.; 24 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Computer-Einführungskurs 60plus

Ein Einführungskurs in die EDV speziell für Senioren mit vielen Übungsmöglichkeiten in entspannter Atmosphäre. Sie werden systematisch an das Thema Computer herangeführt und mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen vertraut gemacht.

- Der Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte
- Programme starten und den Umgang mit Maus und Tastatur üben
- Windows und verschiedene Anwenderprogramme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen lernen
- Erste Schritte im Internet

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Friedrichshafen

Uschi Gärtner, 5 Termine

Freitag, 07.02. - 24.04.20, 09:30 - 11:45 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA3709 / 168,00 EUR, inkl. Skript (24 UE),
ermäßigter Seniorenpreis

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Computer-Auffrischungskurs 60plus

Haben Sie schon leichte Vorkenntnisse, möchten aber mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Computer gewinnen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Wir speichern Bilder, verschicken sie als E-Mail-Anhang, suchen gezielt Informationen im Internet und entwerfen einen Briefkopf. Natürlich werden weitere Vorschläge von den Teilnehmern gerne im Kurs besprochen. Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und in Windows werden empfohlen.

Friedrichshafen

Uschi Gärtner, 5 Termine

Donnerstag, 23.04. - 28.05.20, 09:30 - 11:45 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA3710M / 111,00 EUR, inkl. Skript (15 UE),
ermäßigter Seniorenpreis

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Überblicksabend: Wie schütze ich meine Identität in der vernetzten Welt

Die heutige vernetzte Welt hält viele Gefahren bereit. Wir sind rund um die Uhr Online und geben dabei bewusst und unbewusst Informationen und Daten über uns preis. Wir haben immer mehr Geräte, die permanent online sind und auch massenhaft Daten über uns zu den Herstellern schicken. Längst reicht es nicht mehr aus, sich alleine mit einem Antivirenprogramm zu schützen. Die Strategien der Datensammler und Hacker werden vielschichtiger und raffinierter. Identitätsdiebstahl hat sich in den letzten Jahren zu einem ernstzunehmenden Problem entwickelt. Seit 2013 wurden mehr als 14,8 Milliarden Datensätze gestohlen, allein in 2018 waren es bereits 3,6 Milliarden in über 12.000 sogenannten Diebstahlereignissen. Die Hacker erbeuten dabei Daten wie persönliche Daten (z. B. Email, Passwörter, Adressen, Telefonnummern) oder Finanzdaten (z. B. Bankkonten-, Kreditkartendaten), oder Dokumente (Passnummern, Führerscheinnummern) bis hin zu medizinischen und beruflichen Informationen. Dieser Vortragssabend soll Sie für die Gefahrenlage sensibilisieren. Der Dozent gibt einen Überblick, wie Sie sich am besten gegen Datensammler und Identitätsdiebstahl schützen können, ohne sich komplett aus dem Online-Leben zurück zu ziehen. Dieser Abend soll der Motivation dienen, sich auf das Thema einzulassen und die nächsten Schritte zu gehen, die gemeinsam im anschließenden Praxiskurs erlernt und vertieft werden können.

Tett nang

Tim Gaiser, Director Identity Protection Avira, 1 Termin
Dienstag, 11.02.20, 18:30 - 21:30 Uhr
Avira, Kaplaneiweg 1

AB501580TT*/ 15,00 EUR (4 EU)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Markdorf

Tim Gaiser, Director Identity Protection Avira, 1 Termin
Dienstag, 18.02.20, 18:30 - 21:30 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501581MA*/ 15,00 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Praxiskurs Basis: Wie schütze ich meine Identität in der vernetzten Welt

Im Vergleich zum Überblicksabend werden wir in den Praxiskursen gemeinsam Stück für Stück praktisch erlernen, wie man sich in der vernetzten Welt bewegen und trotzdem wirkungsvoll seine Identität schützen kann. Das Schwerpunktthema des Praxiskurses Basis wird gutes Passwortmanagement unter Verwendung eines Passwortmanagers sein. Darüber hinaus wird vermittelt, wie man beim Surfen im Internet möglichst wenige Spuren hinterlässt und wie man Datensammler und Verfolger außen vor lässt. Es wird erläutert, warum aktuelle Software und ein guter Antivirenschutz wichtige Grundlagen für den Identitätsschutz sind. Die folgenden Themen werden in diesem Kurs angerissen und im Vertiefungskurs detailliert behandelt: Umgang mit E-Mails und sozialen Netzwerken, „Wer weiß was über mich?“, Absicherung des vernetzten Heimes und mehr. Bitte beachten: Der Kurs richtet sich an Windows 10 Nutzer, die Chrome, Firefox oder Opera verwenden. Bitte eigenen Laptop und alle verwendeten Smartphones und Tablets mitbringen. Im Kurs wird unter anderem das Produktportfolio von Avira benutzt. Hausaufgabe für alle Teilnehmer vor dem ersten Abend: denken Sie sich ein sicheres Master Passwort aus. Ein solches hat mindestens 10 oder mehr Zeichen, wird nirgendwo sonst verwendet und ist nicht auf einfache Weise zu erraten. Eine sehr sichere Methode ist z. B. das Aneinanderreihen von 4 willkürlichen Wörtern wie z. B. „Auto-sauer-Milch-blau“. (max. 10 Teilnehmende)

Tettnang

Tim Gaiser, Director Identity Protection Avira, 2 Termine
Dienstag, 03.03. und 10.03.20, 18:30 - 21:30 Uhr
Avira, Kaplaneiweg 1

AB501582TT*/ 60,00 EUR (8 EU)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Android II - Aufbaukurs für Tablets und Smartphones

Der Aufbau-Kurs für das Android-Smartphone beginnt dort, wo der Einsteigerkurs endet. Hier lernen Sie, wie Sie das Android Gerät optimal nutzen, Ihr Smartphone gegen Diebstahl und Viren sichern, Google optimal auf Ihr Smartphone abstimmen und viele weitere nützliche Tricks und Kniffe. Außerdem werden die besten Apps auf dem Android-Markt vorgestellt. Der Kurs richtet sich an Nutzer, die sich mit den Grundfunktionen bereits vertraut gemacht haben und noch mehr aus Ihrem Android herausholen wollen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone zum Kurs mit.

Meckenbeuren

Alexander Lohr, Bachelor of Science,
Wirtschaftsinformatik, 2 Termine
Montag, 13.01. und 20.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5

ZA501213MB*/ 28,00 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Markdorf

Alexander Lohr, Bachelor of Science,
Wirtschaftsinformatik, 2 Termine
Dienstag, 28.01. und 04.02.20, 18:00 - 19:30 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

ZA501214MA*/ 28,00 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Markdorf

Alexander Lohr, Bachelor of Science,
Wirtschaftsinformatik, 1 Termin
Mittwoch, 19.02.20, 18:00 - 20:30 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501212MA*/ 23,33 EUR (3,33 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Meckenbeuren

Alexander Lohr, Bachelor of Science,
Wirtschaftsinformatik, 1 Termin
Mittwoch, 18.03.20, 18:00 - 20:30 Uhr
Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5

AB501211MB*/ 23,33 EUR (3,33 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Markdorf

Alexander Lohr, Bachelor of Science,
Wirtschaftsinformatik, 1 Termin
Montag, 18.05.20, 18:00 - 20:30 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501214MA*/ 23,33 EUR (3,33 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Überlingen

Alexander Lohr, Bachelor of Science,
Wirtschaftsinformatik, 1 Termin
Montag, 29.06.20, 18:00 - 20:30 Uhr
vhs-Zentrum, UG, EDV-Raum, R0.05, Rauensteinstr. 64

AB501215ÜB*/ 23,33 EUR (3,33 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Richtige und effektive Datensicherung

Ein unverzichtbares Seminar für „Ein-Mann-Betriebe“, kleine/mittlere Unternehmen, Vereine sowie Privatpersonen. Die eigenen Daten gehören zum Wichtigsten, was es auf dem PC gibt. Jahrelang gespeicherte Daten, wie Fotos oder wichtige Dokumente, können auf einen Schlag unwiederbringlich verloren sein. Um so wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder einem Hardware-Defekt keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gut geplante und regelmäßige Datensicherung ist unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. In diesem Seminar erhalten Sie von einem Profi einen Überblick über die wichtigsten Backup-Grundlagen, Medien und Strategien sowie viele Tipps zur richtigen Datensicherung.

Friedrichshafen

Andreas Huchler, 1 Termin
Donnerstag, 16.01.20, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

GB3718 / 48,00 EUR (4 UE)



Friedrichshafen

Andreas Huchler, 1 Termin
Donnerstag, 25.06.20, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA3718M / 48,00 EUR (inkl. Skript, 4 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



MacBook-Grundkurs für Apple-Einsteiger

Sie haben sich entschlossen, in die Apple-Welt einzutreten? Dieser Kurs gibt Ihnen Hilfestellung beim Umstieg von Windows zum Apple-eigenen Betriebssystem OSX. Hier werden die wesentlichen Unterschiede und die wichtigsten Einstellungen am Betriebssystem aufgezeigt. Sie lernen Ihren Mac so kennen, dass es von Anfang an Spaß macht. Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook (Pro oder Air) mit dem Betriebssystem OSX (El Capitan 10.11.5), das Netzteil, Ihre Apple-ID und das dazugehörige Passwort mit.

Meckenbeuren

Alexander Lohr, Master of Science,
Wirtschaftsinformatik, 2 Termine
Mittwoch, 25.03. und 01.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, EDV- Theodor-Heuss-Platz 5

AB501236MB*/ 58,40 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Markdorf

Alexander Lohr, Master of Science,
Wirtschaftsinformatik, 2 Termine
Mittwoch, 22.04. und 29.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr
Bildungszentrum, B 301, Bibliotheksgebäude, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501237MA*/ 58,40 EUR (8 UE)

Überlingen

Alexander Lohr, Master of Science,
Wirtschaftsinformatik, 2 Termine
Montag, 13.07. und 20.07.20, 18:00 - 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, UG, EDV-Raum, R0.05, Rauensteinstr. 64

AB501238ÜB*/ 58,40 EUR (8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Word 2016 Grundlagen

- Das Word Anwendungsfenster
- Texte erstellen und bearbeiten
- Textdokumente laden, speichern, drucken
- Einfache Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierungen, Seitenvorschau
- Die Word Hilfefunktion

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und in Windows werden empfohlen.

Friedrichshafen

Anton Eisele, 2 Termine

Montag, 30.03., und Mittwoch, 01.04.20,
18:00 - 21:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 1, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA3720M / 90,90 EUR (inkl. Skript, 9 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Word - Tipps und Tricks für Einsteiger

Sie „wursteln“ sich täglich durch die Arbeit mit Word? Mit diesem Espressokurs optimieren Sie mit den entsprechenden Tipps und Tricks Ihren Word-Einsatz.

Folgende Themen werden besprochen: Professionelle Markierungsvarianten, Eingabe spezieller Steuerzeichen, Verschiedene Zwischenablagen zum Verschieben und Kopieren, Drag & Drop zum Verschieben und Kopieren, Rechtschreibung und Autokorrektur.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 20.03.20, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501482MA* / 85,00 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word - Tipps und Tricks für Fortgeschrittene

Zur optimierten Anwendung bietet dieser Espressokurs Tipps und Tricks für Fortgeschrittene mit folgenden Themen: Grafiken einbinden, positionieren und bearbeiten, Schnellbausteine und Feldfunktionen zur Automatisierung, Arbeiten mit Formatvorlagen und Designs.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 03.07.20, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501483MA*/ 85,00 EUR (4 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Excel Basiskurs

Sie haben Kenntnisse im Umgang mit Windows und möchten die Grundlagen der Tabellenkalkulation kennen lernen? In diesem Kurs lernen Sie dies in vier Lektionen. Lektion 1 - Aufbau einer Excelmappe: Tabellenblätter, Zeilen und Spalten, erste Text- und Zahleneingabe. Lektion 2 - Tabellen erstellen und bearbeiten: Währungsformate, Schrift, Rahmen und Schattierungen. Lektion 3 - einfache Berechnungen durchführen: Grundrechenarten, sowie Rabatt und MwSt.-Berechnungen. Lektion 4 - Tabellenblatt, Seite einrichten und drucken: Zeilenhöhe, Spaltenbreite, Seitenformat, Druckmöglichkeiten.

Tettang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 4 Termine

Montag, 09.03. - 30.03.20, 18:30 - 21:30 Uhr

Elektronikschule, Raum B 105, Oberhofer Str. 25

AB501756TT*/ 107,80 EUR (inkl. Lehrb., 16 UE)

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Excel 2016 Grundlagen

- Einsatzmöglichkeiten aus der Praxis, die Excel Hilfe und der Office-Assistent
- Grundlegende Begriffe der Tabellenkalkulation
- Bestehende Tabelle öffnen, bearbeiten, speichern, neues Tabellenblatt erstellen
- Eingeben von Zahlen und Text, Symbolen und Sonderzeichen
- Zellen formatieren, Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen
- Daten sortieren, Rechenoperationen, logische Verknüpfungen von Zellinhalten und Tabellen
- Arbeitsblatt formatieren und ausdrucken

Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und in Windows werden empfohlen.

Friedrichshafen

Werner Schmidberger, 2 Termine
Montag, 16.03., und Mittwoch, 18.03.20,
18:00 - 21.30 Uhr

VHS Friedrichshafen, EDV-Raum 3, 2. OG,
Charlottenstr. 12/2

HA3722M / 99,00 EUR (inkl. Script, 9 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Excel Aufbaukurs

Fortsetzung des Excel-Basiskurses. Kursinhalte sind: weiterführende und verschachtelte Funktionen, benutzerdefinierte und bedingte Zellformatierung, Datenüberprüfung, Diagramme erstellen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows und Excel.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin 4 Termine
Mittwoch, 08.01. - 29.01.20, 17:30 - 20:30 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

ZA501775MA* / 107,80 EUR (inkl. Lehrb., 16 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Tettang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 4 Termine
Montag, 20.04. - 11.05.20, 18:30 - 21:30 Uhr
Elektronikschule, Raum B 105, Oberhofer Str. 25

AB501750TT* / 107,80 EUR (inkl. Lehrb., 16 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint Einsteigerkurs

Mit dem Programm PowerPoint lassen sich schnell und effektiv Bildschirmpräsentationen, Folien oder Redemanskripte erstellen, um professionelle Vorträge durch Bild- und Zahlenmaterial oder Diagramme lebendiger und eindrucksvoller zu gestalten. Auch für den privaten Gebrauch gibt es viele kreative Anwendungsmöglichkeiten. Sie lernen das Erstellen von Folien mit verschiedenen Layout- und Designvorlagen, das Einbinden von Text, Tabellen, Fotos, Grafiken, den Umgang mit Animationseffekten und die Erstellung einer selbstständig ablaufenden Bildschirmpräsentation. Voraussetzungen: Erfahrung mit dem PC und Windows-Kenntnisse.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin
 Samstag, 01.02.20, 09:00 - 16:00 Uhr
 Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
 Ensisheimer Str. 30

ZA501940MA*/ 65,40 EUR (inkl. Lehrb.; 8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
 Samstag, 20.06.20, 09:30 - 16:30 Uhr

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

AB501949ÜB*/ 65,40 EUR (inkl. Lehrb.; 8 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint 2016 Grundlagen

- Programmfunktionen und Arbeitsweise
- Mit Folien arbeiten, Text- und Grafikbearbeitung
- Arbeiten mit Vorlagen, Diagramme im Überblick
- Ansichten effektiv nutzen
- Präsentationen ausdrucken

Zugangsvoraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und in Windows

Friedrichshafen

Bernhard Rosa, 2 Termine
 Montag, 09.03. und 16.03.20, 18:30 - 21:30 Uhr
 vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 2, 2. OG,
 Charlottenstr. 12/2

HA3725 / 80,00 EUR (inkl. Skript, 8 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Outlook Einführung

Outlook ist ein professionelles E-Mail-Programm und kommt in vielen Firmen zum Einsatz. Das Programm bietet viele Möglichkeiten zur einfachen Verwaltung verschiedenster Informationen - seien es Nachrichten, Kontakte oder Termine. Sie erfahren in diesem Kurs, wie Outlook effizient als Terminkalender, Adressverzeichnis und elektronisches Postamt verwendet werden kann. Voraussetzungen: Erfahrung mit dem PC und Windows-Kenntnisse.

Markdorf

Sabine Bender, IT-Dozentin, 2 Termine
Freitag, 27.03. und 03.04.20, 16:00 - 19:00 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501980MA*/ 65,40 EUR (inkl. Lehrb., 8 UE)

YouTube-Videos erstellen - Vom Video schneiden bis zum Video hochladen

YouTube ist derzeit die größte Videoplattform im Internet. Mittlerweile gibt es Videos für jeden Geschmack, aber auch Anleitungen und Ratgeber für nahezu jede Lebenslage. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit einfachen Mitteln (Handy, PC und kostenfreier Software) ein eigenes Video drehen, schneiden und auf YouTube hochladen wollen. Zielgruppe: Ab 16 Jahren und Erwachsene.

Markdorf

Necati Özdemir, 1 Termin
Sonntag, 15.03.20, 13:00 - 16:30 Uhr
Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG,
Ensisheimer Str. 30

AB501937MA*/ 35,00 EUR (4,67 UE)

* 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**

Praxissemester:

Die eigene kleine Webseite mit WordPress

Eine eigene Webseite mit dem Baukasten von WordPress. (www.wordpress.com) Vereine, Selbstständige, Interessengruppen - für viele reicht eine kleine Webseite, um sich präsentieren zu können. In diesem Seminar erstellt die Dozentin mit Ihnen eine eigene kleine Webseite. Sie werden durch das Programm geführt, so dass Sie eigene Bilder, Texte und weitere Informationen leicht einfügen können. Ebenso wird ein benutzerfreundliches Menü angelegt und gezeigt, was Sie in Sachen Datenschutz beachten müssen. Am Ende werden Sie eine kleine vorzeigbare Webseite haben. Voraussetzungen: Word-Kenntnisse, die angstfreie Bedienung von Computerprogrammen sowie eine E-Mail-Adresse, auf die Sie während des Seminars Zugriff haben. Bitte mitbringen: Stick mit Bildern und Texten.

Markdorf

Aline Sommer, Marketingberaterin für Webseiten, Content und SEO, 1 Termin

Samstag, 18.01.20, 09:00 - 14:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliothek, EDV-Raum B301, 1. OG, Ensisheimer Str. 30

ZA501400MA*/ 38,00 EUR (6 UE)

* kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP - Grundkurs

Gimp ist ein kostenloses professionelles Programm zur Bildbearbeitung, mit dem Sie Ihre Fotos optimieren können. Die kostenlose Software hat tolle Möglichkeiten, die den Vergleich mit Photoshop nicht zu scheuen brauchen. Lernen Sie Gimp und seine leistungsfähigen Werkzeuge kennen und lieben. Download und Installation von GIMP. Die Werkzeuge - Fenster und Menüs: was Sie womit machen können. Bilder einrichten, drucken, speichern und optimieren, Bilder retuschieren. Schreiben mit GIMP - das Textwerkzeug. Grundkenntnisse in der Bedienung eines PCs und in Windows werden empfohlen.

Friedrichshafen

Bernhard Rosa, 2 Termine

Dienstag, 07.07. und 14.07.20, 18:30 - 21:30 Uhr

vhs Friedrichshafen, EDV-Raum 3, 2. OG, Charlottenstr. 12/2

HA3745M / 66,40 EUR (inkl. Skript, 8 UE)

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Der Qualipass

Der Qualipass - Bildungspass Baden-Württemberg ist eine Dokumentenmappe für Jugendliche und Erwachsene, in der ehrenamtliches Engagement, Arbeitszeugnisse, Schulungen und die Teilnahme an Qualifizierungsangeboten dokumentiert und gesammelt werden.

Berufsbegleitende Qualifizierung und lebenslanges Lernen werden in der heutigen Arbeitswelt immer wichtiger. Wer sich kontinuierlich weiterbildet, wird den Arbeitsplatzanforderungen von morgen gerecht, schafft sich Möglichkeiten zum beruflichen Wiedereinstieg oder zu beruflichen Veränderungen.

Neben fachspezifischen Qualifizierungsangeboten der Wirtschaft und von Weiterbildungsträgern kommt dem Bereich des Ehrenamts eine besondere Stellung zu.

Den Qualipass und Informationen dazu gibt es beim:

Landratsamt Bodenseekreis
Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement
E-Mail: buergerengagement@bodenseekreis.de
Telefon: 07541 204-5605



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.

Förderung Unterstützungsangebote im Alltag (UstA)

Sie engagieren sich in einem Unterstützungsangebot im Alltag nach § 45a Absatz 1 SGB XI und möchten sich fortbilden?

Alle Bildungsangebote, die den Vorgaben der sogenannten Unterstützungsangeboteverordnung (UstA-VO) entsprechen, sind mit einem Logo gekennzeichnet und können zu 50 % bezuschusst werden.



Die Vorgehensweise:

- Sie melden sich zum Kurs beim Veranstalter an. Es gelten die jeweiligen Geschäftsbedingungen.
- Beantragen Sie den Bonus **vor Kursbeginn**.

Das Formular für die Antragstellung sowie die Teilnahmebestätigung für UstA bzw. den Ehrenamtsbonus erhalten Sie

- zum Herunterladen auf der Internetseite des Landkreises www.bodenseekreis.de/buergerschaftliches-engagement ⇒ „Fortbildungsprogramm“
- bei der **Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement**
Tel.: 07541 204-5605,
buergerengagement@bodenseekreis.de

Füllen Sie den Antrag aus und senden Sie ihn an das Landratsamt Bodenseekreis zurück. Die Anträge werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Es steht nur ein begrenztes Budget zur Verfügung.

- Sie erhalten eine Nachricht, ob der Bonus ausbezahlt werden kann.
- Bitte reichen Sie nach dem Kursbesuch die Teilnahmebestätigung beim Landratsamt Bodenseekreis ein.
- Sie bekommen 50 % der Kursgebühr auf das angegebene Konto erstattet.



Anmeldung

Camphill Ausbildungen gGmbH



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

CJD Friedrichshafen



Konstantin-Schmäh-Straße 31
88045 Friedrichshafen
Tel: 07541 2075-0, Fax:07541 2075-20
info.friedrichshafen@cjd.de
www.cjd-bodensee-oberschwaben.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)



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

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

Katholische Erwachsenenbildung Bodenseekreis e. V. (keb FN)



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

www.keb-fn.de

Stiftung Liebenau

Akademie Schloss Liebenau



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

vhs Bodenseekreis



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

vhs Friedrichshafen



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

Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement



Landratsamt Bodenseekreis
Albrechtstraße 75
88041 Friedrichshafen
Tel.: 07541 204-5605
buergerengagement@bodenseekreis.de
www.bodenseekreis.de/buergerschaftliches-engagement

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

IMPRESSUM

Herausgeber:

Landratsamt Bodenseekreis
88041 Friedrichshafen

Layout:

Landratsamt Bodenseekreis
Servicebüro für Gestaltung
und Internet

Bilder:

Adobe Stock

Ausgabe:

Januar 2020

