



*Bildung für alle.  
Entdecke deine  
Möglichkeiten!*

## **Bundesfreiwilligenkurse**

Programm 2025

## **Volkshochschule Nordsachsen**

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg  
Leiter der Volkshochschule Nordsachsen:  
Norbert Morch  
Tel.: 03421 / 758 - 7210  
Mail: [norbert.morch@vhs-nordsachsen.de](mailto:norbert.morch@vhs-nordsachsen.de)

## **Geschäftsstelle Eilenburg**

Dr.-Külz-Ring 9, 04838 Eilenburg  
Tel.: 03421 / 758 - 7211  
Mail: [eilenburg@vhs-nordsachsen.de](mailto:eilenburg@vhs-nordsachsen.de)

## **Geschäftsstelle Torgau**

Puschkinstraße 3, 04860 Torgau  
Tel.: 03421 / 758 - 7221  
Mail: [torgau@vhs-nordsachsen.de](mailto:torgau@vhs-nordsachsen.de)

## **Geschäftsstelle Delitzsch**

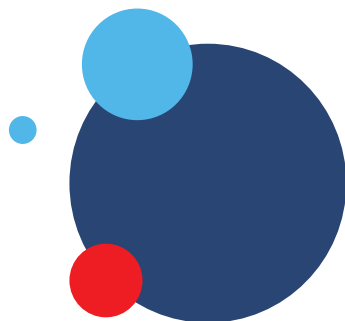
Wittenberger Straße 1, 04509 Delitzsch  
Tel.: 03421 / 758 - 7232  
Mail: [delitzsch@vhs-nordsachsen.de](mailto:delitzsch@vhs-nordsachsen.de)

## **Geschäftsstelle Oschatz**

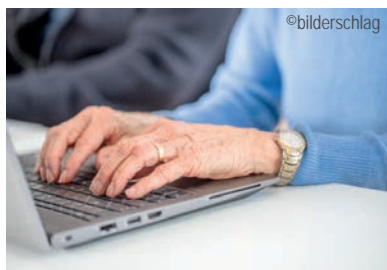
Am Zeugamt 3, 04758 Oschatz (Zufahrt über Erich-Billert-Weg)  
Tel.: 03421 / 758 - 7241  
Mail: [oschatz@vhs-nordsachsen.de](mailto:oschatz@vhs-nordsachsen.de)

## **Geschäftsstelle Schkeuditz**

Amtsgasse 11, 04435 Schkeuditz  
Tel.: 03421 / 758 - 7250 oder 034204 / 700 - 696  
Mail: [schkeuditz@vhs-nordsachsen.de](mailto:schkeuditz@vhs-nordsachsen.de)



[www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)



## Herzlich Willkommen!

Die Volkshochschule Nordsachsen erstellt ein jährliches Weiterbildungsprogramm für die Bundesfreiwilligen.



Mit dem Wissen, dass die Bundesfreiwilligen vor allem in sozialen, ökologischen und kulturellen Bereichen sowie auf dem Gebiet des Sports, der Integration sowie des Zivil- und Katastrophenschutzes eingesetzt sind, wurde das Bildungsangebot den Bedürfnissen entsprechend aufgebaut und angepasst.

Das pädagogische Ziel liegt darin, vor allem soziale, ökologische, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen zu vermitteln und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl zu stärken.

Wir würden uns freuen, wenn wir Sie als TeilnehmerIn des Bundesfreiwilligendienstes mit unserem Bildungsangebot unterstützen können.

In diesem Sinne freut sich das Team der VHS auf Ihre Kursteilnahme.

## Anmeldung:

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann nehmen Sie bitte die verbindliche Anmeldung für Ihren gewünschten Bundesfreiwilligenkurs ganz bequem online auf [www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de) oder per Anmeldeformular mit Ihrer Einsatzstelle vor. Sollte Ihrer Einsatzstelle kein Anmeldeformular vorliegen, können Sie uns gern kontaktieren.

Sollten Sie als TeilnehmerIn eines Kurses für Bundesfreiwillige zum Kurstag krank sein, bitten wir Sie, uns schnellstmöglich eine Kopie des Krankenscheins zuzusenden. Wir setzen uns dann mit Ihrer Einsatzstelle in Verbindung und erledigen die Formalitäten.

## Geschäftsstelle Torgau

### ● Der moderne Knigge

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben.

In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch.

**NFTG10660** Mo, 20.01., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

**NHTG10660** Mo, 29.09., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### ● Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen

Frauke Weigand

In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert. Gerne können Sie auch Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen

**NFTG10661** Mo, 10.02., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

### ● Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Bernd Uhde

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebestrategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Arbeit mehr. Bitte Schreibzeug mitbringen!

**NFTG10663** Di, 11.03., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

### ● Zeitmanagement

Frauke Weigand

Haben Sie öfter das Gefühl, der Zeit hinterherzurennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Arbeitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

**NFTG10662** Mo, 14.04., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

### ● Entspannungstechniken/ Stressbewältigung

Bernd Uhde

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Techniken / Methoden der Entspannung durch praktisches

Üben, ergänzt durch Erläuterungen, kennen zu lernen.

Um erfolgreich üben zu können, ist es hilfreich, bequeme Kleidung zu wählen; bringen Sie gern auch ein Kopfkissen mit (meist wird liegend geübt) und bei Bedarf warme Socken.

Entspannung ist mehr als nur passives Pausieren. Innere Unruhe, Stress, Angst sind immer verbunden mit muskulären Anspannungen. Indem es durch aktives Training gelingt, Spannungen zu lösen, kann sich Wohlbefinden einstellen.

Entspannungstechniken können Ihnen helfen, sich vom stressigen Alltag zu distanzieren und zum inneren Gleichgewicht zu kommen. So gelingt es, bei Bedarf die nötige Energie zur Verfügung zu haben und bei passender Gelegenheit auch wirklich zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren.

Bitte bequeme Kleidung, Kissen, warme Socken mitbringen!

**NFTG30150** Di, 13.05., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.03

## ● PC-Einsteigerkurs

Heiko Pieritz

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word, sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ein durch den Lehrgang führendes Lehrbuch ist inklusive.

**NFTG50151** Do, 19.06., 09:00-14:30 Uhr  
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

## ● Sich selbst und andere besser verstehen - Kommunikation leicht gemacht

Christian Reuße

Kommunikation ist das Mittel der Verständigung zwischen den Menschen. Die menschliche Sprache wie Stimme, Gestik, Mimik und Körperhal-

tung sind Hilfswerkzeuge für die Interaktion mit unseren Mitmenschen. Leider sind diese Werkzeuge anfällig für Störungen und Fehlinterpretationen. Streitigkeiten, Missverständnisse und Unzufriedenheit entstehen immer dann, wenn die zwischenmenschliche Interaktion gestört ist oder scheitert. Um Kommunikation zu verbessern, muss man erst die verschiedenen Aspekte verstehen und die Probleme erkennen. Im Seminar lernen und üben Sie ganz praktisch, wie gute Gesprächsführung auf Augenhöhe, also achtsam und wertschätzend, erfolgt und alle GesprächspartnerInnen zu Wort kommen. Außerdem bekommen Sie eine Einführung in das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg.

**NHTG10661** Mi, 09.07., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02



## ● Kommunikation und Konfliktmanagement

Christian Reuße

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertungen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Kon-

fliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

**NHTG10662** Mi, 06.08., 09:00-14:30 Uhr  
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.01

## ● „Mit links oder rechts?“ Genetische Veranlagung von Links- und Rechtshändern & gesundheitliche Folgen einer nicht gelebten Händigkeit

Regina Kretschmer

Sie denken, dass die sogenannte Umschulung bei Kindern - vom genetischen Linkshänder zum Pseudo-Rechtshänder - in unserer heutigen Gesellschaft kein Thema mehr ist?! Im informativen Seminar erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der genetischen Möglichkeit von 50:50 Prozent ein Links- oder Rechtshänder zu sein. Welche bewährten körperlichen Zeiger weisen auf eine genetische Händigkeit ein Leben lang hin? Sie erfahren, welche gesundheitlichen Folgen sich aus einer nicht gelebten Händigkeit vom Kleinkind bis zum Erwachsenen ergeben können. In jedem Alter können Potentiale verloren gehen, wenn man sich seiner genetisch dominanten Hand nicht bewusst ist.

**NHTG10710** Do, 11.09., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.12

## ● Gewaltfreie Kommunikation

Christian Reuße

Dieses einführende Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die die Hintergründe der sich in unserer Sprache manifestierten Gewalt kennen lernen und stattdessen eine lebensbejahendere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren, erlernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Aspekte lebensentfremdender Kommunikation, Beobachtung
- den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen, Bedürfnisse
- der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Gefühle

- Zeichen der Lebendigkeit, Bitten
- bedürfnisorientiert Handeln, Bewertung und Urteile
- verborgene Geschenke, Strategien
- „verschiedene Wege führen nach Rom“.

**NHTG10663** Di, 14.10., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02



## ● Psychologie in Alltags- und Berufsfragen

Bernd Uhde

Der Kurs vermittelt Erklärungen aus den Gebieten der modernen Psychologie. Er will Ihnen helfen, Hintergründe unseres Verhaltens, Denkens und Entscheidens aber auch Reaktionen unserer Partner in Familie und Arbeitsplatz besser zu verstehen. Anhand konkreter Beispiele aus dem täglichen Leben werden wir gemeinsam neue Erkenntnisse erarbeiten. Das soll Ihnen helfen, mit dem eigenen Selbstbild kompetenter umzugehen. Dabei werden unter anderem solche Schwerpunkte angesprochen: Menschenkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit; Umgang mit Stress, Angst und Konflikten; Rolle und Möglichkeiten von Gefühlen und Motivation-Ausstrahlung, Stil und Auftreten; Verhalten bei Angriffen und Aggression.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

**NHTG10711** Di, 04.11., 09:00-14:30 Uhr  
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR  
Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.11

● **Microsoft Office - Grundlagen Word, Excel, Powerpoint**

Heiko Pieritz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD und weitere Programme nach Teilnehmendenwunsch. Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden. Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt. Gern können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

**NHTG50110** Mi, 26.11., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termine, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

● **Excel Grundkurs**

Heiko Pieritz

Die Tabellenkalkulation gehört zu den am häufigsten ausgeführten Programmanwendungen auf dem PC. Die wenigsten beherrschen allerdings grundlegende Funktionalitäten. Lernen Sie, wie Excel Ihnen hilft, Ihre Arbeit besser zu organisieren, zu überblicken und Ihnen letztendlich wertvolle Arbeits- und Lebenszeit spart. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a.: Tabellenaufbau und -formatierung, Formeln und Verknüpfungen, Diagramme. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen. Ein passendes Lehrbuch ist inklusive und führt durch die Weiterbildung.

**NHTG50111** Mi, 03.12., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termine, 119,00 EUR

Torgau, Puschkinstr. 3, VHS, Raum 1.02

Geschäftsstelle Eilenburg

● **Grundlagen der Astronomie**

Florin Stroe

Astronomische Themen sind in den letzten Jahrzehnten für die Gesellschaft immer relevanter sowie in den Medien immer präsenter geworden. Im Kontext des neuen internationalen Wettlaufs zum Mond und zum Mars könnte dieses Gebiet auch politisch von Bedeutung werden. Ein

solides astronomisches Grundwissen sieht jedenfalls auf jeder Visitenkarte gut aus.

In diesem Kurs machen wir uns mit unserer Nachbarschaft im Weltall vertraut; versuchen, unser Zuhause in das große Ganze einzuordnen; orientieren uns in Raum und Zeit; bekommen lebensrelevante Tipps und einen Einblick in das Leben jenseits unserer Gewohnheiten. Am Ende hat jede/r die Gelegenheit, seine oder ihre Erfahrung zu reflektieren und diskutieren.

**NFEB11000** Di, 15.04., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Eilenburg, Mansberg 18, Sternwarte, Unterrichtsraum VHS

**NHEB11000** Di, 28.10., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Eilenburg, Mansberg 18, Sternwarte, Unterrichtsraum VHS



● **Zeitmanagement**

Frauke Weigand

Haben Sie öfter das Gefühl, der Zeit hinterherzurenennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Ar-

beitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

**NFEB10662** Mo, 19.05., 09:30-15:00 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24

## ● Kommunikation und Konfliktmanagement

Roman Raschke

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertungen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

**NHEB10660** Mo, 08.09., 09:00-14:30 Uhr  
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR  
Eilenburg, Dr.-Külz-Ring 9, Haus Rinckart, 2.24



## Geschäftsstelle Delitzsch

### ● Der moderne Knigge - Sicherer und zeitgemäßes Auftreten

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Heutzutage wird wieder verstärkt auf Ton und Takt geachtet. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben. In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch, zum Dresscode und zum Umgang mit moderner Technik werden angesprochen. Das Seminar wird in lockerer Atmosphäre durchgeführt.

**NFDZ10601** Do, 23.01., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

**NHDZ10602** Mi, 29.10., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F

### ● PC-Einsteigerkurs

Jens-Uwe Vetterlein

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**NFDZ50116** Do, 06.02., 09:00-14:30 Uhr  
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F



● **Psychologie in Alltags- und Berufsfragen**

Bernd Uhde

Der Kurs vermittelt Erklärungen aus den Gebieten der modernen Psychologie. Er will Ihnen helfen, Hintergründe unseres Verhaltens, Denkens und Entscheidens aber auch Reaktionen unserer Partner in Familie und Arbeitsplatz besser zu verstehen. Anhand konkreter Beispiele aus dem täglichen Leben werden wir gemeinsam neue Erkenntnisse erarbeiten. Das soll Ihnen helfen, mit dem eigenen Selbstbild kompetenter umzugehen. Dabei werden unter anderem solche Schwerpunkte angesprochen: Menschenkenntnis, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit; Umgang mit Stress, Angst und Konflikten; Rolle und Möglichkeiten von Gefühlen und Motivation-Ausstrahlung, Stil und Auftreten; Verhalten bei Angriffen und Aggression.

**NFDZ10710** Di, 11.02., 09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G



● **Kommunikation und Konfliktmanagement**

Roman Raschke

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertun-

gen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

**NFDZ10600** Di, 18.03., 09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

**NHDZ10600** Di, 11.11., 09:00-14:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

● **Entspannungstechniken/ Stressbewältigung**

Bernd Uhde

Entspannung macht nicht müde oder träge, sondern ist förderlich für Höchstleistungen - egal ob für körperliche, konzentrierte, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist ein Prozess, den man aktiv einleiten kann: sie tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist mehr als nur ein passives Pausieren. Wer sich viele Sorgen macht, ängstlich oder unzufrieden ist, ist meist auch muskulär angespannt. So steht eine Anspannung der Muskulatur immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst. Sie lernen die verschiedensten Entspannungstechniken kennen, aus denen Sie sich Ihre persönliche Entspannungstechnik herausuchen können.

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Techniken / Methoden der Entspannung durch praktisches Üben, ergänzt durch Erläuterungen, kennen zu lernen.

Um erfolgreich üben zu können, ist es hilfreich bequeme Kleidung zu wählen; bringen Sie gern auch ein Kopfkissen mit (meist wird liegend geübt) und bei Bedarf warme Socken.

**NFDZ30151** Di, 08.04., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum A

**NHDZ30151** Mo, 01.12., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## ● Microsoft Office - Grundlagen Word, Excel, Powerpoint - Hybridkurs

Jens-Uwe Vetterlein

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD und weitere Programme nach Teilnehmendenwunsch. Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden. Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt. Gern können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**NFDZ50117** Do, 15.05., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termine, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## ● Excel - Hybridkurs

Jens-Uwe Vetterlein

Die Tabellenkalkulation gehört zu den am häufigsten ausgeführten Programmanwendungen auf dem PC. Die wenigsten beherrschen allerdings grundlegende Funktionalitäten. Lernen Sie, wie Excel Ihnen hilft, Ihre Arbeit besser zur organisieren, zu überblicken und Ihnen letztendlich wertvolle Arbeits- und Lebenszeit spart. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a.: Tabellenaufbau und -formatierung, Formeln und Verknüpfungen, Diagramme. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen. Für diesen Kurs empfiehlt es sich, den eigenen Laptop oder PC zu verwenden. Gerne kann Ihnen auch ein Laptop gestellt werden.

Der Kurs wird im Hybrid-Modus angeboten und kann sowohl in Präsenz als auch online besucht werden.

**NFDZ50118** Do, 12.06., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

**NHDZ50120** Do, 04.12., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## ● Effektiver Umgang mit Smartphone und Tablet

Jens-Uwe Vetterlein

Das Seminar zielt auf eine effiziente Nutzung des mobilen Betriebssystems Android ab. Folgende inhaltliche Schwerpunkte werden gesetzt: 1. Android - Geschichte, Versionen, Vor- und Nachteile, Datenschutz und IT-Sicherheit, das Google Konto und die Cloud; 2. Clouddienste, Erstellen von Dokumenten, Tabellen und Präsentationen in der Google-Cloud plattformübergreifendes Arbeiten; 3. Erstellen von gemeinsamen Kalendern, Verwaltung von Kontakten und Gruppen, Organisation des eMail-Verkehrs; 4 Soziale Netzwerke, Passwortverwaltung, Online-Banking  
Es ist von Vorteil, wenn eigene Geräte mitgebracht werden, damit die Nutzung gleich trainiert wird.



**NHDZ50118** Do, 21.08., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum H

## ● Fit im Internet/Internetfallen

Jens-Uwe Vetterlein

Jeder spricht von der faszinierenden Welt des Internets. Doch wie sieht es mit der Sicherheit aus? Welche Gefahren können sich durch das Internet ergeben und wie können Sie sich davor schützen? Worauf müssen Sie achten, was sollten Sie vermeiden? Folgende Themen werden besprochen: Effizientes und sicheres Arbeiten mit dem Internet Explorer, Suchmaschinen, Kaufen und Verkaufen im Internet, E-Mails und Betrüger, sicheres Online-Shopping und -Banking, Herunterladen von Dateien aus dem Internet, allgemeine Grundlagen der Sicherheit im Netz

(Schutz vor Viren, Trojanern). Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows und erste Interneterfahrungen.

**NHDZ50119** Do, 18.09., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum E

## ● Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen

Frauke Weigand

In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert. Gerne können Sie auch Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen.

**NHDZ10601** Di, 23.09., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum F



## ● Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Bernd Uhde

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebes-

strategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Arbeit mehr.

**NHDZ10709** Di, 21.10., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## ● Zeitmanagement

Frauke Weigand

Haben Sie oft das Gefühl, der Zeit hinterherzurennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Arbeitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

**NHDZ10603** Do, 27.11., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Delitzsch, Wittenberger Str. 1, Raum G

## Geschäftsstelle Oschatz

## ● Sich richtig bewerben und erfolgreich vorstellen

Frauke Weigand

In diesem Kurs wird der Grundstein für eine IMMER gute Kommunikation gelegt. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks für wichtige Gespräche vermittelt und anhand von Rollenübungen bildlich geübt und vertieft. Sie lernen sich in Konfliktsituationen besser zu positionieren und

das „Winner-Winner-Spiel“ zu beherrschen. Verschiedene Konflikte werden in Gruppen erarbeitet, diskutiert und archiviert. Gerne können Sie auch Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen

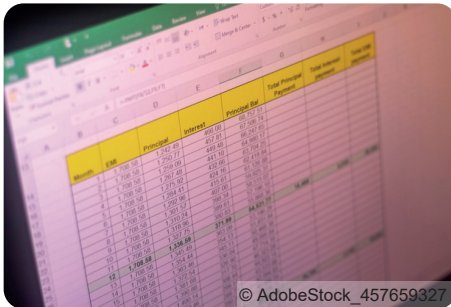
**NFOZ10661** Mi, 12.03., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

## ● Excel 2016

Heiko Pieritz

Die Tabellenkalkulation gehört zu den am häufigsten ausgeführten Programmanwendungen auf dem PC. Die wenigsten beherrschen allerdings grundlegende Funktionalitäten. Lernen Sie, wie Excel Ihnen hilft, Ihre Arbeit besser zu organisieren, zu überblicken und Ihnen letztendlich wertvolle Arbeits- und Lebenszeit spart. Inhaltliche Schwerpunkte sind u. a.: Tabellenaufbau und -formatierung, Formeln und Verknüpfungen, Diagramme. Vorkenntnisse: Computer-Grundlagen.

**NFOZ50100** Mi, 09.04., 10:00-15:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152



## ● Effektiver Umgang mit Smartphone und Tablet

Heiko Pieritz

Das Seminar zielt auf eine effiziente Nutzung des mobilen Betriebssystems Android ab. Folgende inhaltliche Schwerpunkte werden gesetzt: 1. Android - Geschichte, Versionen, Vor- und Nachteile, Datenschutz und IT-Sicherheit, das Google Konto und die Cloud; 2. Clouddienste, Erstellen

von Dokumenten, Tabellen und Präsentationen in der Google-Cloud plattformübergreifendes Arbeiten; 3. Erstellen von gemeinsamen Kalendern, Verwaltung von Kontakten und Gruppen, Organisation des eMail-Verkehrs; 4 Soziale Netzwerke, Passwortverwaltung, Online-Banking.

Es ist von Vorteil, wenn eigene Geräte mitgebracht werden, damit die Nutzung gleich trainiert wird.

**NFOZ50118** Mi, 11.06., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

## ● Kommunikation und Konfliktmanagement

Christian Reuße

Man kann nicht nicht kommunizieren! Wir sind immer in Kommunikation, ob durch Sprache oder Körpersprache, durch Taten oder Unterlassungen.

Gute Kommunikation kann nicht auf die Wahl der richtigen Worte reduziert werden.

Dass Fehlinterpretationen und Missverständnisse nicht ausbleiben, liegt oft an den verschiedenen Vorerfahrungen, Vorannahmen und den Wertungen, die die Kommunizierenden unbewusst anwenden. Konflikte bleiben da nicht aus.

Themen dieses Seminars sind: Formen der Konfliktbearbeitung, Konfliktklärung, „gewaltfreie“ Kommunikation, konstruktiv Feedback geben.

**NFOZ10662** Mo, 07.07., 09:00-14:30 Uhr  
12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

## ● Gewaltfreie Kommunikation

Christian Reuße

Dieses einführende Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die die Hintergründe der sich in unserer Sprache manifestierten Gewalt kennen lernen und stattdessen eine lebensbejahendere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren, erlernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Aspekte lebensentfremdender Kommunikation, Beobachtung

- den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen, Bedürfnisse
- der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Gefühle
- Zeichen der Lebendigkeit, Bitten
- bedürfnisorientiert Handeln, Bewertung und Urteile
- verborgene Geschenke, Strategien
- „verschiedene Wege führen nach Rom“.

**NHOZ10664** Di, 05.08., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

### ● Der moderne Knigge

Frauke Weigand

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen sind die Mittel, die jedem den Weg zum Erfolg im Umgang mit anderen und mit sich selbst erleichtern. Gutes Benehmen stärkt nicht nur das Selbstvertrauen und bewirkt damit eine positive Ausstrahlung auf andere. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg im späteren Beruf und Leben.

In diesem Seminar werden Tipps für richtige Umgangsformen sowohl für den privaten Bereich als auch für den öffentlichen Auftritt gegeben. Themen zur richtigen Begrüßung, Verabschiedung, der richtigen Anrede, zum Ton und Takt bei Tisch.

**NHOZ10660** Mi, 20.08., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

### ● Microsoft Office 2016 - Grundlagen Word, Excel, PowerPoint

Heiko Pieritz

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in das Office-Paket von Windows. Behandelt werden Textverarbeitung mit WORD und weitere Programme nach Teilnehmendenwunsch. Die Schwerpunkte und Vertiefungen orientieren sich an den Interessen der Teilnehmenden. Für sonstige Fragen rund um Ihren Computer (Einrichtung, Sicherheit, Wartung usw.) ist genügend Zeit eingeräumt. Gern können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

**NHOZ50117** Di, 09.09., 10:00-15:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

### ● Entspannungstechniken/ Stressbewältigung

Christian Reuße

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, Techniken / Methoden der Entspannung durch praktisches Üben, ergänzt durch Erläuterungen, kennen zu lernen.

Um erfolgreich üben zu können, ist es hilfreich, bequeme Kleidung zu wählen; bringen Sie gern auch ein Kopfkissen mit (meist wird liegend geübt) und bei Bedarf warme Socken.

Entspannung ist mehr als nur passives Pausieren. Innere Unruhe, Stress, Angst sind immer verbunden mit muskulären Anspannungen. Indem es durch aktives Training gelingt, Spannungen zu lösen, kann sich Wohlbefinden einstellen.

Entspannungstechniken können Ihnen helfen, sich vom stressigen Alltag zu distanzieren und zum inneren Gleichgewicht zu kommen. So gelingt es, bei Bedarf die nötige Energie zur Verfügung zu haben und bei passender Gelegenheit auch wirklich zur Ruhe zu kommen und zu regenerieren.

Bitte bequeme Kleidung, Kissen, warme Socken mitbringen!

**NHOZ30150** Mo, 13.10., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152



## ● PC-Einsteigerkurs

Heiko Pieritz

Dieser Kurs ist für alle Interessenten gedacht, die sich als Anfänger mit dem Computer und dessen Anwendungsmöglichkeiten vertraut machen wollen. Ihnen werden die Grundlagen von Windows inklusive Ordnungssystem für Dateien und Ordner gezeigt, Sie bekommen eine Einführung in das Textverarbeitungsprogramm Word sowie in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**NHOZ50151** Mi, 05.11., 10:00-15:30 Uhr

12 UE, 2 Termine, 232,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, Kursraum 250



## ● Zeitmanagement

Frauke Weigand

Haben Sie öfter das Gefühl, der Zeit hinterherzurennen? Oder kommen Sie ständig zu spät? Oder haben Sie überhaupt keine Zeit mehr für die schönen Dinge des Lebens? Dann ist es höchste Zeit, sich mit Zeitmanagement zu beschäftigen! Zeitmanagement ist das Kernstück jeglicher Arbeitsmethodik sowie eines jeden erfolgreichen Selbstmanagements. In diesem Seminar werden Ihnen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie Sie Ihr geschäftliches und persönliches Timing optimieren und Ihre eigenen Arbeitstechniken perfektionieren. Zielsetzungen, Tages- oder Wochenplanungen sowie das Erkennen von Zeitfressern sind wichtige Voraussetzungen für ein optimales Zeitmanagement. Das Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, über eigene Gewohnheiten und Methoden nachzudenken sowie die wichtigsten Zeitmanagementregeln kennenzulernen.

**NHOZ10662** Mi, 10.12., 09:00-14:30 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Oschatz, Am Zeugamt 3, VHS, EDV-Raum 152

## Geschäftsstelle Schkeuditz

## ● Entspannungstechniken/ Stressbewältigung

Nicoleta Lupp

Entspannung macht nicht müde oder träge, sondern ist förderlich für Höchstleistungen - egal ob für körperliche, konzentrierte, kreative oder effektive Arbeit. Entspannung ist ein Prozess, den man aktiv einleiten kann: sie tritt nicht unbedingt automatisch ein und ist mehr als nur ein passives Pausieren. Wer sich viele Sorgen macht, ängstlich oder unzufrieden ist, ist meist auch muskulär angespannt. So steht eine Anspannung der Muskulatur immer im Zusammenhang mit innerer Unruhe, Stress oder Angst. Sie lernen die verschiedensten Entspannungstechniken kennen, aus denen Sie sich Ihre persönliche Entspannungstechnik herausuchen können.

**NFSK30101** Do, 27.03., 09:30-15:00 Uhr

6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR

Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

## ● Natur- und Gartentipps: unser Boden, unsere Bäume, unsere Pflanzen

Frank Vogler

Unsere unmittelbare Umwelt wird stark genutzt und dabei vom Menschen beeinflusst. Aus dem großen Themenkomplex „Natur und Garten“ sollen einige Grundkenntnisse herausgegriffen und erläutert werden, z.B. Bodenkreislauf und Bodenleben (Kompostbildung), Baumschnitt und Pflanzenschutz. Ebenso werden so genannte invasive Pflanzen (Neophyten) vorgestellt, die als Gartenpflanzen eingeführt, über Abfälle in die Natur gelangt sind und sich dort so flächig ausbreiten, dass sie die einheimische Flora verdrängen.

Der Kurs soll Wissen erweitern und die ökologische Kompetenz für Naturkreisläufe im Garten stärken.

**NFSK11002** Mi, 21.05., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum

**NHSK11002** Do, 06.11., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Mehrzweckraum



● **„Mit links oder rechts?“ Genetische Veranlagung von Links- und Rechtshändern & gesundheitliche Folgen einer nicht gelebten Händigkeit**

Regina Kretschmer

Sie denken, dass die sogenannte Umschulung bei Kindern - vom genetischen Linkshänder zum Pseudo-Rechtshänder - in unserer heutigen Gesellschaft kein Thema mehr ist?! Im informativen Seminar erfahren Sie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der genetischen Möglichkeit von 50:50 Prozent ein Links- oder Rechtshänder zu sein. Welche bewährten körperlichen Zeiger weisen auf eine genetische Händigkeit ein Leben lang hin? Sie erfahren, welche gesundheitlichen Folgen sich aus einer nicht gelebten Händigkeit vom Kleinkind bis zum Erwachsenen ergeben können. In jedem Alter können Potentiale verloren gehen, wenn man sich seiner genetisch dominanten Hand nicht bewusst ist.

**NFSK10601** Do, 19.06., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

● **Gewaltfreie Kommunikation**

Sylvia Rudolph

Dieses einführende Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die die Hintergründe der sich in unserer Sprache manifestierten Gewalt kennen lernen und stattdessen eine lebensbejahendere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren, erlernen möchten.

Inhalte:

- Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Aspekte lebensentfremdender Kommunikation, Beobachtung
- den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen, Bedürfnisse
- der Ursprung von Gefühlen und Verhalten, Gefühle
- Zeichen der Lebendigkeit, Bitten
- bedürfnisorientiert Handeln, Bewertung und Urteile
- verborgene Geschenke, Strategien
- „verschiedene Wege führen nach Rom“.

**NHSK10601** Mo, 25.08., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

● **Selbst-, Zeit- und Stressmanagement**

Sylvia Rudolph

In der Hektik des Alltags nicht den Überblick zu verlieren, dabei wichtige eigene Termine nicht zu vergessen und dabei doch Ruhe zu bewahren, ist eine Fähigkeit, die immer wichtiger wird. In diesem Seminar lernen Sie sich selbst zu organisieren und die eigenen Zeitdiebe und Aufschiebestrategien zu entlarven. Holen Sie sich ein Stück der Kontrolle für Ihre Lebenszeit zurück und lernen Sie Stresssituationen zu vermeiden - denn wenn man eine „Arbeit“ gern tut, ist es keine Arbeit mehr.

Bitte Schreibzeug mitbringen!

**NHSK10602** Mo, 29.09., 09:00-14:30 Uhr  
6 UE, 1 Termin, 119,00 EUR  
Schkeuditz, Amtsgasse 11, neue VHS, Kursraum 1 & 2

**Herausgeber:**

Volkshochschule Nordsachsen

Dr.-Külz-Ring 9

04838 Eilenburg

Tel.: 03421 / 758 7211

[info@vhs-nordsachsen.de](mailto:info@vhs-nordsachsen.de)

[www.vhs-nordsachsen.de](http://www.vhs-nordsachsen.de)