



Netzwerk
Bürgerschaftliches
Engagement
Bodenseekreis

Engagiert am See

Das Fortbildungsprogramm

*Jetzt 50 %
Ehrenamtsbonus
sichern!*

Frühjahr/
Sommer

**20
24**

Gemeinsames Fortbildungsprogramm für bürgerschaftlich Engagierte im Bodenseekreis

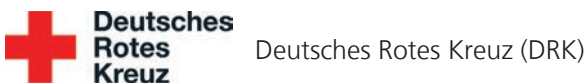
entstanden im



realisiert durch



Kooperationspartner





Liebe Engagierte,

wir alle sind derzeit von einschneidenden Veränderungsprozessen betroffen. Neben großen Herausforderungen im gesellschaftlichen Zusammenhalt, müssen wir mit dem digitalen Wandel Schritt halten und klimabedingten Veränderungen unseres Planeten entgegenwirken. Durch freiwilliges und soziales Engagement können wir diese Veränderungsprozesse aktiv mitgestalten. In Ihrem Verein, Ihrer Initiative tun Sie genau dies durch Ihre Mitarbeit in den unterschiedlichsten Bereichen. Sie fördern damit den Zusammenhalt in Ihrer Gemeinde und stiften ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Dass die Arbeit vieler Vereinsvorstände ein hohes Zeitpensum und vielfältigste Aufgaben umfasst, ist hinlänglich bekannt und hilft nicht gerade bei der Suche nach Nachwuchs für die Vorstandschaft.

Der Bodenseekreis unterstützt 2024 deshalb ausdrücklich Vereinsvorstände mit dem neuen Weiterbildungsangebot „Der Vereinsführerschein“. Die Fortbildung umfasst sechs Online- und Präsenzmodule zu wichtigen Themen wie Vereinsführung, Steuerrecht, Haftung, Jugendschutz, Mitgliedergewinnung und vielem mehr. Der Kurs kostet 210,00 Euro, kann aber, bei Besuch aller Module, komplett von der Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement erstattet werden. Weitere Informationen zum Vereinsführerschein finden Sie in diesem Heft auf den Seiten 12 und 35.

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

An dieser Stelle gilt unser Dank unseren Kooperationspartnern, die durch ihre zuverlässige Zusammenarbeit wieder ein vielfältiges und umfangreiches Kursangebot ermöglicht haben

Herzliche Grüße

Ihr

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

Ignaz Wetzel
Sozialdezernent

Inhaltsverzeichnis

Rubrik/Kurs.....Seite

Orientierung & Einstieg

Was (mir) im Freiwilligen Engagement wichtig ist	9
Individuelle Weiterbildungsberatung	9
Interkulturelle Kompetenz	10

Methoden & Kommunikation

Kollegiale Fallberatung im Beruf	11
Der Vereinsführerschein	12
„Grummeln im Kopf“ - die innere Stimme verstehen	13
Buchführung - Grundlehrgang	13
Qualifizierte Buchführung - Aufbaukurs.....	14
Der erste Eindruck bleibt	14
Focusing Grundlagenkurs.....	15
Sei authentisch, nicht nett!.....	16
Entscheidungen sicher treffen	16
Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	17
Konflikte überwinden mit 4 Schritten	17
Abgrenzung: Männerworkshop	18
Abgrenzung: Frauenworkshop	19
Ausgeglichener am Arbeitsplatz	20
Kreatives Schreiben I - Einsteiger	20
Bunte Ideen für Kurz- und Einzelaktivierungen.....	21
Englisch Grundstufe 1 - in der Mittagspause.....	21
Russisch Grundstufe 2 - Kleingruppe	22
Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum.....	22
Bessere Kommunikation durch Körpersprache	23
Smalltalk trainieren	23
Sprechtechnik: „Damit die Stimme stimmt“	24
Atem - Stimme - Kommunikation	24
Auf verbale Angriffe pffiffig reagieren	26
Schlagfertigkeit.....	26
Erfolgreiche Gesprächsführung	27
Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation	27
Lebendige Rhetorik	28
Zuhören: eine wahre Kunst - Praxiskurs und Vortrag	28

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

M-E-K = Motivation, Energie und Kraft für Mich.....	30
Klangmassage	30
Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren	31
Einführung in die Meditation - Kontemplation	31
Zeit für mich	32
Ausgeglichen mit Qi Gong - Kompaktkurs.....	32
Erschöpft im Alltag. Was tun?	33
Gekonnt entspannen für Entdecker	33
Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben	34
Schlafen wie Dornröschen - Selbsthypnose und mehr	34

Rubrik/Kurs.....Seite

Gesundheit

Erste Hilfe Ausbildung 36
 Erste Hilfe am Kind..... 37

Menschen in besonderen Lebenslagen

Zusammenarbeit Herkunftsfamilie - Pflegefamilie 38
 Autismus Einführungskurs 38
 Tanzen im Sitzen 39
 Basiswissen Krankheitsbilder und Behinderungsarten 39
 Grundlagen der Epilepsie 40
 Einführung in das Krankheitsbild der Epilepsie 40
 Demenz und Alterserkrankungen - Einführung 41
 Psychische Traumata und ihre Folgen..... 41
 Kommunikation bei Menschen mit Demenz 42
 Bewegungsübungen mit allen Sinnen..... 42
 Über-/Unterforderung - Menschen mit Behinderung..... 43
 Anti-Bias-Grundkurs 43
 Ausgewogene Ernährung im Alter..... 44
 Unterstützung in der Häuslichkeit..... 45
 Psych. Auffälligkeiten - Menschen mit Intelligenzminderung 45
 Letzte Hilfe - Umsorgen am Lebensende..... 46
 Palliative Begleitung 47

Recht & Vorsorge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung 48

Digitale Kenntnisse

Digitale Teilhabe für alle 50
 Computersprechstunde für Senioren 50
 Herausforderung digitale Medien 51
 Android Smartphone und Tablets - Grundlagen..... 51
 Apple iPhone und iPad - Grundlagen..... 52
 Richtige und effektive Datensicherung 52
 Sicheres Surfen im Internet..... 53
 ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen 53
 Einfache Sprache mit Chat GPT 54
 Word Grundlagen 54
 Word kompakt für Einsteiger..... 55
 Word kompakt für Fortgeschrittene 55
 Word - Tipps und Tricks für Fortgeschrittene..... 55
 Excel Grundlagen 56
 Excel kompakt für Einsteiger..... 56
 Excel kompakt für Fortgeschrittene 57
 PowerPoint - Einsteiger Teil 1 58
 PowerPoint - Einsteiger Teil 2..... 58
 PowerPoint 2016 - Grundlagen 59
 PowerPoint intensiv..... 59

Förderung Unterstützungsangebote im Alltag..... 60

Ihr Ehrenamtsbonus 60

Anmeldung..... 62

Orts- und Terminübersicht

Friedrichshafen

Mi 17.01.	Erste Hilfe am Kind.....	37
Mi 17.01.	Richtige und effektive Datensicherung	52
Mo 19.02.	Englisch Grundstufe 1 - in der Mittagspause.....	21
Mo 19.02.	Word Grundlagen.....	54
Di 20.02.	Russisch Grundstufe 2 - Kleingruppe	22
Di 20.02.	Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren.....	31
Mi 21.02.	Einführung in die Meditation - Kontemplation.....	31
Mo 26.02.	Android Smartphone und Tablets - Grundlagen...	51
Mi 28.02.	Apple iPhone und iPad - Grundlagen.....	52
Fr 01.03.	Der Vereinsführerschein	12
Fr 01.03.	Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren	26
Fr 01.03.	Ausgeglichen mit Qi Gong - Kompaktkurs.....	32
Mo 04.03.	Grummeln im Kopf - die innere Stimme.....	13
Mo 04.03.	Excel Grundlagen.....	56
Fr 08.03.	Atem - Stimme - Kommunikation	24
Fr 08.03.	Erste Hilfe Ausbildung	36
Mo 11.03.	Erste Hilfe am Kind.....	37
Mi 13.03.	Tanzen im Sitzen.....	39
Do 11.04.	Erste Hilfe Ausbildung.....	36
Fr 12.04.	Gekonnt entspannen für Entdecker.....	33
Fr 12.04.	Erste Hilfe am Kind.....	37
Sa 13.04.	Erste Hilfe Ausbildung	36
Do 25.04.	Über-/Unterforderung Menschen m. Behinderung	43
Fr 26.04.	Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben.....	34
Sa 27.04.	Schlafen wie Dornröschen.....	34
Sa 04.05.	Kreatives Schreiben I - Einsteiger	20
Mo 10.06.	PowerPoint 2016 - Grundlagen	59
Mo 17.06.	Einfache Sprache mit Chat GPT	54
Mi 19.06.	Richtige und effektive Datensicherung	52
Sa 29.06.	Erste Hilfe Ausbildung	36
Di 10.09.	Psych. Auffälligkeiten bei Intelligenzminderung...	45
nach Vereinb.	Individuelle Weiterbildungsberatung	9
nach Vereinb.	Interkulturelle Kompetenz.....	10
nach Vereinb.	Computersprechstunde für Senioren.....	50

Hagnau

Mi 15.05.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	48
-----------	---	----

Kressbronn

Sa 16.03.	Focusing Grundlagenkurs.....	15
Do 18.04.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	48

Langenargen

Fr 01.03.	Erste Hilfe Ausbildung.....	36
Sa 16.03.	Sei authentisch, nicht nett!	16
Fr 26.04.	Erste Hilfe Ausbildung.....	36

Markdorf

Di 09.01.	Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum	22
Fr 26.01.	Word - Tipps und Tricks für Fortgeschrittene.....	55
Di 06.02.	ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen	53
Di 20.02.	Sprechtechnik: „Damit die Stimme stimmt“	24
Di 05.03.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	48

Markdorf

Sa	16.03.	Schlagfertigkeit.....	26
Di	09.04.	Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum	22
Sa	13.04.	Konflikte überwinden mit 4 Schritten	17
Do	18.04.	Entscheidungen sicher treffen	16
Mi	05.06.	ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen	53
Fr	07.06.	PowerPoint - Einsteiger Teil 1	58
Fr	14.06.	PowerPoint - Einsteiger Teil 2	58
Sa	15.06.	Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben.....	34

Meckenbeuren

Mi	17.04.	Ausgeglichener am Arbeitsplatz.....	20
Mi	12.06.	ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen.....	53

Meckenbeuren-Liebenau

Di	30.01.	Klangmassage	30
Mi	31.01.	Zusammenarbeit Herkunfts-/Pflegefamilie	38
Sa	16.03.	Basiswissen Krankheitsbilder/Behinderungsarten	39
Di	19.03.	Grundlagen der Epilepsie	40
Sa	23.03.	Demenz und Alterserkrankungen - Einführung....	41
Di	09.04.	Psychische Traumata und ihre Folgen	41
Do	11.04.	Kommunikation bei Menschen mit Demenz	42
Mo	15.04.	Umsorgen von Menschen am Lebensende	46
Mi	17.04.	Bewegungsübungen mit allen Sinnen	42
Di	14.05.	Anti-Bias-Grundkurs.....	43
Fr	07.06.	Palliative Begleitung.....	47
Do	13.06.	Ausgewogene Ernährung im Alter	44
Mo	24.06.	Digitale Teilhabe für alle.....	50
Di	25.06.	Bunte Ideen für Kurz- und Einzelaktivierungen	21

Tettang

Sa	13.01.	Excel kompakt für Fortgeschrittene	57
Do	25.01.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	48
Sa	24.02.	Excel kompakt für Einsteiger	56
Sa	23.03.	Erste Hilfe Ausbildung.....	36
Sa	13.04.	Abgrenzung: Männerworkshop.....	18
Sa	20.04.	Abgrenzung: Frauenworkshop.....	19
Sa	20.04.	Excel kompakt für Einsteiger	56
Sa	04.05.	Excel kompakt für Fortgeschrittene	57
Do	13.06.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	48

Tettang-Pfingstweid

Do	18.04.	Einführung in das Krankheitsbild der Epilepsie.....	40
----	--------	---	----

Überlingen

Sa	20.01.	Bessere Kommunikation durch Körpersprache.....	23
Do	22.02.	Kollegiale Fallberatung im Beruf.....	11
Mo	04.03.	Buchführung - Grundlehrgang.....	13
Mi	06.03.	Sicheres Surfen im Internet.....	53
Di	12.03.	Der erste Eindruck bleibt	14
Mo	18.03.	Entscheidungen sicher treffen	16
Mo	15.04.	Qualifizierte Buchführung - Aufbaukurs	14
Sa	20.04.	Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation.	27
Sa	20.04.	Lebendige Rhetorik	28
Sa	20.04.	Word kompakt für Einsteiger	55
Sa	27.04.	Excel kompakt für Einsteiger	56
Sa	08.06.	Excel kompakt für Einsteiger	56

Überlingen

Fr 14.06.	PowerPoint intensiv.....	59
Sa 15.06.	Bessere Kommunikation durch Körpersprache.....	23
Do 20.06.	Zuhören: Praxiskurs und Vortrag	28
Sa 22.06.	Excel kompakt für Fortgeschrittene	57
Fr 05.07.	Word kompakt für Fortgeschrittene	55

Uhdlingen-Mühlhofen

Mi 20.03.	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.....	48
-----------	---	----

Ort/Termin nach Vereinbarung

Was (mir) im Freiwilligen Engagement wichtig ist.....	9
Interkulturelle Kompetenz.....	10
Unterstützung in der Häuslichkeit.....	45

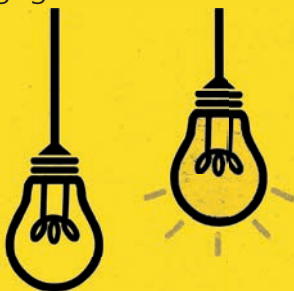
Online-Angebote

Di 23.01.	M-E-K = Motivation, Energie und Kraft für Mich..	30
Do 01.02.	Herausforderung digitale Medien.....	51
Do 22.02.	Zeit für mich	32
Di 05.03.	Autismus Einführungskurs.....	38
Mo 08.04.	Erschöpft im Alltag. Was tun?	33
Di 09.04.	Erfolgreiche Gesprächsführung	27
Mi 10.04.	Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft	17
Di 02.07.	Smalltalk trainieren	23



qualifiziert-engagiert-bw.de

Gewinnen mit freiwilligem
Engagement und Bildung



**Das gemeinsame Fortbildungsprogramm
finden Sie auch auf**

www.qualifiziert-engagiert-bw.de

und auf der Internetseite des Landkreises

www.bodenseekreis.de

⇒ **Soziales & Gesundheit**

⇒ **Bürgerschaftliches Engagement**

⇒ **Fortbildungsprogramm**

Orientierung & Einstieg

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

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

Ort und Termin nach Vereinbarung

Harald Enderle, Diplomsozialarbeiter, und
Kerstin Schulz, Diplomsozialarbeiterin

241107/ Gebühr auf Anfrage

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Individuelle Weiterbildungsberatung

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

Friedrichshafen

Babette Reitz, Weiterbildungsberaterin,

Termine nach Vereinbarung

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

LA3015/ Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Einige Kurse unserer Bildungspartner finden in barrierefreien Räumen statt.

Die betreffenden Kurse sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Interkulturelle Kompetenz: Keine Angst vor fremden Kulturen

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

Modul 1:

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

Modul 2:

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

Modul 3:

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

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

Ort und Termin nach Vereinbarung

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

Anmeldung über CJD Friedrichshafen



Methoden & Kommunikation

Kollegiale Fallberatung im Beruf

Unsere Kollegiale Fallberatung bietet eine einzigartige Gelegenheit, berufliche Herausforderungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und konstruktive Lösungen zu finden. Der Kurs fördert die aktive Beteiligung und Selbstreflexion. Der Kern dieses Kurses besteht darin, dass Sie Ihre eigenen beruflichen Fälle einbringen. Diese können Herausforderungen oder Entscheidungen in der Arbeitswelt, schwierige Situationen mit Vorgesetzten, Kollegen, Projekten, Kunden oder Ihre eigene berufliche Rolle betreffen. Die Bereitschaft, Ihren eigenen Fall zu teilen und an Diskussionen teilzunehmen, ist entscheidend (anonymisierte Falldarstellung). Die Vielfalt der Perspektiven in der Gruppe ermöglicht es, von unterschiedlichen Blickwinkeln zu profitieren. Pro Abend können insgesamt 1 bis 2 Fälle bearbeitet werden. Wir schützen Ihre persönliche Privatsphäre. Während des Kurses verwenden wir nur Vornamen, um die Anonymität der Teilnehmer zu wahren. So können Sie sich frei und offen austauschen.

Überlingen

Brigitte Brütsch, IT-Dozentin, 3 Termine

Donnerstag, 22.02. - 21.03.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Constantin-Vanotti-Schule, Raum 014, Carl-Benz-Weg 37

KB506401ÜB*/ 86,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Der Vereinsführerschein - in 6 Schritten zum erfolgreichen Vereinsvorstand

Vereine leisten einen immens wichtigen Beitrag zur Kultur einer Gesellschaft. Sie übernehmen vielfältige Aufgaben und unterstützen den Staat in der Ausführung seiner Grundaufgaben. Vereine sehen sich aber großen Herausforderungen gegenüber. Über 80 Prozent der Vereine haben Probleme, ihre Führungspositionen zu besetzen. Darüber hinaus stellen sich Fragen zur zukunfts- und mitgliederorientierten Vereinsgestaltung, Führung und Motivation, rechtlichen Aspekten und vieles mehr.

Diese Fortbildung bietet Vereinsvertretern die Möglichkeit, sich zukunftsgerichtet aufzustellen und somit weiterhin einen wichtigen Beitrag für unser kulturelles und gesellschaftliches Leben zu leisten. Ferner soll es den Teilnehmern Sicherheit geben und Vorbehalte in Bezug auf die Übernahme eines Ehrenamts nehmen.

Die sechs Module beinhalten: Grundlagen der Vereinsführung, Vereinsrecht, DSGVO (Datenschutz-Grundverordnung), Mitglieder gewinnen, Vereinssteuerrecht, Mitgliederversammlung. Die Module 1 und 6 finden in Präsenz statt. Die Module 2 bis 5 finden online statt.

Modul 1: Friedrichshafen

Freitag, 01.03.2024, 15:00 - 19:00 Uhr

Landratsamt Bodenseekreis, 4. OG Glärnischsaal,
Glärnischstr. 1 - 3

Module 2 bis 5: Online

Dienstag, 12.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 17.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 30.04.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittwoch, 08.05.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

Modul 6: Friedrichshafen

Freitag, 17.05.2024, 15:00 - 19:00 Uhr

Landratsamt Bodenseekreis, 4. OG Glärnischsaal,
Glärnischstr. 1 - 3

Karl Bosch, Vereinsberater, 6 Termine

KB105024OL*/ 210,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Vereinen im Bodenseekreis können die Kursgebühren für den „Vereinsführerschein“ vollständig erstattet werden. Alle Infos dazu auf Seite 35.

„Grummeln im Kopf“ - lernen Sie, Ihre innere Stimme besser zu verstehen

Wollen Sie Ihre innere Stimme besser kennenlernen und dadurch zum klugen Berater bzw. Beraterin machen? In diesem Workshop gehen Sie dem Phänomen dieser Stimme und dem inneren Kritiker bzw. der Kritikerin auf den Grund. Sie erhalten einen kleinen „Werkzeugkoffer“ an die Hand, bestehend aus neun Tipps, die mit ein wenig Übung jederzeit und immer umsetzbar sind. Richtig dirigiert, kann die Stimme wirklich zur Superkraft mutieren! Bitte bringen Sie Schreibutensilien/Block mit.

Friedrichshafen

Elke Haußer, Resilienz-Trainerin, 2 Termine
Montag, 04.03. und 11.03.2024, 19:30 - 21:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1, 2.OG,
Charlottenstr. 12/2

LA1218/ 26,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Buchführung - Grundlehrgang

Das Seminar führt systematisch in das Sachgebiet der doppelten Buchführung ein. Inhalte: Grundlagen der doppelten Buchführung, Inventur/Inventar/Bilanz, Organisation der Buchführung, Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten, Debitoren- und Kreditorenbuchhaltung, Buchungen im Warenverkehr, Umsatzsteuer/Umsatzsteuervoranmeldung, Privatkonto/Eigenverbrauch, Anlagevermögen/Buchung/Abschreibung, Jahresabschluss. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Überlingen

Ralf Hochhaus, IT-Dozent, 4 Termine
Montag, 04.03. - 14.03.2024, 17:15 - 21:00 Uhr
vhs-Zentrum, UG Raum 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

KB504104ÜB*/ 152,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

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.

Qualifizierte Buchführung - Aufbaukurs

Das Seminar vermittelt die aktuellen Kenntnisse für die erfolgreiche Bearbeitung einer anspruchsvollen Finanzbuchführung. Inhalte: Schwierige Buchungen im Zahlungs- und Finanzbereich (Wertpapiere, Anzahlungen, Darlehen), betriebliche und private Steuern, Rechnungsabgrenzungsposten, Export/Import Umsatzsteuer-Sonderfälle, nicht abzugsfähige Betriebsausgaben, Reisekosten, Personalkosten und Anlagenbuchführung, Teilnahmevoraussetzungen: Grundlagen der Buchführung

Überlingen

Ralf Hochhaus, IT-Dozent, 4 Termine

Montag, 15.04. - 25.04.2024, 17:15 - 21:00 Uhr

vhs-Zentrum, UG Raum 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

KB504105ÜB*/ 152,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Der erste Eindruck bleibt - und Sie haben keine zweite Chance

Gutes Benehmen, Anstand und sicheres Auftreten sind die Türöffner im privaten und geschäftlichen Leben. Was ist „in“? Was ist „out“? Das Seminar vermittelt: Korrekte Begrüßung und Verabschiedung, bekannt machen und Vorstellen, Dresscode - der feine Unterschied, Fingerspitzengefühl, Umgang mit dem Smartphone in Gesellschaft, die Kunst des Smalltalks, die richtige Tischkultur und Sitzordnung, Besteck & Gedeck - was ist wofür? Und mit wenigen gezielten Tipps bewältigen Sie souverän die berühmten Fettnäpfchen.

Überlingen

Andrea Kuhnen, Trainerin für Business und Etikette (IHK),
Vorstandsmitglied der Deutschen Knigge Gesellschaft

1 Termin

Dienstag, 12.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

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

KB506308ÜB*/ 30,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Focusing Grundlagenkurs - der Weg zu meinem inneren Erleben

Im Kurs werden die Grundhaltung sowie zentrale Techniken aus dem Focusing nach Eugene Gendlin vermittelt. Dabei stehen im Mittelpunkt die spielerische Selbsterfahrung sowie das Erleben verschiedener Anteile, Einstellung und Körperwahrnehmung im eigenen Erlebensprozess. Focusing kann bei der Entscheidungsfindung, kreativem Arbeiten, herausfordernden Situationen oder im Kontakt mit anderen sowie zum Entdecken des eigenen Selbst und verschiedener, eigener Seiten eingesetzt werden. Im Besonderen soll dazu in diesem Grundlagenkurs das Erzeugen von innerem Freiraum, das (achtsame) Verweilen bei einzelnen Wahrnehmungen sowie die innere Beziehung zu eigenen Themen fokussiert werden. Ebenfalls wird in einem festen Rahmen das partnerschaftliche Begleiten geübt. In diesem Wochenendtermin liegt der besondere Schwerpunkt auf dem eigenen Ausprobieren und Erfahren von Prozessabläufen. Im Seminar findet kein therapeutisches Arbeiten statt.

Kressbronn

Mathias Neff, Diplom-Psychologe, 2 Termine
Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 18:30 Uhr, und
Sonntag, 17.03.2024, 10:00 - 17:30 Uhr
Kapellenhof, Friedhofweg 1

KB106040KR*/ 98,00 EUR

*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? Im 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 selbst-bewusst für sich einzutreten und gleichzeitig die Belange der anderen Beteiligten zu sehen. Das Seminar besteht aus theoretischen Inputs und Übungen, in denen Sie mit Beispielen aus Ihrem Alltag das Gelernte umsetzen können. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Langenargen

Edith Albertz, Kommunikationstrainerin und Mediatorin,
1 Termin

Samstag, 16.03.2024, 09:30 - 17:00 Uhr

Familienferiendorf Langenargen, Rosenstr. 1/1

60,00 EUR

Anmeldung über keb FN

Entscheidungen sicher treffen

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

Überlingen

Monika Salomo-Rid, Dipl.-Psychologin, 1 Termin

Montag, 18.03.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

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

KB106048ÜB*/ 18,40 EUR

Markdorf

Monika Salomo-Rid, Dipl.-Psychologin, 1 Termin

Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 - 22:00 Uhr

Praxis Monika Salomo-Rid, Schillerstr. 11

KB106047MA*/ 18,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Stärke, Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Forderungen durchzusetzen, im Mittelpunkt zu stehen, „nein“ zu sagen oder die eigenen Fähigkeiten ins rechte Licht zu rücken? Mangelndes Selbstvertrauen kann eine Ursache sein: Sie erhalten oft nicht das, was Sie wollen. Sie werden von anderen überholt und ärgern sich oft im Nachhinein über sich selbst. Die gute Nachricht: Selbstvertrauen lässt sich erlernen. Sie trainieren in dieser Online-Veranstaltung, sich selbst zu vertrauen, sich zu motivieren und das Ruder in die Hand zu nehmen. Sichere Argumentation, flüssiges Sprechen und Überzeugungskraft sind Ihre Partner. So gewinnen Sie Schritt für Schritt den Zugang zu den eigenen Kraftquellen und Ressourcen.

Online

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

Mittwoch, 10.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

LA3136/ 65,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Konflikte überwinden mit 4 Schritten

Ob beruflich oder privat: Konflikte kosten Energie. Vor allem bieten sie aber auch Chancen, das Leben bewusster und intensiver zu gestalten. Nach kurzer theoretischer Einführung in die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) arbeiten wir im Plenum und in Kleingruppen an den mitgebrachten Konflikten.

Bitte mitbringen: Konflikt(e) sowie die prinzipielle Offenheit, diese(n) in einem geschützten Raum zu bearbeiten.

Markdorf

Michael Gantner, IT-Dozent, 1 Termin

Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Bildungszentrum, 1.OG, B301, Ensisheimerstr. 30

KB506207MA*/ 55,33 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Die Kontaktdaten für die Anmeldung zu den Kursen finden Sie auf Seite 62. Oder melden Sie sich online unter www.qualifiziert-engagiert-bw.de an.

Abgrenzung: Männerworkshop

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

Tettnang

Nicole Groß, zertifizierte Psychologische Beraterin (Mitglied im VFP-Verband) mit eigener Praxis, 1 Termin
Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Familientreff im „Haus Josefine Kramer“,
Nebeneingang links, Wilhelmstr. 6

KB106316TT*/ 49,60 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Abgrenzung: Frauenworkshop

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

Tettnang

Nicole Groß, zertifizierte Psychologische Beraterin (Mitglied im VFP-Verband) mit eigener Praxis, 1 Termin
Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Familientreff im „Haus Josefine Kramer“,
Nebeneingang links, Wilhelmstr. 6

KB106317TT*/ 49,60 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Ausgeglichener am Arbeitsplatz

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

Meckenbeuren

Anita Maria Kuppler, Dipl.-Pädagogin, 2 Termine
Mittwoch, 17.04. und 24.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Bildungszentrum, Theodor-Heuss-Platz 5

KB106315MB*/ 36,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Kreatives Schreiben I - Einsteiger

Sie möchten schreiben, wissen aber nicht, wie Sie es angehen könnten? Sie haben Ideen, können sie aber nicht umsetzen? Oder Sie haben - noch - keine Ideen, aber trotzdem Lust, das Schreiben auszuprobieren? Ihre Phantasie wartet so oder so nur darauf, zum Vorschein kommen zu dürfen! Neben spielerischen Einstiegsübungen, die Ihre Kreativität in Schwung bringen, werden im Kurs folgende Themen erarbeitet: Positive und negative Perspektive/ Emotionen, Entwurf einer Figur, Ort und Raum sowie Dialoggestaltung. [...]

Friedrichshafen

Katharina E. Volk, Schriftstellerin, 1 Termin
Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Semiarraum 6, 1. OG,
Charlottenstr. 12/2

LA4601/ 43,20 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Bunt ist, was wir tun - Bunte Ideen für Kurz- und Einzelaktivierungen

Die Mischung macht's. Bei diesem Angebot mit Elementen aus dem Gedächtnistraining, der Sinnes- und Biografiearbeit sowie von Bewegungs- und Spielangeboten soll es einfach BUNT sein. Es erwartet Sie eine farbige Ideenwerkstatt für die Einzel- und Gruppenaktivierung. Menschen haben unterschiedliche Lieblingsfarben und verbinden mit Farben verschiedene Erinnerungen. Welche Farbe hatte unser erstes Auto, mein Lieblingskleid usw.? Das Leben ist voller Farben! Inhalt: Frische Farben für die grauen Zellen; Die Farben in meinem Leben; Leben mit Farben: farbgesteuerte Orientierung; Auftanken und Entspannen mit Farben; Programm der bunten Möglichkeiten; BUNT und los - Spiele, die Spaß machen; Musik, Tanz und bunt beschwingt. Erfahrungsaustausch.

Meckenbeuren-Liebenau

Annette Reinhart, Dipl. Sozialarbeiterin (FH),
Ganzheitliche Gedächtnistrainerin nach BVGT,
Trainerin für Biografiearbeit nach LebensMutig,
Ausbildungsreferentin der Stiftung Lesen, 1 Termin
Dienstag, 25.06.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241310/ 140,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Englisch Grundstufe 1 - in der Mittagspause

Sie haben keine oder sehr wenige Vorkenntnisse in Englisch und möchten die Weltsprache von Anfang an lernen oder Ihre Englisch-Sprachkenntnisse auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig! Wortschatzarbeit, Ausspracheübungen sowie Konversation helfen Ihnen, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden. In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Einstieg in Grammatik, Wortschatz und freies Sprechen - und dabei kommt der Spaß nicht zu kurz. Let's start to explore the world, in English!
Lehrwerk: Go for it! A1 (ISBN 978-3-19-102938-8)

Friedrichshafen

Andrea Veit, 15 Termine
Montag, 19.02. - 08.07.2024, 11:30 - 12:30 Uhr
vhs Friedrichshafen, Seminarraum 7, 1. OG,
Charlottenstr. 12/2
LA2201/ 96,00 EUR



Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Russisch Grundstufe 2 - Kleingruppe

Russisch für Anfängerinnen und Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. Tauchen Sie ein in die Welt des Russischen! Im Mittelpunkt des Kurses steht Kommunikation, unterstützt von umfangreichem Lehrmaterial zum Sprachtraining. Lehrwerk: Auf geht's! A1.1 (Pojechali!) Kursbuch + Audios online (ISBN 978-3-12-527415-0); Übungsbuch (ISBN 978-3-12-527416-7), ab Lektion 13.

Friedrichshafen

Vera Lipina, 15 Termine

Dienstag, 20.02. - 25.06.2024, 19:45 - 21:15 Uhr

Graf-Zeppelin-Gymnasium, Zimmer D Z1.36,

Katharinenstr. 20

LA2501/ 144,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Freies Sprechen und Auftreten vor Publikum

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

Markdorf

Angelika Hermann, Dozentin, Theaterpraxis mit Schauspielausbildung, 4 Termine

Dienstag, 09.01. - 30.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Bildungszentrum, OG, Raum 322, Ensisheimer Str.30

JB506205MA*/ 52,00 EUR

Markdorf

Angelika Hermann, Dozentin, Theaterpraxis mit Schauspielausbildung, 4 Termine

Dienstag, 09.04. - 30.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Bildungszentrum, OG, Raum 321, Ensisheimer Str.30

DB506170MA*/ 52,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Bessere Kommunikation durch Körpersprache und Sprache

Kommunikation ist mehr als reden. Wer sich über seine nonverbalen Botschaften besser im Klaren ist, kommuniziert erfolgreicher. Verbessern Sie die Wahrnehmung in Bezug auf Ihre Körpersprache und entwickeln Sie einen klaren und authentischen Körperausdruck. Lernen Sie die drei Säulen für eine gelingende Beziehung kennen. Erweitern Sie Ihr Bewusstsein dafür, was mit Körpersprache alles möglich ist und probieren Sie aus, wie man nonverbal Kontakt aufbauen und Nähe schaffen kann. Darüber hinaus werden Sie spüren, wie auch eine klare und wertschätzende Sprache zum Gelingen einer guten Beziehung und Kommunikation beiträgt.

Überlingen

Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin
Samstag, 20.01.2024, 09:30 - 15:00 Uhr
Sommertalschule, Kunstraum, Sommertalweg 21
JB506307ME*/ 55,00 EUR

Überlingen

Martina Harling, Pädagogin, 1 Termin
Samstag, 15.06.2024, 09:30 - 15:00 Uhr
Sommertalschule, Kunstraum, Sommertalweg 21
KB506307ME*/ 55,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Smalltalk trainieren

Möchten Sie geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen? Sie wollen sich vielleicht gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen. Wir zeigen in diesem Online-Seminar Strategien auf, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Online

Matthias Dahms, Kommunikationstrainer, 1 Termin
Dienstag, 02.07.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
LA3132/ 65,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Sprechtechnik: „Damit die Stimme stimmt“

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

Markdorf

Angelika Herrmann, ausgebildete SchauspielerIn,
4 Termine

Dienstag, 20.02. - 12.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Bildungszentrum, OG, Raum 322, Ensisheimer Str. 30

KB506206MA*/ 52,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Atem - Stimme - Kommunikation

Ihre ureigene Atemquelle aus dem tiefen Inneren wird zum authentischen Stimm- und Redefluss nach außen. Sie möchten mit Ihrem Atem ein stabileres Körperempfinden erlangen, Ihr Selbstsein und Ihre Selbstsicherheit erhöhen, Nervosität und Unsicherheiten überbrücken und durch eine gesunde Spannung vor den Zuhörern ersetzen? Sie wollen Ihr eigenes Charisma prägen und stärken, möchten dann, wann immer es für Sie wichtig ist, zu Ruhe und Gelassenheit finden und darin die eigenen Ressourcen entdecken? Dieses Seminar möchte Hilfen, Tipps und Anleitung geben, bewusst seinen Atem zu spüren und einzusetzen. Im Seminar lernen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Atem aus physiologischer und emotionaler Sicht zu analysieren und den Körper als tragendes Instrument für Atem und Stimme wahrzunehmen. Sie entdecken ihre Körpersprache als Ausdruck des Atems und erfahren Freude an der eigenen Stimmentfaltung.

Friedrichshafen

Elisabeth-Maria Wachutka, Atemtherapeutin, 2 Termine

Freitag, 08.03.2024, 15:00 - 20:00 Uhr, und

Samstag, 09.03.2024, 09:30 - 18:00 Uhr

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

LA1201/ 128,80 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen





Gemeinsam Bürgerschaftliches Engagement im Landkreis stärken

Ziele

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

Schwerpunkte

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

Mitglieder

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

Aktuelle Themen

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

Werden Sie Mitglied im Netzwerk

Kontakt:

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

Auf verbale Angriffe pfiffig reagieren

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

Friedrichshafen

Monika Löhle, vhs Dozentin, 1 Termin
Freitag, 01.03.2024, 14:00 - 18:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Seminarraum 7, 1.OG,
Charlottenstr. 12/2

LA1212/ 47,40 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Schlagfertigkeit als Fundament einer gelungenen Kommunikation

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

Markdorf

Dr. Bernd Rosenberger, NLP-Supervisor, 1 Termin
Samstag, 16.03.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
Bildungszentrum, B301, 1. OG, Ensisheimer Str. 30

KB506204MA*/ 66,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Erfolgreiche Gesprächsführung

Gut kommunizieren zu können ist nicht nur im Beruf wichtig. Zuhören, Informationen austauschen, argumentieren und die Konversation lebendig gestalten: In diesem Kurs bekommen Sie leicht anwendbare Tipps, worauf es ankommt, damit Sie in unterschiedlichen Situationen bessere Gespräche führen und überzeugend auftreten. Den Link zur Veranstaltung erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Online

Gunna Schiprowski, zertifizierter systemischer Coach und Trainerin, 2 Termine

Dienstag, 09.04. und 16.04.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

KB506208OL*/ 56,80 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation

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

Überlingen

Ingrid Leuck, Dozentin, 1 Termin

Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

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

KB106073ÜB*/ 53,60 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

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

Lebendige Rhetorik - authentisch, wirksam, überzeugend

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

Überlingen

Dr. Bernd Rosenberger, NLP - Supervisor, 1 Termin
Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 17:00 Uhr
vhs-Zentrum, R1.05 EDV, EG, Rauensteinstr. 64

KB506202ÜB*/ 66,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Zuhören: eine wahre Kunst Praxiskurs und Vortrag

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

Praxiskurs: Überlingen

Michael Ganter, Dozent, 1 Termin
Donnerstag, 20.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
vhs-Zentrum, EG, R1.04, Rauensteinstr. 64

KB106071ÜB*/ 43,33 EUR

Vortrag: Überlingen

Michael Ganter, Dozent, 1 Termin
Donnerstag, 20.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr
Constanin-Vanotti-Schule, Raum 116, Carl-Benz-Weg 37

KB106070ÜB*/ 13,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Deutsche Stiftung
für Engagement
und Ehrenamt

TUE
GUTES
UND WIR
UNTERSTÜTZEN
ES.

JETZT ANMELDEN!



#DSEEerklärt
Das kostenlose digitale
Bildungsangebot für Engagierte.

d-s-e-e.de

Achtsamkeit & Selbstfürsorge

M-E-K = Motivation, Energie und Kraft für Mich, im Beruf und im Alltag

Ein Workshop zur Entwicklung und Stärkung der Widerstandskraft. Ständige Veränderungen in der Arbeitswelt, hohe Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit und die Angst bei der Arbeit zu versagen, führen bei vielen Menschen zu körperlichen und seelischen Belastungen, bis hin zum Burnout. Hier kann Resilienz helfen. Sie ist die Kernkompetenz um berufliche oder private Anforderungen, Krisen und Veränderungen zu meistern. Die Resilienz-Forschung befasst sich mit den Fragen „Was hält uns gesund? Was gibt uns Kraft? Was motiviert uns? Wie können wir widerstandsfähiger werden?“ In diesem Workshop lernen Sie, was Sie motiviert, was Ihnen Energie und Kraft gibt und wie Ihre Resilienz gestärkt wird.

Online

Cornelia Dietsche, Dozentin, 5 Termine

Dienstag, 23.01. - 20.02.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

JB506500OL*/ 74,03 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Klangmassage

Uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen liegen der Klangmassage zugrunde. Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgestellt und behutsam angeschlagen. Die sanften und harmonischen Klänge werden über das Gehör aufgenommen, die rhythmischen Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper und erzeugen eine feine Vibration. Es entsteht eine Atmosphäre von Sicherheit und Geborgenheit, in der es möglich ist, Stress, Ängste, Sorgen, Zweifel und ähnliche Gefühle, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, loszulassen. Ein wohlige Körpergefühl stellt sich ein, Gedanken kommen zur Ruhe und die Seele kann sich entfalten.

Meckenbeuren-Liebenau

Hannelore Witzmann, Musiktherapeutin,

Musikpädagogin, 1 Termin

Dienstag, 30.01.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241318/ 130,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Taiji Quan für Seniorinnen und Senioren

Taiji Quan ist eine meditative Bewegungskunst, die Körper und Geist gleichermaßen kultiviert. Das Zusammenspiel von Konzentration, körperlicher Balance, Beweglichkeit, muskulärer Entspannung und natürlicher Atmung wirkt ausgleichend auf den gesamten Menschen. Diese alten chinesischen Übungsformen pflegen bei täglichem Praktizieren nicht nur Ihre Gesundheit sondern wirken sich auf alle Lebenssituationen aus. In diesem Kurs werden Sie die Grundsätze des Taiji Quan kennenlernen sowie die ersten Grundbewegungen der Kurzform nach Professor Chen Man Ch'ing üben. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Friedrichshafen

Elisabeth Eckardt, Trainerin für Taiji Quan, 15 Termine
Dienstag, 20.02. - 25.06.2024, 10:30 - 11:30 Uhr
Max-Grünbeck-Haus, Studio 3, 3.OG, Katharinenstr. 55
LA5222/ 100,20 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Einführung in die Meditation - Kontemplation

Die Zeit vor Ostern bewusst gestalten. Oft ist es laut um uns und noch mehr in uns - oft hängen wir noch in der Vergangenheit oder schon in der Zukunft - aber selten sind wir wirklich da, achtsam und gegenwärtig. Meditation ist eine Schule der Achtsamkeit: wir schulen unsere Wahrnehmung, um bewusster in der Gegenwart zu leben - christlich gesehen um aus der Gegenwart Gottes, aus der Kontemplation, der Betrachtung dieser Gegenwart Atem und Kraft für die Aktion, den Alltag zu schöpfen. Der Meditationskurs orientiert sich an der kontemplativen Methode nach Franz Jalics SJ. Melden Sie sich bei Fragen bei philip.heger@drs.de oder unter 0173/4896174.

Friedrichshafen

Philip Heger, Pastoralreferent, 8 Termine
Mittwoch, 21.02. - 03.07.2024, 17:30 - 19:00 Uhr
Max-Grünbeck-Haus, Seminarraum 10, 3.OG,
Katharinenstr. 55
LA5113/ 40,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Zeit für mich

Achtsam mit sich umgehen und sich bewusst Zeit nehmen. Sie lernen Atem- und Achtsamkeitsübungen verbunden mit sanften Bewegungs- und Entspannungselementen kennen. Die Wirkung wird durch den Einsatz ätherischer Öle und durch sanfte Klänge unterstützt. Beendet wird die Stunde mit einer geführten Meditation. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Die Öle sind in der Gebühr enthalten und werden Ihnen nach der Anmeldung von unserer Dozentin per Post zugeschickt. Falls eine Teilnahme am Live-Kurs nicht möglich ist, schicken wir Ihnen die Aufzeichnung der Stunde im Nachhinein bei Bedarf zu. Für die Teilnahme wird neben einem ruhigen Sitzplatz ein internetfähiges Gerät (Laptop, Smartphone, Tablet, etc.), benötigt. Anmeldeschluss: 15.02.2024

Online

Sabrina Hölzl, Yogalehrerin, 8 Termine
Donnerstag, 22.02. - 25.04.2024, 20:00 - 21:00 Uhr
LA5259/ 80,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen

Ausgeglichen mit Qi Gong - Kompaktkurs

In diesem Kurs liegt der Fokus in der Auswahl der Qi Gong Übungen auf der Stärkung des Immunsystem, der Anregung der Entgiftung und einem regulierenden Einfluss auf Allergien. Die Bewegungsformen verbinden Übungen zur entspannten Konzentration mit Körper- und Atemübungen. Diese sind für jedes Alter leicht erlernbar und werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt. Bitte bringen Sie ein großes Handtuch und etwas zu trinken mit.

Friedrichshafen

Claudia Kallfass, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
2 Termine
Freitag, 01.03.2024, 16:00 - 20:00 Uhr, und
Samstag, 02.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr
vhs Friedrichshafen, Tagungsraum 1, 2.OG,
Charlottenstr. 12/2
LA5224/ 79,50 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Erschöpft im Alltag. Was tun?

Der Arbeitsalltag stellt für immer mehr Menschen eine große Herausforderung dar. Der Druck auf den einzelnen Menschen wächst ständig, egal in welcher Position er sich befindet. Seelische Belastungen bis zum Burnout stauen sich immer weiter auf. Spüren Sie auch die Erschöpfung in Ihrem Alltag? Was gibt Energie? Was hält gesund? Was gibt Kraft? Was motiviert? Wie kann man widerstandsfähiger werden? In diesem Workshop lernen Sie durch verschiedene Übungen was Sie motiviert, was Ihnen Energie und Kraft gibt, wie Sie Ärger und Wut abbauen können und wie Ihre Resilienz gestärkt wird.

Online

Cornelia Dietsche, IT-Dozentin, 4 Termine
Montag, 08.04. - 29.04.2024, 20:00 - 22:00 Uhr
Online,

KB506500OL*/ 74,03 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Entspannung mit Genuss - Gekonnt entspannen für Entdecker

Finden Sie die Entspannungsmethode, die am besten zu Ihnen passt. Geführte Meditation, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Atemmeditation. An jedem Nachmittag steht eine andere Methode im Mittelpunkt, mit der Sie zu mehr Gelassenheit finden und neu Kraft schöpfen können. Die Übungen können unabhängig von Alter, körperlicher Konstitution und Vorkenntnissen praktiziert werden. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mit.

Friedrichshafen

Marion Stingel, Kursleiterin für Autogenes Training,
Progressive Muskelrelaxation, 4 Termine
Freitag, 12.04. - 03.05.2024, 17:00 - 18:30 Uhr
Max-Grünbeck-Haus, Seminarraum 10, 3. OG,
Katharinenstr. 55

LA5210/ 47,20 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Waldbaden - Natur mit allen Sinnen erleben

Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, erleben und genießen. Im Großen Kleinigkeiten bemerken und im Kleinen Großartiges entdecken. Das und noch viel mehr ist Waldbaden ganz ohne „Bäumeumarmen“. Angeleitete Achtsamkeitsübungen und kleine Impulse begleiten uns auf unserem gemütlichen Spaziergang. Bitte mitbringen: Stabiles Schuhwerk, dem Wetter angepasste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip, Mücken- und Zeckenschutz und etwas zu trinken.

Friedrichshafen

Cornelia Rick, Kursleitung für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald, 1 Termin

Freitag, 26.04.2024, 15:00 - 18:00 Uhr

Seewald (Treffpunkt: Trimm dich Pfad, Waldparkplatz am Ende der Straße „Am Seewald“ bei den ehem. Gaskesseln)

LA5115/ 16,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Markdorf

Cornelia Rick, Kursleitung für Waldbaden-Achtsamkeit im Wald, 1 Termin

Samstag, 15.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Gehrenberg (Treffpunkt: Fürstenbergweg am Gehrenberg, Wanderparkplatz nahe Gehrenbergturm)

Anmeldung über Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.

Schlafen wie Dornröschen - Selbsthypnose und mehr

Sie tauchen tief in die Geheimnisse guten und gesunden Schlafs ein, um ein besseres Verständnis für die Ursachen und die Lösung von Schlafstörungen zu entwickeln. Der Kurs folgt einem ganzheitlichen Ansatz und bietet umfassende Perspektiven, erholsamen Schlaf zu fördern und die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Sie erstellen im Kurs ihre eigene Audio-Datei zum Einschlafen und/oder Durchschlafen. Bitte bringen Sie ein Gerät mit Audioaufnahme- und Abspielfunktion, Kopfhörer, bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Friedrichshafen

Sandra Kircher, vhs Dozentin, 1 Termin

Samstag, 27.04.2024, 09:30 - 15:30 Uhr

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

LA5108/ 57,60 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen





LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS



Volkshochschule
Bodenseekreis

Dein Verein ist wichtig

Werde fit für die Zukunft und mach den Vereinsführerschein

Du möchtest Licht ins Vorschriften-Wirrwarr bringen und Deinen Verein zukunftsgerecht aufstellen? Der Vereinsführerschein mit Vereinsberater Karl Bosch vermittelt in sechs Modulen die wichtigsten Kompetenzen zu den Themen

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

*Online-Lehrgang
mit zwei Präsenzterminen zum
Kennenlernen und Austausch -
Start im März 2024*

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

Der Kurs kostet 210,00 Euro. Das Beste daran: Allen Vereinen im Bodenseekreis werden die Kursentgelte der besuchten Module komplett erstattet. **Somit kostet der Kurs Dich letztlich nichts.**

Melde Deinen Verein an, die Teilnahme kann auf mehrere Personen aufgeteilt werden.

Weitere Infos und Anmeldung unter:



www.bodenseekreis.de
in der Rubrik „Soziales & Gesundheit >
Bürgerschaftliches Engagement >
Vereinsführerschein“

Gesundheit

Erste Hilfe Ausbildung

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

Langenargen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Freitag, 01.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Freitag, 26.04.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen (Langenargen), Sportanlagen 3
65,00 EUR

Friedrichshafen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Freitag, 08.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Donnerstag, 11.04.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 13.04.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Samstag, 29.06.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2
65,00 EUR



Tettang

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Samstag, 23.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Tettang, Loretostr. 12
65,00 EUR

Anmeldung jeweils über DRK



Erste Hilfe am Kind

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

Friedrichshafen

EH-Ausbildungslehrkraft, 1 Termin

- Mittwoch, 17.01.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Montag, 11.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr
- Freitag, 12.04.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

DRK OV Friedrichshafen, Rotkreuzstr. 2
65,00 EUR

Anmeldung jeweils über DRK



Menschen in besonderen Lebenslagen

Zusammenarbeit zwischen Herkunftsfamilie und Pflegefamilie

Das Spannungsfeld Pflegekind - Pflegefamilie - Herkunftsfamilie ist eines der komplexesten Themen in der Pflegekinderhilfe. Damit verbunden sind oft große Belastungen: für leibliche Eltern, Pflegeeltern, aber vor allem auch für das Pflegekind. Wie können Umgangskontakte gestaltet werden, damit sie für die Identitätsentwicklung der Kinder eine Hilfe sind? Wann sind Kontakte weder sinnvoll noch hilfreich? Welche Rolle spielt der Pflegekinderdienst? Das Seminar befasst sich mit zentralen Aspekten für das Gelingen und Misslingen der Kooperation zwischen Herkunftsfamilie und Pflegefamilie. Lernen und Aneignen durch gemeinsames Musizieren.

Meckenbeuren-Liebenau

Sigrid Mosé, Sozial- und Traumapädagogin, 1 Termin
Mittwoch, 31.01.2024, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241235/ 90,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Autismus Einführungskurs

In diesem Online-Einführungskurs bekommen Sie einen ersten Einblick in das Thema Autismus-Spektrum-Störung (ASS). Modul 1 erklärt kurz, was Autismus ist und welche Symptome typisch sind. Modul 2 befasst sich mit den Wahrnehmungsbesonderheiten von Menschen mit ASS und wie diese sich im Alltag auswirken können. Modul 3 möchte Möglichkeiten aufzeigen, mit Problemen umzugehen bzw. diesen vorzubeugen. Der Kurs findet über eine Lernplattform statt. Es gibt sowohl Lernmaterialien zur selbstständigen Bearbeitung, als auch drei kurze Online-Seminare zu festgelegten Terminen. Außerdem wird es während der Kursdauer jederzeit möglich sein, über ein Forum Fragen zu stellen, sich auszutauschen und zu diskutieren. Der Zeitaufwand zum Selbststudium beträgt pro Modul circa 30 bis 60 Minuten.

Online

Christina Gier, Heilerziehungspflegerin, Personenzentrierte Elternberatung, 3 Termine
Dienstag, 05.03 - 19.03.2024, 17:00 - 18:00 Uhr
241103/ 100,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Tanzen im Sitzen

Tanzen im Sitzen bringt Lebensfreude und Glück. Die synchronisierte Bewegung zur Musik fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden, trainiert Koordination, Reaktion, Ausdauer und Gedächtnis. Diese Form des Tanzes aktiviert Körper und Geist, stärkt und dehnt den Bewegungsapparat. Mit Spaß und Freude erhöht Tanzen im Sitzen die Lebensqualität. Entdecken Sie die Vielfalt von Tanzbewegungen, die sich besonders gut im Sitzen umsetzen lassen. Erfahren Sie, wie Tänze strukturiert und vermittelt werden können. Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Friedrichshafen

Elke Uhl, Gesundheitspädagogin (M. Sc.),
Sporttherapeutin, Rehasporttrainerin, 1 Termin
Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr
Lebenshilfe Bodenseekreis e. V., Margaretenstr. 41
Das Angebot ist kostenfrei.



Anmeldung über Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.

Basiswissen über Krankheitsbilder und Behinderungsarten

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

Meckenbeuren-Liebenau

Angela Königer, Sozialpädagogin, Master Mental Health,
1 Termin
Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241101/ 60,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Grundlagen der Epilepsie

Die Teilnehmenden können ihr Wissen auf den aktuellen Stand bringen und Fragen 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. Hartmut Baier, Chefarzt Epileptologie Weissenau,
1 Termin

Dienstag, 19.03.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241115/ 130,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Einführung in das Krankheitsbild der Epilepsie und in die Begleitung von Menschen mit einer epileptischen Erkrankung

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen über die verschiedenen Formen der Epilepsie und deren Behandlung. Zusätzlich werden Kenntnisse über die Lagerung und Anwendung von Medikamenten vermittelt, ganz besonders von Notfallmedikamenten bei epileptischen Anfällen. Ziel ist es, Ihnen mehr Sicherheit in der Begleitung von Menschen mit Epilepsie im Rahmen Ihres Engagements zu geben. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, sich mit Erfahrungen einzubringen oder aber auch Fragen zu stellen. Anmeldefrist: 21.03.2024

Tett nang-Pfingstweid

Interner Medizinischer Pflegerischer Dienst der Diakonie
Pfingstweid e. V., 1 Termin

Donnerstag, 18.04.2024, 13:00 - 14:30 Uhr

Diakonie Pfingstweid e. V., C-Haus Konferenzraum,
Hegenenstr. 2

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung über Diakonie Pfingstweid e. V.

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

www.bodenseekreis.de ⇒ Soziales & Gesundheit

⇒ **Bürgerschaftliches Engagement**

⇒ **Fortbildungsprogramm**

Demenz und Alterserkrankungen - Einführung

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. Inhalt: Überblick über Krankheitsbilder; Auswirkungen verschiedener Alterserkrankungen; Hilfestellungen im Umgang mit Demenzkranken; Kommunikation und Gesprächsführung; Erfahrungsberichte, Austausch.

Meckenbeuren-Liebenau

Sabrina Dausch, Leitung Abteilung Qualität und Entwicklung der Altenhilfe der Stiftung Liebenau, 1 Termin

Samstag, 23.03.2024, 09:00 - 12:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241103/ 60,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Psychische Traumata und ihre Folgen

In diesem Seminar wollen wir die Teilnehmenden über psychische Traumata und ihre vielfältigen Auswirkungen und Störungsbilder informieren. Hierbei erläutern wir zunächst den Begriff des Traumas und möchten für die Bedeutsamkeit und Häufigkeit dieser Thematik sensibilisieren. Zudem stellen wir typische Traumafolgestörungen vor.

Meckenbeuren-Liebenau

Uwe Schulz-Wallenwein, Diplom-Sozialpädagoge, EMDR-Therapeut, Dozent für TraumaSensible Beratung ITAS, Heilpraktiker für Psychotherapie, und

Catrin Popiolek, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Traumatherapeutin/Traumapädagogin, Therapist for Psychic Trauma and Mental Health (TTMH Education), 1 Termin

Dienstag, 09.04.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241222/ 150,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Mehr als Worte - Kommunikation bei Menschen mit Demenz

Grundvoraussetzung für die Arbeit mit Menschen mit Demenz ist, dass wir möglichst viel über die Krankheit wissen und dadurch die Kranken besser verstehen lernen. Mit ihnen in Kontakt zu treten ist aber häufig sehr schwer und viele privat oder beruflich Pflegende wissen nicht, wie sie dies bewerkstelligen sollen. Dieses Seminar bietet konkrete Hilfestellung, wie man einen Kontakt herstellt und wie durch angepasste Kommunikation der Umgang mit Menschen mit Demenz erleichtert und dadurch das Wohlbefinden beider gestärkt wird. Inhalt: Erläuterung des Krankheitsbildes; Was ist „normale“ Kommunikation?; Demenz und Kommunikation - wie sich die Krankheit auf die Kommunikation auswirkt; Wie reagiert man auf etwaige Probleme?

Meckenbeuren-Liebenau

Brigitte Restle, Gerontotherapeutin, Bildungsreferentin, Heilerzieherin, 1 Termin

Donnerstag, 11.04.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241108/ 120,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Bewegungsübungen mit allen Sinnen

Bewegungsübungen in der Gruppe tun dem Einzelnen gut und fördern die Gemeinschaft. Dazu gehören Musik und verschiedene Geräte/Materialien. Beides lässt das, was schwer fällt, vergessen und regt das Wohlbefinden an. Durch choreografische Sequenzen wird die Aufmerksamkeit angeregt, Erinnerungen können erwachen und in den Austausch gebracht werden. So wird eine Bewegungseinheit zu einem ganzheitlichen Erlebnis. Inhalt: Kennenlernen von Geräten/Materialien; Einüben von Sitztänzen mit Musik; Körperliche und emotionale Wirkung von Bewegungsübungen; Gesprächsführung.

Meckenbeuren-Liebenau

Brigitte Löffler, Sport- und Gymnastiklehrerin, Altenpflegerin, Entspannungstrainerin, 1 Termin

Mittwoch, 17.04.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241309/ 130,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Der schmale Grat zwischen Überforderung und Unterforderung bei Menschen mit Behinderung

Wie finde ich den Zugang auf Augenhöhe und nehme den Menschen mit Behinderung mit? Wann erkenne ich dessen Grenzen und bemerke, wo Assistenz notwendig oder überflüssig ist? Im gemeinsamen Gespräch soll in dieser Schulung anhand praktischer Beispiele dieses Thema seinen Platz finden.

Friedrichshafen

Ebru Atmaca, Pädagogische Fachkraft, 1 Termin

Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Lebenshilfe Bodenseekreis e. V., Margaretenstr. 41

Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung über Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.

Die sind ja eh nicht ganz richtig im Kopf! Anti-Bias-Grundkurs

Wer in der Alten- und Behindertenhilfe arbeitet, dem sind abwertende Sprüche gegenüber Menschen, die dem mehrheitsgesellschaftlichen Durchschnitt nicht entsprechen, wohlvertraut. Von Vorbehalten bis hin zu offenen Anfeindungen und Diskriminierungen ist alles dabei. Doch sind wir selbst, obwohl geschult und sensibel, auch nicht frei von Vorurteilen. Schon beim Hören eines Namens können Bilder entstehen, die unser Handeln beeinflussen. Von anderen darauf angesprochen sind uns Vorurteile in der Regel sehr peinlich und unangenehm. Denn dann merken wir, dass wir selbst ganz oft pauschalisieren, Menschen in Schubladen stecken und bewertende Urteile über sie fällen. Und dabei wollen wir das doch eigentlich gar nicht! Der Anti-Bias-Ansatz geht davon aus, dass alle Menschen Vorurteile haben, dass wir diese aber auch abbauen können. Ziel der Anti-Bias-Arbeit ist es, an der Bildung einer vorurteilssensiblen und diskriminierungsfreien Gesellschaft mitzuwirken. Im Grundkurs werden wir den Anti-Bias-Ansatz kennenlernen und die Frage beantworten, was das alles überhaupt mit uns zu tun hat.

Meckenbeuren-Liebenau

Prof. Dr. Janina Loh, Philosoph*in, 1 Termin

Dienstag, 14.05.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

24104/ 120,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Ausgewogene Ernährung im Alter - DGE-Standards der Seniorenernährung

Eine vollwertige Ernährung in jedem Lebensabschnitt ist wichtig, um die Gesundheit zu fördern und die Lebensqualität zu erhalten. Im Alter wird sie noch bedeutender, da durch körperliche, geistige oder soziale Veränderungen wie Krankheiten mit den Jahren das Risiko für eine Mangelernährung steigt. Gleichzeitig sind Mahlzeiten oft der Höhepunkte im Alltag, die Teilhabe ermöglichen, Genuss bieten und Erinnerungen wecken. Das Hunger- und Durstgefühl der älteren Menschen nimmt ab, gleichzeitig steigen die Risiken durch Mangelernährung einerseits oder Übergewicht aufgrund einseitiger Ernährung andererseits. In diesem Workshop werden die DGE-Standards vorgestellt und Ziel- und Umsetzungsmöglichkeiten erarbeitet. Mit praxisnahen Tipps für die Umsetzung in der Seniorenernährung werden die Herausforderungen von Diabetes und Adipositas im Alter besprochen. Inhalt: Verpflegung älterer Menschen: Eine Chance für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit; Was ist das Ziel der DGE-Standards und wie setzen wir diese um? Erarbeiten von aktuellen Speiseplänen; Qualität in der Verpflegung älterer Menschen entwickeln; Besonderheiten in der Seniorenverpflegung; Mangelernährung, Übergewicht und Krankheitsbilder: Beispiel Diabetes; Tipps und Anregungen, die Mahlzeiten attraktiver zu gestalten.

Meckenbeuren-Liebenau

Sabine Ruthardt-Storz, Hauswirtschaftsmeisterin,
Fachberatung für Verpflegung, Coach für
Gemeinschaftsverpflegung BW, 1 Termin
Donnerstag, 13.06.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241308/ 120,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Unterstützung in der Häuslichkeit

Grundanliegen ist, den Alltag von Menschen mit Behinderungen oder pflegebedürftiger 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. Diese dreistündige Fortbildung kann als abrufbares Angebot im Schloss Liebenau oder als Inhouse-Schulung organisiert werden.

Ort und Termin nach Vereinbarung

Ingrid Daub, Diplomsozialpädagogin, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF), 1 Termin

231108/ Gebühr auf Anfrage

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Psychische Auffälligkeiten bei Menschen mit Intelligenzminderung

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

Friedrichshafen

Gabriele Ulmer, Mitarbeiterin im Ambulant Betreuten Wohnen Friedrichshafen, 1 Termin

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

Diakonie Pfingstweid Offene Hilfen,
Räumlichkeiten der Offenen Hilfen, Ailingerstr. 33

Anmeldung über Diakonie Pfingstweid e. V.

**Nutzen Sie Ihren Ehrenamtsbonus!
Näheres zur Beantragung des
Zuschusses finden Sie auf Seite 60.**

Letzte Hilfe - Umsorgen von Menschen am Lebensende

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen um Sterbebegleitung ist schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir den Kurs „Letzte Hilfe“ an. Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angesprochen. Wir thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie wir bei der Linderung helfen können. Zudem gehen wir darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die Letzte Hilfe Grundwissen und Orientierung zur würdevollen Hilfe und praktizierten Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen am Ende des Lebens vermitteln. Der Kurs besteht aus vier Einheiten zu jeweils 45 Minuten. Inhalt: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; Leiden lindern; Abschied nehmen.

Meckenbeuren-Liebenau

Birgitta Radau, Fachkraft für Palliative Care und komplementäre Pflege und

Jens Fehrenbacher, Seelsorger, Diplomtheologe, 1 Termin
Montag, 15.04.2024, 09:00 - 12:30 Uhr

Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11

241601/ 20,00 EUR (für Pausenverpflegung etc.)

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Ressourcenorientierte Interventionen in der palliativen Begleitung

Nicht immer ist Reden das Mittel der Wahl, um Menschen auf dem letzten Stück Lebensweg Zuwendung zu schenken. Manchmal ist das Sprechen einfach schon zu anstrengend geworden. Manchmal findet der Patient / die Patientin keine Ruhe oder wirkt niedergeschlagen, ohne genau ausdrücken zu können, was in ihm / ihr gerade vorgeht. In solchen Situationen können unterschiedliche ressourcenorientierte Interventionen mit gutem Effekt zum Einsatz kommen. Im Austausch über die eigenen Erfahrungen in der palliativen Begleitung werden wir uns Situationen vor Augen führen, in welchen Sie sich gewünscht hätten, „noch etwas anderes“ als die Sprache oder Medikamente einsetzen zu können, um dem begleiteten Menschen Aufmerksamkeit und Zuwendung zu geben. In Selbsterfahrung lernen Sie eine Auswahl an hilfreichen Interventionen kennen. Inhalt= Grenzen verbaler Kommunikation in der palliativen Begleitung= Vorstellung ressourcenorientierter Interventionen im Rahmen der Selbsterfahrung.

Meckenbeuren-Liebenau

Daniele Lamm, Psychologin M. Sc., Psychoonkologin,
Fachpsychologin Palliative Care, 1 Termin
Freitag, 07.06.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

241604/ 80,00 EUR



Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau



Recht & Vorsorge

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

Tettang

Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 25.01.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Manzenbergstr.12
JB103029TT*/ 12,00 EUR

Markdorf

Dr. Hans-Peter Wetzel, Fachanwalt Erb- und Steuerrecht,
und Annabell Wetzel, Fachanwältin Erbrecht, Familienrecht
und Zivilrecht, 1 Termin
Dienstag, 05.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Bildungszentrum, EG 252, Ensisheimerstr. 30
KB103803MA*/ 12,00 EUR

Uhdingen-Mühlhofen

Peter Slieper, Rechtsanwalt und Notar a. D.,
Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht, 1 Termin
Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Lichtenbergschule, OG 214, In den Auen 13
KB103802UH*/ 12,00 EUR

Kressbronn

Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 18.04.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Bildungszentrum Parkschule, Raum 125, EG,
Maicherstr. 15
KB103800KR*/ 12,00 EUR

Hagnau

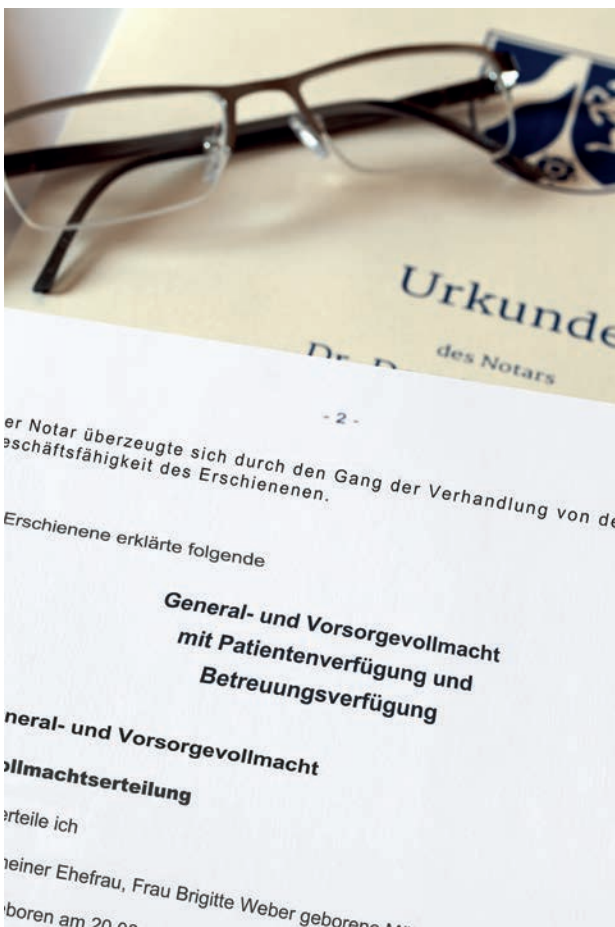
Peter Slioper, Rechtsanwalt und Notar a. D.,
Fachanwalt für Erbrecht und Familienrecht, 1 Termin
Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Rathaus, Im Hof 5
KB103801HA*/ 12,00 EUR

Tett nang

Sebastian Mai, Notar, 1 Termin
Donnerstag, 13.06.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Gemeinschaftsschule, Manzenbergstr.12
KB103804TT*/ 12,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis



Digitale Kenntnisse

Digitale Teilhabe für alle

Grundlagen der Digitalisierung und wie Menschen mit Behinderungen in der digitalen Welt begleitet werden können: Die Digitalisierung hat Einzug in all unseren Lebensbereichen gehalten: egal ob Kommunikation, Mobilität, Bildung, Gesundheit, Freizeit & Kultur - digitale Geräte und Prozesse sind nicht mehr wegzudenken. Wer digital abgehängt wird, hat schlechtere Teilhabechancen am gesellschaftlichen Leben. Das PIKSL Labor Friedrichshafen hat sich zum Ziel gesetzt, digitale Teilhabe für alle möglich zu machen. Damit soll insbesondere auch Menschen mit Behinderungen der Zugang und kompetente Umgang mit digitalen Geräten ermöglicht werden. In diesem Kurs bekommen Sie erste Einblicke in die digitale Welt. Im Rahmen der Veranstaltung werden wir gemeinsam herausfinden, was digitale Teilhabe bedeutet, wie digitale Geräte bereits im Alltag genutzt werden (Reflexion) und welche weiteren/neuen digitalen Geräte genutzt werden können. Bei einem Markt der Möglichkeiten bringen wir verschiedene digitale Geräte mit, die sich mit der Zielgruppe Menschen mit Behinderungen im PIKSL Labor bewähren.

Meckenbeuren-Liebenau

Christian Schmidt, Medienpädagoge, Diplommedienwissenschaftler, und Mitarbeitende des PIKSL-Labors Friedrichshafen, 1 Termin
Montag, 24.06.2024, 09:00 - 12:30 Uhr
Schloss Liebenau, Siggenweilerstr. 11
241F01/ 70,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

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

Die Sprechstunde richtet sich an Senioren, die Rat zu aktuellen Problemen im Umgang mit ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone benötigen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich individuell beraten zu lassen.

Friedrichshafen

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

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Herausforderung digitale Medien bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Digitale Mediennutzung ist aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Pädagogische Fachkräfte stehen oft vor „digitalen“ Problemlagen, für die sie kein Handwerkszeug parat haben. Zwei große Themengebiete sind „Cybermobbing“ und „Digitales Suchtverhalten“. Inhalt: Fakten über digitale Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen; Präventionsmöglichkeiten und Interventionsstrategien bei Cybermobbing; Informationen über digitales Suchtverhalten und Entstehungsmechanismen. Erfahrungsaustausch.

Online

Maximilian Seeberger, Medienpädagoge in der Jugendschutzstelle, 1 Termin

Donnerstag, 01.02.2024, 09:00 - 16:30 Uhr

241215/ 80,00 EUR

Anmeldung über Akademie Schloss Liebenau

Android Smartphone und Tablets - Grundlagen

Smartphone und Tablet sind wahre Alleskönner mit einer Vielzahl an Funktionen. In dieser Einführung lernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Android-Gerät - von der grundlegenden Bedienung bis zum mobilen Weg ins Internet. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Funktionen und Apps für die praktische Anwendung.

Friedrichshafen

Harald Belz, IT Dozent, 2 Termine

Montag, 26.02. und 04.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

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

LA3701/ 41,40 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Apple iPhone und iPad - Grundlagen

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

Friedrichshafen

Harald Belz, IT Dozent, 2 Termine

Mittwoch, 28.02. und 13.03.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

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

LA3703/ 41,40 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Richtige und effektive Datensicherung

Gegen Verschlüsselungs-Trojaner und aggressive Viren ist noch kein Kraut gewachsen. Und auch Festplatten gehören zu den fehleranfälligsten Komponenten des Rechners. Umso wichtiger ist eine hinreichende Vorsorge, damit bei einer Infektion oder eines Hardware-Defekts keine Dateien unrettbar verloren gehen. Eine gute geplante und regelmäßige Datensicherung ist damit unverzichtbar, damit ein Angriff durch Locky & Co oder sonstige unvorhersehbare Ereignisse keine allzu schlimmen Folgen haben. Denn fehlerhafte Datensicherungen werden in der Regel erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist!

Friedrichshafen

Andreas Huchler, Mitglied Prüfungsausschuss IHK,
1 Termin

Mittwoch, 17.01.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

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



Friedrichshafen

Andreas Huchler, Mitglied Prüfungsausschuss IHK,
1 Termin

Mittwoch, 19.06.2024, 18:30 - 21:30 Uhr

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

LA3720/ 48,00 EUR

Anmeldung jeweils über vhs Friedrichshafen



Sicheres Surfen im Internet

Die Teilnehmenden lernen Internet-Browser und deren Funktionsweise kennen, Möglichkeiten der Information und der Kommunikation, lernen wie sie gesuchte Dinge systematisch finden, und was bei einem Online-Einkauf wichtig ist. Gleichzeitig sensibilisiert der Kursleiter dafür, wie das Internet sicher und ohne Fallstricke genutzt werden kann. Voraussetzung: erste Erfahrungen mit dem PC.

Überlingen

Manfred Gottwald, IT-Dozent, 2 Termine

Mittwoch, 06.03. und 13.03.2024, 17:30 - 20:00 Uhr

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

KB500110ÜB/ 59,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen

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

Markdorf

Katrin Nägele, Dozentin, 1 Termin

Dienstag, 06.02.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

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

JB501010MA*/ 28,00 EUR

Markdorf

Katrin Nägele, Dozentin, 1 Termin

Mittwoch, 05.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

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

KB501010MA*/ 28,00 EUR

Meckenbeuren

Katrin Nägele, Dozentin, 1 Termin

Mittwoch, 12.06.2024, 18:00 - 21:00 Uhr

Bildungszentrum, EDV, Theodor-Heuss-Platz 5

KB501011MB*/ 28,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Einfache Sprache mit Chat GPT

Der Kurs bietet Ihnen Grundlagenkenntnisse im Verfassen von Texten in Einfacher und Leichter Sprache. Sie lernen, worin sich Leichte und Einfache Sprache unterscheidet. Wir untersuchen, was Texte schwer verständlich macht und wie Sie für Ihre Zielgruppe leichter formulieren können. Sie erhalten ein Grundgerüst an Schreibhilfen, das Sie für Ihre tägliche Arbeit nutzen können. Zusätzlich werden wir auch künstliche Intelligenz zur Texterstellung in Leichter Sprache testen. Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Friedrichshafen

Katrin Nägele, Übersetzerin für Leichte Sprache, Lektorin und Social-Media-Managerin, 4 Termine
Montag, 17.06. - 01.07.2024, 18:30 - 21:30 Uhr
vhs Friedrichshafen, Seminarraum 7, 1.OG,
Charlottenstr. 12/2

LA3716/ 80,00 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Word Grundlagen

Inhalte: Das Word-Anwendungsfenster; Texte erstellen und bearbeiten; Textdokumente laden und speichern; Zwischenablage sinnvoll nutzen, Rechtschreibung, Autokorrektur und Thesaurus verstehen und nutzen, Drucklayout und Ausdruck, Nummerierung und Aufzählungszeichen, Dokumentenvorlagen nutzen und eigene erstellen.

Friedrichshafen

Werner Schmidberger, IT-Dozent, 2 Termine
Montag, 19.02., und Mittwoch, 21.02.2024,
18:00 - 21:00 Uhr

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

LA3710/ 91,90 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



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

Word kompakt für Einsteiger

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

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Samstag, 20.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

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

KB501316ÜB*/ 71,30 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word kompakt für Fortgeschrittene

Sie lernen, Grafiken und Fotos einzufügen, zu verschieben, Teile eines Fotos auszublenden und zuzuschneiden, Farbe, künstlerische Effekte und Bildformatvorlagen zu nutzen und Bildunterschriften zu erstellen. Außerdem gibt es noch eine Einführung in die Format- und Dokumentvorlagen.

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 05.07.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

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

KB501317ÜB*/ 58,40 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

Word - Tipps und Tricks für Fortgeschrittene

Grafiken einbinden, positionieren und bearbeiten; Schnellbausteine und Feldfunktionen zur Automatisierung; Arbeiten mit Formatvorlagen und Designs.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 26.01.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Bildungszentrum, Bibliotheksgebäude, B301, 1. OG,
Ensheimer Str. 30

JB501312MA*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Excel Grundlagen

Inhalte: Neues Tabellenblatt erstellen, markieren und formatieren von Zellen, Zellinhalte markieren, kopieren, verschieben und löschen, Zahlenformate, Arbeiten mit Zellbezügen, die Funktionen SUMME, MITTELWERT, ANZAHL, ANZAHL2, MIN und MAX, sortieren und filtern, suchen und ersetzen, Drucklayout und Ausdruck.

Friedrichshafen

Werner Schmidberger, IT-Dozent, 2 Termine
Montag, 04.03., und Mittwoch, 06.03.2024,
18:00 - 21:30 Uhr

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

LA3707/ 91,90 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



Excel kompakt für Einsteiger

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

Tettang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 24.02.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25

KB501117TT*/ 56,00 EUR

Tettang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin
Samstag, 20.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25

KB501116TT*/ 56,00 EUR

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Samstag, 27.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr
vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

KB501100ÜB*/ 71,30 EUR

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Samstag, 08.06.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

KB501121ÜB*/ 71,30 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung jeweils über vhs Bodenseekreis

Excel kompakt für Fortgeschrittene

Spezielle Filter- und Sortiertechniken, Bedingte Formatierung, Verknüpfungen, Erweiterter Umgang mit Funktionen (WENN-Funktion, Verweise, Datum und Uhrzeit), Umgang mit großen Tabellen, Diagramme.

Tettngang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin

Samstag, 13.01.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25

JB501118TT*/ 56,00 EUR

Tettngang

Peter Wensing, Berufsschullehrer, 1 Termin

Samstag, 04.05.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

Elektronikschule, B105, Oberhofer Str. 25

KB501118TT*/ 56,00 EUR

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin

Samstag, 22.06.2024, 09:30 - 16:30 Uhr

vhs-Zentrum, 0.05 EDV, Rauensteinstr. 64

KB501101ÜB*/ 71,30 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



PowerPoint - Einsteiger Teil 1

Mit dem Programm PowerPoint lassen sich schnell und effektiv Bildschirmpräsentationen, Folien oder Redemanuskripte erstellen, um professionelle Vorträge durch Bild- und Zahlenmaterial oder Diagramme lebendiger und eindrucksvoller zu gestalten. 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 und Fotos. Voraussetzungen: Erfahrung mit dem PC und Windows-Kenntnisse.

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 07.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

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

KB501200MA*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis

PowerPoint - Einsteiger Teil 2

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

Markdorf

Monica Bayerl, IT-Dozentin, 1 Termin

Freitag, 14.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

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

KB501201MA*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



PowerPoint 2016 - Grundlagen

Inhalte: 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. Grundkenntnisse in Windows werden empfohlen.

Friedrichshafen

Werner Schmidberger, IT-Dozent, 2 Termine
Montag, 10.06., und Mittwoch, 12.06.2024,
18:30 - 21:30 Uhr

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

LA3714/ 98,10 EUR

Anmeldung über vhs Friedrichshafen



PowerPoint intensiv

In diesem Kurs lernen Sie, Folien zu erstellen und zu gestalten. Folgende Themen sind vorgesehen: Zeichenobjekte erstellen, SmartArt nutzen, eigene Fotos einsetzen, Videos einbinden, Übergänge und Animationen einbauen, Begleitmaterial (z. B. Handzettel und Notizblätter) erstellen. Voraussetzungen: allgemeine PC- und Windowskenntnisse.

Überlingen

Angelika Reichwein-Nisius, IT-Dozentin, 1 Termin
Freitag, 14.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

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

KB501202ÜB*/ 85,00 EUR

*kostenfreier Rücktritt bis eine Woche vor Kursbeginn

Anmeldung über vhs Bodenseekreis



Förderung Unterstützungsangebote im Alltag (UstA)

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

Es besteht die Möglichkeit einer Förderung von 50 % der Kurskosten. Bitte wenden Sie sich direkt an die Sozialplanung, um prüfen zu lassen, ob Ihre gewünschte Fortbildung den Vorgaben der UstA VO entspricht und gefördert werden kann.

Ansprechpartnerin:

Wiltrud Bolien, Tel.: 07541 204-5640
wiltrud.bolien@bodenseekreis.de

Ihr Ehrenamtsbonus

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

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

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



Die Vorgehensweise:

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

Das Formular für die Antragstellung sowie die Teilnahmebestätigung für 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,
buergereengagement@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 Str. 14 a
88699 Frickingen
Tel.: 07554 9899840
info@camphill-ausbildungen.de
www.camphill-ausbildungen.de

CJD Friedrichshafen



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

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)



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

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

Diakonie Pfingstweid e. V.



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

Katholische Erwachsenenbildung Bodenseekreis e. V. (keb FN)



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

www.keb-fn.de

Lebenshilfe Bodenseekreis e. V.



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

Stiftung Liebenau Akademie Schloss Liebenau



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

vhs Bodenseekreis



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

vhs Friedrichshafen



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

Servicestelle Bürgerschaftliches Engagement



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

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

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



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landratsamt Bodenseekreis
88041 Friedrichshafen

Layout:

Landratsamt Bodenseekreis
Servicebüro für Gestaltung
und digitale Medien

Bilder:

Adobe Stock

Ausgabe:

Januar 2024