

## Tablets & Internet – Sicherer Umgang im beruflichen Umfeld

Viktoria Restel



Sicherheit und gute Kenntnisse im Umgang mit mobilen Endgeräten werden im beruflichen Umfeld erwartet. Je nach Aufgabenstellung weniger das blinde Bedienen oder die technischen Hintergründe als vielmehr das Verständnis, wie diese Geräte von den Mitarbeitenden und auch den Kunden eingesetzt werden. Dann können Sie bei auftauchenden Fragen und Problemen einordnen und entweder selbst unterstützen oder präzise Rückmeldungen an die zuständigen Mitarbeitenden geben.

Dazu müssen gute Grundkenntnisse vorhanden sein und Erfahrung gesammelt werden. Beides können Sie im Rahmen dieses Kurses lernen. Neben der Bedienoberfläche und den wichtigsten Apps beider Systeme installieren Sie beispielhaft verschiedene funktionale Apps und probieren diese an Ihrem eigenen Gerät aus.



© Clement Cpeopleimages.com | AdobeStock

Inhalte des Kurses:

- Funktionsweise von Tablets und der beiden Betriebssysteme Android und iPadOS
- Unterschiede der beiden Systeme
- Programme & Apps: die beiden Reservoirs PlayStore & AppStore
- Internetplattformen für Waren und Dienstleistungen: Benutzerkonten und Käufe

- Social Media und Kommunikation
- Teilen und Streamen von Daten
- Sicherheit bei mobilen Endgeräten

Mitzubringen:

- eigenes mobiles Endgerät (WLAN wird in der VHS genutzt)
- Ladekabel, Stromversorgung
- eventuelle Zusatzkomponenten wie Tastatur oder Stift, soweit vorhanden

Dieses Seminar wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF).

**501180**

Do, ab 08.05., 18:00 – 20:15 Uhr, 3 Termine, 9 UE  
VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 305 – EDV  
6 – 8 Teilnehmende: 78 Euro

### „Projekt ICH“

#### Die individuelle Beratung für Ihre berufliche Zukunft

Team der Arbeitsagentur

Die Berufsberatung im Erwerbsleben in der Region Ortenau berät Sie neutral und kostenfrei bei allen Fragen rund um Ihre beruflichen Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten auf Ihrem individuellen Berufsweg:

- Sie sind erwerbstätig, machen sich Gedanken über eine berufliche Neu- oder Umorientierung und suchen nach Möglichkeiten?
- Sie sind erwerbstätig, interessieren sich für eine berufliche Weiterentwicklung und suchen Orientierung?
- Sie stehen nach Ihrer Familien- oder Pflegephase vor dem beruflichen Wiedereinstieg?
- Sie möchten gerne einen Berufsabschluss nachholen?
- Sie schließen demnächst eine Ausbildung oder ein Studium ab und wissen nicht, wie Sie beruflich Fuß fassen können?

Wir richten unsere Angebote an Ihren Bedürfnissen aus und entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen passgenauen Weg.

Wann?

Immer am ersten Mittwoch des Monats (nicht während der Schulferien) von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wo?

Volkshochschule Offenburg auf dem Kulturforum, Raum 101, EG

Mit Voranmeldung! Unter der E-Mail-Adresse:

Offenburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de



© Dragana Gordic | AdobeStock

#### Termine

- Mi, 02.04., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- Mi, 07.05., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- Mi, 04.06., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE
- Mi, 02.07., 15:00 – 18:00 Uhr, 1 Termin, 4 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101

Die Teilnahme ist kostenfrei.

#### Volkshochschule Offenburg

Weingartenstraße 34b  
77654 Offenburg

Alfred End

Tel.: 0781 / 9364 - 200

Mail: anmeldung@vhs-offenburg.de

www.vhs-offenburg.de

Titelbild: © Daniel Laflor - peopleimages.com | AdobeStock



Information - Orientierung - Weiterbildung

## Berufsbezogene Seminare für Frauen



Stand: Januar 2025/AE

Frühjahr 2025



### Begleitetes Malen, ein Malerlebnis für Geübte und Ungeübte

Miriam Lörz

Ein sinnvoller und zugleich angenehmer Weg der Stressbewältigung, sowohl im beruflichen wie im privaten Kontext, ist regelmäßiges Malen und Zeichnen.

Erste wissenschaftliche Ergebnisse zeigen die positive Wirkung gestaltenden Tuns auf unser Gehirn.

Regelmäßiges Malen in einem wertfreien Rahmen ohne Leistungsdruck kann dazu beitragen, besser zur Ruhe zu kommen, die Resilienz zu stärken sowie das Selbstwertgefühl zu fördern. Auch Gedanken, die uns daran hindern zufrieden zu sein, können sich über das Malen ausdrücken. In vielfältiger Weise kann in diesem achtsamen Malen Neues entdeckt und weiterentwickelt werden.



Begleitetes Malen | Miriam Lörz

Dazu braucht es nur ein wenig Neugierde, Spaß an Farben und die Bereitschaft, mit dem Bild in Dialog zu treten. Unter der Anleitung und Begleitung der erfahrenen Kursleiterin kann es gelingen, im Ausdruck der eigenen Bilder Lebensthemen zu erkennen.

Ein großzügiges Atelier in inspirierender Atmosphäre mit einer großen Palette von Gouache-Farben erwartet Sie. Sie malen im Stehen an einer Wand auf großflächigem Papier, bevorzugt mit der Hand, aber auch mit dem Pinsel. Für alle die Freude haben, sich mit Farben und Formen kreativ zu betätigen und ohne künstlerischen Anspruch ihrem persönlichen Leben Ausdruck verleihen wollen.

Dieser Kurs wird für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren angeboten.

Die Kursleiterin Miriam Lörz ist Zertifizierte Maltherapeutin (Institut für Humanistische Kunsttherapie, Zürich).

Materialkosten werden je nach Verbrauch berechnet und sind in bar bei der Kursleitung zu entrichten.

### 207200

Di, ab 11.03., 10:00 – 12:00 Uhr, 4 Termine, 11 UE

BeYou-Malatelier, Zell-Weierbach, Laubenlindeweg 9a

5 – 6 Teilnehmende: 79 Euro

### Fotografie für Frauen – Einführung in die digitale Fotografie mit System- und Spiegelreflexkamera

Wochenendkurs

Inés Obwald

Fotografieren macht glücklich – besonders, wenn man seine Kamera versteht. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie, manuell zu fotografieren. Unschärfe oder verschwommene Bilder gehören bald der Vergangenheit an.

Schritt für Schritt wird erklärt, wie mit der Blende ein verschwommener Hintergrund gestaltet, mit der Belichtungszeit schnelle Bewegungen eingefangen werden kann und welche ISO-Einstellung je nach Lichtverhältnis genutzt werden sollte. Auch Objektive, Brennweiten, Bildgestaltung und Perspektive sind Teil des Kurses.

Nach jeder Theorieeinheit setzen wir das Gelernte in einfachen Praxisaufgaben um. Kleine Spickzettel, die in die Kameratasche passen, erleichtern den Einstieg.

Wenn Sie also nicht mehr im Automatikmodus fotografieren wollen, ist dieser Kurs genau der richtige.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera (Reflex- oder Systemkamera mit Wechselobjektiv), Bedienungsanleitung und ggf. ein Stativ mit und geben Sie bei der Anmeldung Ihr Kameramodell an.

### 211640

Fr, 16.05./23.05., 17:30 – 20:30 Uhr

Sa, 17.05./24.05., 09:00 – 13:00 Uhr

4 Termine, 19 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 101

8 – 12 Teilnehmende: 84 Euro



A\_B\_C | AdobeStock

### Selbstbewusst auftreten - Kompetenz für Frauen

Ulrike-Ebba Gräfin von Sparr

Sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich: vertrauen Sie auf Ihre Stärken!

Inhalte des Workshops sind

- die Ausdauer bei Belastungen und Stress, die Resilienz, zu kräftigen
- in anstrengenden Gesprächen und beim Vortragen mit selbstbewusster Körpersprache auftreten
- reden ohne wenn und Aber mit Beispielen und Übungen: Schlagfertigkeit, aber mit Verstand
- bei Frechheiten Grenzen setzen und Nein-Sagen lernen
- deutlich machen: „Ich will das!“ und „Das ist mir Wichtig!“

Ein kommunikatives Wellness-Programm zur Ertüchtigung der weiblichen Persönlichkeit.

### 106706

Sa, 12.07., 10:00 – 15:00 Uhr, 1 Termin, 5 UE

VHS, Amand-Goegg-Straße 2 – 4, Raum 302

7 – 8 Teilnehmende: 82 Euro