



Norderney 2017/2018

Motiv: Gerd Köther, Norden

 kvhs norden

vhs 

## Word/Excel/Powerpoint Tagesseminare

Die Kurse eignen sich für Einsteiger\_innen mit einfachen Computer-Grundkenntnissen.

*Gabriele Metz*

jeweils 09:00 - 16:00 Uhr

KGS Norderney, 8 UStd., 1 Kurstag, 45,00 €  
Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### MS Word - Workshop

Sie möchten endlich auch mit Word arbeiten können, Unsicherheiten beheben und Ihre Kenntnisse erweitern?

Auch wenn Sie bereits mit Word arbeiten, hapert es oft an Grundlagenwissen. Wir beantworten Ihre Fragen und helfen Ihnen, Basiswissen aufzubauen und zu erweitern.

Sa., 25.11.2017

Anmelde-/Rücktrittsschluss: 17.11.2017

17B541606

### Richtig präsentieren mit MS PowerPoint

Darstellen und Präsentieren mit PowerPoint - das wird heute schon von den Schülern verlangt - im Berufsleben oder auch für Präsentationen im privaten Bereich.

Kursinhalte:

- Erstellen und Bearbeiten einer PowerPoint Präsentation
- Grafische- und Druckeinstellungen
- Folienübergänge und Animationen
- Diagramme, Handzettel
- Allgemeine Tipps und Tricks für Ihre Präsentation

Sa., 20.01.2018

Anmelde-/Rücktrittsschluss: 12.01.2017

17B541603

### MS Excel - Tabellenkalkulation an einem Tag

Das Programm wird inzwischen sowohl beruflich als auch privat genutzt. Sie erhalten im Seminar jede Menge Tipps und Tricks zur effektiven Bedienung von Excel und eignen sich in dem Kurs ein umfassendes Grundlagenwissen zur Tabellenkalkulation an.

Kursinhalte:

- Grundlegende Zellbearbeitung
- Arbeiten mit Excel (Beispiele)
- Zellinhalte bearbeiten
- Grundrechenarten/Prozentrechnung
- Einfache Berechnungen
- Grundlagen von Formeln und einfachen Funktionen

Mi., 21.03.2018

Anmelde-/Rücktrittsschluss: 14.03.2018

18A541601

### Der Einstieg ist ganz einfach

EDV-Kurs für aktive Ältere

"Für den Computer sind Oma und Opa zu doof!" sagen die Enkel? Das sollten Sie nicht auf sich sitzen lassen. Schließlich ist es nie zu spät und wer weiß, wozu man so einen Computer einmal gebrauchen kann. In diesem Einsteigerkurs erarbeiten Sie sich in entspannter Atmosphäre und ohne Zeitdruck Ihr persönliches Lernziel.

*Ralf Klöppler*

Sa., 27.01.2018 und Sa., 03.02.2018

jeweils von 09:00 - 12:00 Uhr

KGS Norderney, 8 UStd., 2 Vormittage

45,00 €, 17B541601

### EDV-Aufbaukurs für aktive Ältere

In diesem Aufbaukurs vertiefen Sie die EDV-Kenntnisse und beschäftigen sich mit verschiedenen Themen wie Windows, Textverarbeitung (Word) und Tabellenkalkulation (Excel).

*Ralf Klöppler*

Sa., 27.01.2018 und Sa., 03.02.2018

jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr

KGS Norderney, 8 UStd., 2 Nachmittage

45,00 €, 17B541602

### Smartphone & Tablet für Anfänger\_innen

Ihnen fällt der Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet noch schwer und es gibt viele Fragen? Dieser Kurs beantwortet alle wichtigen Fragen zur Nutzung.

Es wird u.a. behandelt:

- Wie funktioniert die Bedienung?
- Individuelle Einstellungen
- Wo finde ich geeignete Apps und wie installiere ich diese?

Vermittlung von Grundlagenkenntnissen  
Mitbringen: Android Smartphone/Tablet.

*Team*

Sa., 10.02.2018, 09:00 - 16:00 Uhr

KGS Norderney, 8 UStd., 1 Kurstag, 45,00 €

Anmelde-/Rücktrittsschluss: 02.02.2018

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

18A541603

### Spieleaffe und Co. Sichere Spiele im Internet

Sichere Spiele sind ein Problem in der heutigen Zeit, alles ist zugänglich auch für unsere Jüngsten. Wir arbeiten mit sicheren Suchmaschinen, wie Duck Duck und gehen auf Spieleportale, die kindgerechte Spiele anbieten. Und hier werden wir gemeinsam schöne Spiele spielen, die weit entfernt von den sogenannten „Ballerspielen“ sind und gerade auch deshalb faszinieren. Bitte mitbringen: Getränk

*Ralf Klöppler*

Sa., 18.11.2017, 09:00 - 12:00 Uhr

KGS Norderney, 4 UStd., 1 Vormittag

25,00 €, 17B541604

### Klick Dich schlau

Für Kinder von 6 - 12 Jahren

In den Ferien könnt ihr etwas ganz Besonderes erleben. Eine Woche lang wollen wir mit euch in die Welt des Computers eintauchen. Ihr lernt den Einstieg in die Textverarbeitung mit MS Word. Auf spielerische Art werden wir das Internet erforschen und weitere Anwendungen wie PowerPoint und Co. kennenlernen. In dieser Woche könnt ihr als Anfänger Spaß haben und lernt auch als erfahrene „User“ noch eine Menge dazu. Gerne könnt ihr eigene Themenvorschläge mitbringen, die wir mit euch bearbeiten werden.

Ab 08:00 Uhr ist eine Betreuung möglich, bitte bei der Anmeldung mit angeben!

*Ralf Klöppler*

Mo. - Do., 26.03.2018 bis 29.03.2018

jeweils 09:00 - 12:45 Uhr

18 UStd., 4 Vormittage

40,00 € inkl. gesundem Frühstück

Anmelde-/Rücktrittsschluss: 19.03.2018

18A541602

### MS Office für Jugendliche ab 12 Jahren

MS-Office oder kostenneutrale Produkte sind aus dem heutigen Schulalltag nicht mehr wegzudenken. Du brauchst sie zur Erstellung von Referaten, Hausarbeiten, Präsentationen oder Vorträgen. Damit du nicht bis spät in die Nacht und mit Unterstützung der gesamten Familie an deinem Referat sitzt, weil du Probleme mit Formatierungen o. Ä. hast, erfährst du in diesen Kurstagen alles, was du dazu wissen musst.

*Gabriele Metz*

jeweils 10:30 - 15:30 Uhr, KGS Norderney, 4,66 UStd., 1 Kurstag, 26,00 €

Anmelde-/Rücktrittsschluss : 29.01.2018

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

### MS PowerPoint

- Wie halte ich eine Präsentation?
- Folienbearbeitung
- Objekte einfügen und gestalten

Mo., 05.02.2018, 18A541604

### MS Word

- Absatz- und Zeichenformate
- Rahmen und Schattierungen
- Aufzählungen und Nummerierungen
- Einfügen von Tabellen
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Kopf- und Fußzeilen

Mi., 07.02.2018, 18A541605

### MS Excel

- Zellen formatieren
- Wie rechnet Excel?
- Formeln eingeben

Do., 08.02.2018, 18A541606

# Sprachen, Gesundheit, Kultur und Freizeit

## Englisch für Anfänger\_innen mit keinen/sehr geringen Vorkenntnissen (Niveau A1)

Möchten Sie in ungezwungener Atmosphäre etwas über den englischsprachigen Lebensraum erfahren und die Sprache von Grund auf lernen? Sie möchten nicht nur stur pauken? Dann sind Sie hier richtig! Mit Hör- und Lesetexten und vielen Übungen zum eigenen Sprechen führen wir Sie langsam an die englische Sprache heran. Wir bieten ruhiges Lernen mit Texten und Material, das speziell für die Bedürfnisse von Senioren konzipiert wurde.

**Christina Marx**

Sa., 03.02., 10.02. und 17.02.2018  
08:45 - 12:45 Uhr, KGS Norderney, 15 UStd.,  
3 Vormittage, 75,00 €, **17B721601**

## Weekend Talk - Konversationskurs für Fortgeschrittene (Niveau B1)

Entspannt in englischer Sprache über aktuelle Themen diskutieren, Zeitungsausschnitte lesen und dabei Vokabeln für den Alltag lernen? Kommen Sie und tauschen Sie Ihre Meinung mit anderen über unterschiedliche Themen aus. In diesem Konversationskurs werden Sie Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Grammatikkenntnisse der englischen Sprache vertiefen. Ein Kurs für alle, die sich bereits gut auf Englisch unterhalten können.

**Christina Marx**

Sa., 24.02., 03.03. und 10.03.2018  
08:45 - 12:45 Uhr, KGS Norderney, 15 UStd.,  
3 Vormittage, 75,00 €, **18A721601**

## Die Behandlung akuter Beschwerden mit klassischer Homöopathie

Die Klassische Homöopathie ist ein Naturheilverfahren, das die Selbstheilungskräfte aktiviert und Körper und Geist ins Gleichgewicht bringt. Sie erhalten eine Einführung in die Prinzipien der Klassischen Homöopathie, Informationen zu homöopathischen Akutmitteln sowie Möglichkeiten zur Anwendung als „Erste Hilfe“ bei Verletzungen, Wunden und akuten Infekten. Vermittelt wird, wie für den einzelnen Menschen passgenau das individuell benötigte Medikament bei akuten Beschwerden gefunden wird. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und durch die Qualitätskonferenz des Bundes klassischer Homöopathen Deutschlands anerkannt.

**Foline Itzenga-Herlyn**

Fr., 16.03.2018 und Fr., 23.03.2018  
14:30 - 16:45 Uhr, KGS Norderney, 6 UStd.,  
2 Nachmittage, 35,00 €, **18A941601**

## Klassische Homöopathie und Verletzungen

Nicht nur Sportverletzungen, sondern alle Verletzungen aus unserem Alltag können homöopathisch behandelt werden. Die Behauptung, die Homöopathie wirke zu langsam oder könne nicht bei akuten und chronischen Folgen von Verletzungen eingesetzt werden ist falsch. Die Indikationsliste ist lang. Je nach Verletzungsart und – Schweregrad wird die homöopathische Therapie alleine oder zusammen mit anderen therapeutischen Maßnahmen eingesetzt.

**Foline Itzenga-Herlyn**

Sa., 14.04.2018, 15:00 - 17:15 Uhr  
KGS Norderney, 3 UStd., 1 Nachmittag  
20,00 €, **18A941604**

## Burnoutprophylaxe

Wachsende Anforderungen aufgrund von immer effizienter zu gestaltenden Arbeitsabläufen und einer steigenden Arbeitsverdichtung führen zu einer vielschichtigen Belastung in der heutigen Arbeitswelt und haben Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit. Bei vielen Beschäftigten kommt „irgendwann“ der Punkt, an dem die anfänglich als normal empfundene Erschöpfung im Alltag einen zunehmend breiteren Raum einnimmt. Ziel des Seminars ist es, für das Thema Burnout zu sensibilisieren. Wo liegen die Ursachen? Wie können erste Symptome aussehen? Was kann ich tun?

**Sylvia Kühmstedt**

Sa., 07.04.2018, 09:45 - 17:00 Uhr  
KGS Norderney, 8 UStd., 1 Kurstag  
85,00 €, Anmelde-/Rücktrittsschluss:  
23.03.2018, Schriftliche Anmeldung erforderlich, **18A941602**

## Sieben Wege, berufliche und private Stärken zu entwickeln

Auf der Suche nach neuen Wegen, effektiver und produktiver zu werden, verlieren wir manchmal den Blick für das Ganze. In diesem Seminar werden Sie sieben Wege (*Stephen R. Covey*) kennenlernen, die Sie durch eine neue Sichtweise unterstützen, Schwierigkeiten als Herausforderung anzunehmen und Ihre Stärken und Leistungen in Einklang zu bringen. Sie erfahren, wie Sie Ihre berufliche/private Situation aus einem neuen Blickwinkel heraus betrachten können um Ihre Berufs- und Lebensplanung produktiver zu gestalten und erfolgreich umzusetzen. Auf diesem Wege wird eine Ausgewogenheit zwischen „Wollen und Handeln“ angestrebt. Schwerpunkte sind die Bereiche Zeitmanagement und soziale Kompetenzen.

**Sylvia Kühmstedt**

Sa., 05.05.2018, 09:45 - 17:00 Uhr  
KGS Norderney, 8 UStd., 1 Kurstag, 85,00 €  
**18A941603**

## Stick-Breyen

Eine alte ostfriesische Handwerkskunst neu entdecken. Wie zu Omas Zeiten wird in gemütlicher Runde gemeinsam die alte Kunst des Stick-Breyens (*Stick = plattd. für Stock*) gepflegt. Ist die Technik erst erlernt, entstehen im Handumdrehen warme Handschuhe oder kuschelige Mützen in rustikaler Optik und von unverwüstlicher Qualität. Wie früher halt. Material können Sie bei der Kursleiterin erwerben, dabei entstehen Kosten von ca. 8,00 €. Sie brauchen also nur geschickte Finger und eine Portion Neugier auf eine gute, alte Handwerkskunst mitzubringen.

**Annegrete Tapper-Bents**

Fr., 16.03.2018 und Sa., 17.03.2018  
jeweils von 15:00 - 17:15 Uhr  
KGS Norderney, 6 UStd., 2 Nachmittage  
33,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten  
**18A831601**



**Mehr Generationen Haus Norden**  
Wir leben Zukunft vor

## Informationsveranstaltung – Die Kirsche auf der Torte –

### Ehrenamt - Ich mach' mit! Engagementmöglichkeiten im Landkreis Aurich

Freiwilliges Engagement bereichert unser Leben, gibt Ausgleich und Sinn im Alltag. Neben bekannten Ehrenämtern in Gemeinden oder Vereinsvorständen gibt es vielfältige Möglichkeiten neuen Engagements. Es stehen Möglichkeiten der Qualifizierung zur Verfügung sowie Informationen zur Ehrenamtskarte Niedersachsen. Wir informieren und beraten Sie zu allen Themen rund um bürgerschaftliches Engagement.

**Anne Janssen und Susanne Jansen**

Di., 17.04.2018, 10:00 - 12:15 Uhr  
Ort wird bei Bestätigung mitgeteilt  
3 UStd., 1 Vormittag, kostenfrei  
Anmeldung erforderlich. **18A161601**



## OSTFRIESLANDCARD

**Ihr Vorteil:** Mit der OSTFRIESLANDCARD erhalten Sie bei einer Teilnahmegebühr bis 100,00 € **10 % Rabatt** und bei einer Teilnahmegebühr über 100,00 € **5 % Rabatt**. Entsprechenden Angebote sind mit **OC** gekennzeichnet.

Bitte beachten Sie, dass dieser Rabatt nicht mit anderen Angeboten und/oder Rabattaktionen kombinierbar ist, nicht nachträglich gewährt werden kann und ausschließlich für die OSTFRIESLANDCARD-Inhabenden gilt. Eintrittspreise, Materialkostenanteile o.ä. sind von der Rabattierung ausgeschlossen. Sie erhalten die OSTFRIESLANDCARD an der Information/Anmeldung der KVHS Norden oder über: [www.ostfrieslandcard.com](http://www.ostfrieslandcard.com)

## Konstruktiver Umgang mit dem inneren Schweinehund

Eigentlich wollen Sie sich stärker um die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeitenden kümmern, vielleicht öfter NEIN sagen, mehr loben, Ihren beruflichen Alltag besser strukturieren oder, oder... aber letztlich bleibt doch alles nur bei guten Vorsätzen? Wir nennen dieses „Wesen“, das uns da oft im Weg sitzt gern den inneren „Schweinehund“.

In diesem Seminar wird der „Schweinehund“, das unbekannte Wesen, beleuchtet, erklärbar und verstehbar gemacht. Erreicht wird ein Bewusstseinswechsel vom „Feind zum Freund“. Der Umgang mit dem neuen „Freund“ wird vom neu gewonnenen Handlungsspielraum begeistert. Vor allem in Berufen, in denen der eigene Gestaltungsspielraum als sehr eng und „ungestaltbar“ wahrgenommen wird, erzielen Verhaltensänderungen im Umgang mit dem „Schweinehund“ besonders bedeutende Effekte. Die Seminarinhalte zielen auf Selbsterkenntnis ab und befähigen darauf aufbauend zu konstruktivem, zielführenderem Umgang mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt darauf, das Erlernte passgenau in jeden individuellen Berufsalltag zu integrieren. Damit der „Schweinehund“ auch langfristig nicht das Ruder zurückbekommt.

*Susanne Schaub, Dipl. Wirtschaftspsychologin (FH), Trainerin und systemische Beraterin, Coach*

Mo. - Fr., 23. - 27.04.2018

Mo., 14:00 - 17:15 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 16:30 Uhr,

Fr., 09:00 - 12:15 Uhr

Tagungshotel Klipper auf Norderney

36 UStd., 5 Kurstage, 360,00 €, **18A221410**

## Stress Prophylaxe in der Praxis

In Balance leben, um beruflich leistungsfähig und zufrieden zu bleiben

Gesundheit ist ein hohes Gut. Immer mehr ist unsere Berufswelt von Stress und Überlastung überzeichnet: Unzufriedenheit, Erschöpfung, das Gefühl „ausgebrannt zu sein“, Burnout-Symptome sind häufig die Folgen. Um langfristig gesund, leistungsfähig, kreativ und zufrieden im Berufsleben zu sein, ist es bedeutsam, das eigene Leben in Balance zu halten. Viele Menschen haben jedoch das Gefühl aus ihrer Mitte zu fallen. Die Wechselwirkung zwischen Privat- und Berufsleben, die Frage nach Sinn und die persönliche Gesundheit sind aus dem Gleichgewicht geraten. Um wieder die berufliche und private Welt in Balance zu bringen spielt der eigene Umgang mit Belastungssituationen im beruflichen wie privaten Alltag - als auch die eigene Lebenseinstellung und „Bewertung“ von Lebenssituationen eine entscheidende Rolle. Notwendig ist hierfür ein effektives Stress- und Ressourcen-Management

*Karin Isikli, Coach, Trainerin, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie*

Mo. - Fr., 11. - 15.06.2018

Mo., 15:30 - 21:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 21:00 Uhr,

Fr., 09:00 - 12:30 Uhr

Tagungshotel Klipper auf Norderney

40 UStd., 5 Kurstage, 370,00 €, **18A221408**

## Ausstieg aus der Stress-Spirale

Stressmanagement für Berufstätige

Die Teilnehmenden erfahren Hintergründe und Theorien zur Stressentstehung und lernen typische Stressfaktoren und Stressreaktionen im beruflichen Alltag kennen. Den Schwerpunkt bildet die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien für Stresssituationen. Zudem lernen Sie Möglichkeiten kennen, klassische Stressfallen zu entlarven und lösungsorientierte Wege zu entwickeln. Es werden Methoden aus dem Zeitmanagement, sowie Übungen zum Thema Abgrenzung und zur Vermeidung von Perfektionismus-Fallen vermittelt sowie alltagsnahe Entspannungsmethoden praktisch erarbeitet.

*Karin Isikli, Coach, Trainerin, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie*

Mo. - Mi., 08. - 10.10.2018

Mo./Di., 09:00 - 16:30 Uhr, Mi., 09:00 - 13:30 Uhr

Tagungshotel Klipper auf Norderney

20 UStd., 3 Kurstage, 265,00 €, **18B991402**

## „Jetzt rede ich“

Souveräne Gesprächsführung - Selbstbehauptung am Arbeitsplatz

In der täglichen beruflichen Kommunikation stellt sich die Frage, wie wir unsere Ideen, Absichten und Ziele überzeugend vermitteln können. Das kraftvollste und zugleich stärkste Mittel ist dabei der persönliche „Auftritt“.

In diesem Bildungsurlaub wird dieses sichere Auftreten trainiert sowie zielgerichtetes Argumentieren, Schlagfertigkeit und flexibles Reagieren auch bei manipulativem oder provokantem Redeverhalten des Gesprächspartners.

Mit pädagogischen Methoden und Übungen wird die eigene Körpersprache bewusster wahrgenommen und stimmliche Präsenz entwickelt.

Wir suchen Antworten auf folgende Fragen:

- Welches Zusammenspiel bilden unsere Worte mit Gestik und Mimik?
- Wie werden unsere innere und äußere Haltung beim Sprechen sichtbar?
- wie können wir Hemmungen und Sprechblockaden überwinden?
- Wie schaffen wir es überzeugend unseren Standpunkt zu vertreten?

Die Techniken und Methoden kommen aus den Bereichen kognitive Verhaltensforschung, Körpersprache/Körperausdruck und Rhetorik unter anderem in Anlehnung an „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg). Sie beinhalten Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit.

*Karin Isikli, Coach, Trainerin, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie*

Mo. - Fr., 22. - 26.10.2018

Mo., 15:30 - 21:30 Uhr, Di. - Do., 09:00 - 21:00 Uhr,

Fr., 09:00 - 12:30 Uhr

Tagungshotel Klipper auf Norderney

40 UStd., 5 Kurstage, 370,00 €, **18B221406**