



# Beruf und Wirtschaft



Berufliche Neuorientierung, Existenzgründung	142
Verbraucherbildung	148
BWL - Rechnungs- und Personalwesen, Kaufm. IT-Anwendungen	155
Führungskräftetraining	164
Schlüsselkompetenzen	164
Kommunikation	172
Marketing und Vertrieb, Lern- und Arbeitstechniken	175
Unternehmensservice	182
Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen Bereich	183
IT - Technik	191

Ihr Kontakt:

**Berufliche Bildung**  
**Annette Uhr**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984625

**Verbraucherbildung**  
**Marissa Turaç**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984623

**Berufliche Bildung**  
**Ilona Lendermann**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984603

**Päd. Qualifizierungen**  
**Viktoria Benedik**

VHS, Steinsche Gasse 26  
Tel. 0203 283-984576

Ihr Kontakt in den Regionen:

**VHS Mitte/Süd**

Steinsche Gasse 26  
47051 Duisburg  
Tel. 0203 283-94955

**VHS West**

Händelstr. 6  
47226 Duisburg  
Tel. 0203 283-984607

**VHS Nord**

Parallelstr. 7  
47166 Duisburg  
Tel. 0203 283-984577

# Fit für den Beruf

## Weiterkommen mit der VHS

Der Fachbereich Beruf und Wirtschaft ist mit seinen Angeboten von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Weiterbildungsberatung, Lehrgängen zur Neuorientierung einschließlich Existenzgründung sowie der Vermittlung von beruflichen Schlüsselqualifikationen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und pädagogischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen und Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel berufsbezogene Sprachkurse.

## Berufliche Neuorientierung – Existenzgründung

### Wie mache ich mich selbstständig? Von der Idee zur eigenen Firma

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die schon immer mit dem Gedanken der Selbstständigkeit geliebäugelt haben oder kurz vor einer Gründung stehen. U.a. folgende Fragen sind auf dem Weg in die Selbstständigkeit zu beantworten:

Wie formuliere ich meine neue Geschäftsidee eindeutig, umfassend und überzeugend? Welche Rechtsform ist für das Unternehmen sinnvoll? Wie und wo finde ich die notwendigen Informationen zu den Themen Steuern, Versicherungen und Buchhaltung? Welche

Fördermittel kann ich in Anspruch nehmen und wie beantrage ich sie? Wie schreibe ich einen Businessplan? Wer hilft mir beim Bankgespräch?

Dieses Seminar findet in Kooperation mit VHS Moers-Kamp-Lintfort statt.

### MZ4211

**Andrea Hermes**

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr

15. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR



### Frauen gründen anders Für Gründerinnen in der Planungsphase

Immer mehr Frauen gründen. Und auch wenn die formalen und organisatorischen Schritte für Frauen und Männer dieselben sind, sehen sich Frauen häufig mit völlig anderen Herausforderungen konfrontiert als Männer. Ganz vorne mit dabei: Die Frage nach der Kinderbetreuung. In diesem Seminar werden explizit frauenspezifische Gründungs Herausforderungen beleuchtet und Fragen beantwortet. Sie erhalten einen Einblick in die verschiedenen Formen der Existenzgründung für Frauen, Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie der Bedeutung und Nutzung von Netzwerken.



### MZ4212

**Andrea Hermes**

Dienstag, 19:00 - 21:15 Uhr

29. September / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

20 EUR



## Der Businessplan: Das Gesicht meines Unternehmens

Sie haben eine Geschäftsidee, aber keinen Plan? Sie beschäftigen sich mit einer Unternehmensgründung oder sind in der Planung? Sie wollen sich selbstständig machen und ihr eigener Chef sein? Sie brauchen einen Businessplan für sich, die Bank oder die Agentur für Arbeit? Dann ist dieser Workshop genau richtig. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt Ihren individuellen Businessplan. Alle Bestandteile - von der Beschreibung des Vorhabens bis zu den finanziellen Kennzahlen - werden praxisnah besprochen und erstellt. Sie erhalten Tipps, praktische Anleitungen und Vorlagen zur Umsetzung. Die Veranstaltung findet im EDV-Raum der VHS statt, sodass Sie direkt am Schulungsrechner arbeiten können. Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit, um Ihre Daten vertraulich zu speichern und mitzunehmen.

### MZ4213

**Andrea Hermes**

mi 2x, 19:00 - 21:15 Uhr

04.11. - 11.11. / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



## Recht für Gründerinnen und Gründer

Das Seminar bietet Gründerinnen und Gründern einen praxisorientierten Überblick über die Themen, die für einen rechtssicheren Unternehmensablauf notwendig sind. Die Kurseinheiten kombinieren Sachvorträge mit interaktiven Elementen. Die Teilnehmenden arbeiten von Beginn an mit ihrer (fiktiven) Geschäftsidee und wenden das Gelernte direkt an. Am Ende jedes Themenblocks gibt es eine Aufgabe zur praktischen Umsetzung, deren Ergebnisse in der nächsten Einheit gemeinsam besprochen werden - fast immer mit wertvollen Impulsen für alle. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Köln statt. Bitte beachten Sie die ausführliche Kurs-

beschreibung und abweichenden Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).

### MZ4214

**Constanze Brinkmann**

do 4x, 18:00 - 20:30 Uhr

05.11. - 26.11. / 12 Ustd

Online

123 EUR



## Effektive Organisation und Zeitmanagement für Gründerinnen und Gründer

Der Workshop richtet sich an frisch gestartete Unternehmerinnen und Unternehmer. Ziel ist es, den Aufbau einer Ordnungs-Basis-Struktur zu vermitteln und durch Tipps zur effektiven Organisation bei der (digitalen) Bewältigung der anfallenden Aufgaben zu unterstützen, um mehr Zeit fürs Kerngeschäft zu gewinnen. Am Ende jedes Themenblocks erhalten die Teilnehmenden eine Aufgabe zur praktischen Umsetzung, deren Ergebnisse in der nächsten Einheit gemeinsam besprochen werden - fast immer mit wertvollen Impulsen für alle. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der VHS Köln statt. Bitte beachten Sie die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de).



### MZ4215

**Constanze Brinkmann**

do 3x, 18:00 - 21:00 Uhr

01.10. - 15.10. / 12 Ustd

Online

108 EUR



## Wohin beruflich? Beratung und Coaching für berufliche Zielsetzungen Starten Sie Ihre berufliche Zukunft jetzt!

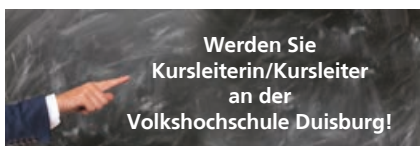
Möchten Sie sich beruflich verändern oder verspüren den Wunsch nach einer beruflichen Verbesserung oder Neuorientierung, kann Sie dieses Beratungsangebot wirksam unterstützen. Mitunter gilt es, den bisherigen Berufsweg zu überdenken, den Wiedereinstieg zu planen oder sich weiter zu qualifizieren. Ziel der Beratung ist, gemeinsam Ihre berufliche Entwicklung konkret zu planen, Ihre Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und Ihre Kompetenzen festzustellen. Außerdem erhalten Sie Unterstützung bei Fragen zur Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen. Unser qualifizierter Berater begleitet Sie in bis zu zehn Stunden ziel- und lösungsorientiert in individueller und diskreter Beratung und Coaching. Die Beratung wird durch das Land NRW gefördert und ist daher kostenfrei.



**MZ4220**

**Frank Rehbein**

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung bei Nicole Hübner,  
Tel. 0203 283-984592.  
Beratungsstelle „Bildung jetzt DU“ im  
Berufsinformationszentrum, Wintgenstr. 29-33,  
**Duissern**  
entgeltfrei



## Wohin beruflich? Grundbildungsberatung – Beratung zum Thema Grundbildung von Erwachsenen, Nachholen von Schulabschlüssen und Sprachkursen

Sie möchten Ihren Schulabschluss nachholen und suchen dazu erste Informationen zum Ablauf und zum Anmeldeverfahren? Sie suchen einen passenden Sprachkurs, um Ihr Deutsch oder Englisch zu verbessern? Sie möchten in wertschätzender Atmosphäre besser in Lesen, Schreiben oder Rechnen werden und suchen ein passendes Angebot? Oder möchten Sie sich generell über das vielfältige Bildungsangebot in Duisburg informieren und suchen einen persönlichen Ansprechpartner, der sich für Ihre Fragen Zeit nimmt und gemeinsam nach passenden Angeboten sucht?

Unter Berater nimmt sich die Zeit für Ihr Anliegen. Sie können spontan vorbei gehen oder vorab einen Termin vereinbaren. Das Angebot wird vom Land NRW gefördert und ist kostenlos.



**MZ4220B**

**Kai Olaf Ernst**

Termine nach telefonischer  
Vereinbarung bei Nicole Hübner,  
Tel. 0203 283-984592.  
Beratungsstelle „Bildung jetzt DU“ im  
Berufsinformationszentrum, Wintgenstr. 29-33,  
**Duissern**  
entgeltfrei



## Zurück in den Beruf – aber passt mein alter Job noch zu mir? Konkreter Fahrplan für den bevorstehenden Weg

Sie möchten beruflich neu durchstarten, wissen aber nicht wie? Finden Sie Klarheit und Orientierung - gemeinsam mit anderen Frauen und professioneller Begleitung. In wertschätzender Atmosphäre entdecken Sie Ihre Stärken, Motive und Ziele neu und treffen fundierte Entscheidungen - im Einklang von Herz und Verstand. Diese Fortbildung vermittelt wirksame Methoden für Ihre berufliche Neuorientierung. Sie entwickeln klare Perspektiven, einen konkreten Umsetzungsplan und stärken Ihre Entscheidungsfähigkeit nachhaltig. Achtsamkeits- und Entspannungstechniken sowie die AB=E Methode® helfen, Ihre Entscheidungen fest zu verankern. Starten Sie jetzt - für Ihren stimmigen, selbstbestimmten Berufsweg! Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem ArbWVG NRW anerkannt. Details unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4222

**Stephanie Herding,  
Susanne Scheil**

Mittwoch - Freitag, 09:00 - 16:00 Uhr  
18.11. - 20.11./24 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
240 EUR (erm.: 180/120/48)



## Neue berufliche Wege gehen In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Die Welt verändert sich und auch der Arbeitsmarkt ist dynamisch. Themen wie Digitalisierung und der demographische Wandel beeinflussen nicht nur unsere Wirtschaft, sondern auch die persönliche Situation jedes einzelnen Menschen. Sie möchten sich deshalb persönlich weiterentwickeln und sehen Ihre berufliche Zukunft in einer anderen Tätigkeit? In dieser Veranstaltung erfahren Sie, welche Möglichkeiten Ihnen u.a. durch das

Programm „Berufsberatung im Erwerbsleben“ haben und welche Unterstützung Sie erhalten können. Die Berufsberaterinnen der Agentur für Arbeit Duisburg werden Ihnen im Seminar praxisnahe Möglichkeiten erläutern. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit mit den Berufsberaterinnen ins Gespräch zu kommen.



### MZ4223

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
29. September / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### MZ4223B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
01. Oktober / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



**vhs** Volkshochschule  
Duisburg

### Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot. Rufen Sie unter 0203 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

## Ab ins Büro – Wege in einen kaufmännischen Beruf In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Sie möchten sich beruflich verändern und gerne im Büro arbeiten? In dieser Veranstaltung stellen wir Ihnen die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder und Berufe im kaufmännischen Bereich vor. Die kaufmännische Arbeitswelt ist vielfältig und bietet auf unterschiedlichen Qualifikationsstufen und in unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen viele Möglichkeiten. Sie erfahren, welche Kompetenzen Sie mitbringen müssen, welche Qualifizierungen sinnvoll sind und wie Sie den Einstieg in eine kaufmännische Tätigkeit schaffen können. Auch den Öffentlichen Dienst als potenziellen Arbeitgeber werden wir besprechen. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit mit den Beraterinnen ins Gespräch zu kommen.



### MZ4224

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
03. November / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### MZ4224B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
05. November / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Bin ich wirklich glücklich in meinem Job? In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Lautet die Antwort für Sie „Nein“ oder „Ja“? Dann lassen Sie uns darüber sprechen. Was sind die Faktoren, die zum Glück führen? Ist Ihnen bewusst, was Sie im Job glücklich macht? Die Veranstaltung macht diese Faktoren sichtbar und gibt Raum für Selbstreflexion. Sie erhalten Impulse, um eigene Handlungsschritte abzuleiten und konkrete Veränderungen anzustoßen, um im Beruf glücklicher zu werden.



### MZ4226

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 10:00 - 11:30 Uhr  
01. September / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



### MZ4226B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr  
03. September / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
entgeltfrei



## Beruflich qualifizieren – welche Möglichkeiten habe ich? In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Wir stellen Ihnen die Förderinstrumente der Bundesagentur für Arbeit vor. Hierunter fallen die Themen Umschulung, Teilqualifikation, Externenprüfung und Anpassungs-

weiterbildung. Weiterhin stellen wir mit dem Aufstiegs-BAföG eine externe Förderoption vor. Wir schaffen einen Überblick über die Instrumente und zeigen Ihnen Wege und Recherchemöglichkeiten zu passenden Angeboten auf.

Für weitere Informationen schreiben Sie an [Duisburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de](mailto:Duisburg.Berufsberatung-im-Erwerbsleben@arbeitsagentur.de)

### MZ4228

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 11.08. oder 13.10.  
10:00 - 11:00 Uhr / 1 Std  
Online  
entgeltfrei



### MZ4228B

**Petra Lackmann,  
Marina Oprea**

Dienstag, 08.09. oder 08.12.  
17:00-18:00 Uhr / 1 Std  
Online  
entgeltfrei



## Erfolgreich bewerben Stärken erkennen und überzeugende Bewerbungsunterlagen erstellen in der Kleingruppe

Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder nach einer Pause wieder in den Beruf einsteigen? In diesem interaktiven Workshop analysieren Sie Ihre Stärken und entwickeln daraus eine klare Bewerbungsstrategie. Sie lernen, wie überzeugende Bewerbungsunterlagen aufgebaut sind und wie Sie gezielt nach passenden Stellen suchen. Schritt für Schritt erarbeiten Sie Ihren persönlichen Plan für eine erfolgreiche Bewerbung. Der Workshop findet in einer lernintensiven Kleingruppe mit maximal 6 Teilnehmenden statt und bietet Raum für individuelles Feedback. Zielgruppe: Menschen in beruflicher Neuorientierung, Frauen beim Wiedereinstieg sowie Menschen auf dem Weg aus der Arbeitslosigkeit.

### MZ4262

**Michaela Deckert**

Freitag, 16:45 - 20:30 Uhr  
18. September / 5 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
50 EUR (erm.: 38/25/17)



« Bitte beachten Sie auch MZ5532 „Bewerbungen optimieren mit KI“

## Im Vorstellungsgespräch überzeugen Wie Sie souverän das Bewerbungsgespräch meistern

Sie haben bereits erfolgreich Bewerbungen geschrieben und wollen sich jetzt auf den nächsten Schritt vorbereiten. Sie erfahren, wie ein Vorstellungsgespräch abläuft. Sie optimieren Ihre Selbstpräsentation. Sie erarbeiten, wie Sie sich am besten darauf vorbereiten und üben in Kleingruppen Sequenzen aus dem Vorstellungsgespräch. Am Ende des Workshops haben Sie eine sichere Selbstpräsentation und können auf Fragen souverän antworten. Dieser Workshop ist als lernintensive Kleingruppe für max. 6 Teilnehmende konzipiert.

### MZ4263

**Michaela Deckert**

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
09. Oktober / 4 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
40 EUR (erm.: 30/20/17)



# Verbraucherbildung

## Finanzen – Versicherung – Immobilien – Recht

Geldanlagen, Versicherungsschutz, Immobilienkäufe oder Vorsorge- und Vollmachtregelungen stellen viele Verbraucherinnen und Verbraucher vor ungeklärte und / oder offene Fragen. Die folgenden Veranstaltungen unterstützen Sie bei Ihrer Entscheidungsfindung in relevanten Verbraucherfragen und bieten Ihnen Orientierungshilfen.

### Geheimwege legitimer Geldvermehrung Kosten senken, Gewinne steigern

Krisen, Inflation und die Vielfalt an Kapitalanlagen erschweren vielen den Vermögensaufbau. Innovative Angebote aus Versicherungen, Banken und Kapitalanlage bieten werthaltige Sicherheiten und Erträge, die Kosten, Steuern und Inflation übersteigen - echte „Geheimwege legitimer Geldvermehrung“. Im Seminar werden alternative Investments jenseits des Massenmarkts vorgestellt, die helfen, Gewinne zu steigern und Risiken zu minimieren. Teilnehmer erhalten verblüffende Einblicke, praktische Tipps zum Vermögensschutz und lernen, wie sie auch in Krisenzeiten klug investieren.

#### MZ4310

**Christian Grams**

Samstag, 13:30 - 17:30 Uhr

12. September / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

27,50 EUR (erm.: 21/17/17)



### Die sieben größten Fehler bei der Kapitalanlage

Im Vortrag erfahren Sie, welche Fehler Sie bei der Geldanlage unbedingt vermeiden sollten - denn ein einziger kann Ihr Vermögen ge-

fährden. Themen wie Klumpenrisiken, aktiv vs. passiv gemanagte Fonds und die „Eierim-Korb“-Regel werden praxisnah erklärt. Kurzvideos zeigen, wie unser Gehirn auf Kapitalmärkte reagiert und welche emotionalen Fallen drohen. Auch der Einfluss von Medien und Interessenkonflikten in der Anlageberatung wird beleuchtet. Ein spannender Vortrag für alle, die ihr Ersparnis klüger investieren und typische Fehler vermeiden möchten.

#### MZ4311

**Udo Nienhuysen**

Montag, 18:30 - 20:45 Uhr

12. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



### Investmentfonds: Chancen, Risiken und Anlagemöglichkeiten

Investmentfonds wird nachgesagt, dass sie lukrative Ertragschancen bieten, hohe Flexibilität und weitreichenden Anlegerschutz. Stimmt das so? Und kann der Privatanleger auch derart investieren, dass ihn fallende Kurse erfreuen können?

Was sind die Unterschiede zwischen offenen und geschlossenen Fonds, ETFs und Indexfonds, Fondspolice und Fondssparplan, AIF und ELTIF? Welche Investments bieten Kapitalabsicherungen und Schutz vor Inflationsgefahren? U.a. die Antworten darauf werden im Kurs besprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden insbesondere Informationen darüber, wie Geldanlage mit Investmentfonds funktioniert, welche (Un-) Sicherheiten existieren und welche Wege zur Fondsauswahl es gibt.

#### MZ4312

**Christian Grams**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

19. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

39 EUR (erm.: 30/20/17)



## Zinsanlagen: Wo gibt es attraktive Zinsen und wo lauern Gefahren

Wer hätte das gedacht: nach einer langen Phase extrem niedriger Zinsen, die sogar erstmalig in Deutschland negativ waren, explodierten die Zinsen in sehr kurzer Zeit. Wie soll ich mein Geld jetzt anlegen, eher kurzfristig, mittelfristig oder sogar langfristig? Welchen Einfluss hat die EZB-Politik? Kann man erkennen ob die Märkte bereits wieder fallende Zinsen zukünftig erwarten? Welche Anlagen sollte man auf jeden Fall vermeiden? Was heißt das alles für meine Baufinanzierung? In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps zur Geldanlage von einem Finanzexperten.

### MZ4313

**Udo Nienhuysen**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

29. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## Kryptowährung für Einsteiger

In dieser Veranstaltung werden Ihnen Bitcoin & Co auf eine einfache und verständliche Art nähergebracht. Es werden insbesondere folgende Fragen und Themen behandelt:

- Historie des Bitcoins
- Wie unterscheiden sich Bitcoin und €?
- Wie kaufe ich Bitcoin und andere Kryptowährungen und wie verwahre ich diese?
- Sind Kryptowährungen als Bestandteil eines Wertpapierportfolios zu empfehlen?
- Gründe für oder gegen ein Investment in Kryptowährungen
- Analytischer Ansatz zur Wertbestimmung von Bitcoin

Eine Veranstaltung für alle, die bisher wenig über Kryptowährungen wissen oder Berührungspunkte hatten. Ein Besuch der Veranstaltung bereichert den Investmenthorizont. Vorwissen oder technologische Kenntnisse sind nicht erforderlich.



### MZ4315

**Udo Nienhuysen**

mo 2x, 18:00 - 19:30 Uhr

28.09. - 05.10. / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

45 EUR (erm.: 34/23/17)



## Einkommensteuer für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie Rentnerinnen und Rentner

Sie möchten Ihre Einkommensteuererklärung selbst erstellen oder vorbereiten? In diesem Seminar wird Ihnen ein umfassender Überblick über den für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bzw. Rentnerinnen und Rentner wichtigen Teil des Einkommensteuergesetzes gegeben. Das Seminar beinhaltet die Besprechung einkommensteuerlicher Grundbegriffe und aller notwendigen Steuerformulare; ebenfalls wird ein umfangreicher Musterfall erarbeitet. Eine Fragerunde in der letzten Unterrichtseinheit rundet die Veranstaltung ab.



### MZ4316

**Michael Nolte**

Freitag, 06.11., 18:15 - 21:30 Uhr

Samstag, 07.11., 10:00 - 15:15 Uhr

10 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

50 EUR (erm.: 38/25/17)



## Explosive Entwicklung der Staatsverschuldung weltweit – wann kommt der Reset und wie schützt man sein Vermögen?

Die Verschuldung vieler Staaten weltweit nimmt exponentielle Ausmaße an. Wie lange können zu zahlende Zinsen noch getragen werden und wann könnte eine Zahlungsunfähigkeit eintreten? Was passiert bei einem „Reset“ (Währungsreform) und welche staatlichen Maßnahmen werden ergriffen? Vor allem interessiert die Bürger wie sie ihr Vermögen (falls überhaupt möglich) schützen können und welche Anlageformen hierzu am besten geeignet sind. Der Kurs zeigt die Entwicklungen aus historischer Sicht bis in die aktuelle Zeit auf und ist für alle geeignet (auch ohne finanzielle Vorkenntnisse), die sich auf den Tag X vorbereiten wollen und hierzu konkrete Vorschläge erwarten.

### MZ4317

**Udo Nienhuysen**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

13. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## Ü60 – Versicherung – Verrentung – Vermögen

Kurz vor der Rente oder schon im Ruhestand? Diese Lebenssituation erfordert altersbedingte Weichenstellungen. Nicht mehr alle Versicherungen sind nötig, manche sollten angepasst werden, andere als eventueller Bedarf geprüft werden. Und wie steht es um das Ruhestandseinkommen? Wie sollten Gelder u.a. sicher, verfügbar und steuerbegünstigt angelegt werden? Wie behält man den Überblick bzw. nutzt Angebote mit möglichst geringem Eigenaufwand, die aber sowohl sicher als auch lukrativ sind? Diese Fragen und viele weitere Aspekte werden im Kurs besprochen, der sich hauptsächlich an die Altersgruppe um die 60 Jahre und älter wendet.



### MZ4318

**Christian Grams**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

03. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

22 EUR (erm.: 17/17/17)



## Wer klug ist, sorgt vor – (Vorsorge-)Vollmachtsregelungen In Kooperation mit der Sparkasse Duisburg

Gut, wenn Sie Wichtiges rechtzeitig und schriftlich regeln. In diesem Seminar werden Ihnen Ihre Möglichkeiten aufgezeigt. Letztendlich wird die höchstpersönliche Entscheidung von Ihnen getroffen.

Folgende spezielle Themen werden behandelt: Bankvollmacht, Vorsorgevollmacht, Generalvollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung.

### MZ4319

**Miradije Etemi**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

25. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

10 EUR



## Faszination Gold – oder warum steigt der Goldpreis?

Gold ist ein faszinierendes Material mit spannender Historie. Es ist selten, wertvoll und dient als Zeichen von Reichtum und Macht. Der Vortrag illustriert die Geschichte dieses besonderen Edelmetalls von der physikalischen Entstehung vor 5 Mrd. Jahren bis in die Gegenwart. Das Spektrum des Vortrages reicht von der historischen Bedeutung von Gold als Währung bis hin zu seiner heutigen

Rolle als wertvolle Anlageform. Besonders Augenmerk gilt der Frage, warum der Wert dieses Edelmetalls in der Gegenwart so stark gestiegen ist. Welche Rolle spielen dabei die geopolitischen und wirtschaftlichen Krisen der Gegenwart? Was macht Gold als Anlagealternative im Vergleich zu anderen Formen der Kapitalanlage so besonders und was unterscheidet es von anderen Anlageformen? Der Dozent ist Diplom-Ingenieur-Ökonom.

### MZ4320

Jörg Metzger

Mittwoch, 19:00 - 21:15 Uhr

11. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

10 EUR



## Kooperation mit der VHS Essen

Alle Veranstaltungen in Kooperation mit der VHS Essen finden als Online-Videokonferenz statt. Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie einige Tage vor dem Termin per Mail einen Hyperlink für die Online-Übertragung. Zur Teilnahme benötigen Sie ein Endgerät mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern sowie eine stabile Internetverbindung. Vorkenntnisse oder Fachwissen sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

**In unseren Veranstaltungen erfolgen weder individuelle Beratung noch konkrete Produktwerbung. Vielmehr sollen die Teilnehmenden z. B. auf anstehende Beratungsgespräche fachlich vorbereitet werden.**

### Zukunft der Arbeit:

#### Wie Künstliche Intelligenz unsere Jobs verändert

**In Kooperation mit der VHS Essen und dem RWI - Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung**

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute überall - oft, ohne dass wir es merken. Sie hilft beim Schreiben von Texten, sortiert Bewerbungen oder unterstützt in der Medizin. Doch

was bedeutet das für unseren Arbeitsalltag? Werden Jobs ersetzt oder entstehen neue Chancen? Prof. Dr. Ronald Bachmann gibt Einblicke in aktuelle Forschungsergebnisse und zeigt anhand konkreter Beispiele, wie KI bereits heute die Arbeitswelt verändert. Er zeigt, welche Aufgaben künftig von Maschinen übernommen werden könnten, wo der Mensch weiterhin unersetzlich bleibt und welche Fähigkeiten in Zukunft besonders gefragt sind. Ziel ist es, Orientierung zu geben und mögliche Ängste abzubauen, damit jede und jeder besser einschätzen kann, was die Veränderungen für das eigene Berufsleben bedeuten.

### MZ4330

Prof. Dr. Ronald Bachmann

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

20. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Finanziell fit durchs Leben! In Kooperation mit der VHS Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Deutschland befindet sich in einer angespannten Wirtschaftslage. Viele Menschen müssen sparen. Doch oft fehlt der Überblick, wie hoch die laufenden Einnahmen und Ausgaben sind. Der Vortrag gibt Tipps: Wie verschaffe ich mir Übersicht über meine Finanzlage? Wie kann man Engpässe bewältigen und Verpflichtungen einlösen? Welche Abos, Versicherungen und Verträge kann man günstiger bekommen? Wie lässt sich bei Energie Geld sparen? Welche Hilfen gibt es, wenn es doch mal eng wird? Wie kann man für unerwartete Belastungen vorsorgen?

### MZ4331

Beate Dünnebacke

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

21. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Basics der Geldanlage: Einsteigen mit Strategie und Streuung! In Kooperation mit der VHS Essen

Wer privat Geld anlegen oder langfristig Vermögen ansparen will, steht vor einer Flut von Fachbegriffen und Möglichkeiten. Das schreckt manche ab, insbesondere wenn Wissen und Erfahrung fehlen. Doch Benjamin Lippe ist überzeugt: Geldanlage ist gar nicht so schwer, wenn man sich informiert und eine gute Strategie wählt! In seinem Vortrag erklärt er für Einsteiger/-innen gut verständlich, wie man eine solide Grundlage legt, Risiken im Griff behält und langfristig angemessene Erträge erzielt. Sie erfahren, wie Sie den richtigen Einstieg finden, auf welche Anlageformen Sie setzen können, wie Rendite und Risiko zusammenhängen und weshalb die Regel, nicht alles auf eine Karte zu setzen, von zentraler Bedeutung ist. Der Dozent ist Fachwirt bei der Sparkasse Essen.

**MZ4332**

**Benjamin Lippe**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

19. November / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Sicherheit bei der Geldanlage ... ist höchst individuell! In Kooperation mit der VHS Essen

Der Wunschtraum aller Anlegerinnen und Anleger besteht in einer hohen Rendite bei vollständiger Sicherheit des eingesetzten Kapitals. Oder etwa nicht? Der Vortrag macht vertraut mit verschiedenen Sicherheitsbegriffen in der Geldanlage und ihrer jeweiligen Renditeauswirkung. Stephan Heuser betrachtet dabei die folgenden Themen: Bedeutung der Individualität der Anleger/-innen. Risikobegriffe der Finanzmärkte. Was „kostet“ Anlage-Sicherheit? Welches Produkt bietet welche Sicherheit? Zudem erhalten Sie Anregungen unter dem Motto „Strategie statt Zauberkasten“. Diese unterstützen Sie bei

Ihrer eigenen Anlageentscheidung. Fragen aus dem Publikum sind herzlich willkommen.

**MZ4333**

**Stephan Heuser**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

26. November / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Fast geschenkt: Vermögensbildung mit staatlichen Zuschüssen In Kooperation mit der VHS Essen

Der Staat bietet eine Reihe von Förderprogrammen für die private Vermögensbildung und Vorsorge. Das Grundprinzip ist stets, dass einen Zuschuss erhält, wer freiwillig eigenes Geld auf die Seite legt. Aber leider kennen viele Menschen die teils seit langem bestehenden oder die in Umsetzung befindlichen neuen Förderungen nicht, verstehen sie nicht, haben keine Lust, sich darum zu kümmern, oder können wirklich keinen Eigenanteil erübrigen. Dabei lohnen sich diese Geldanlagen, insbesondere je früher man damit beginnt. Daher sind sie gerade für junge Leute sehr relevant.

**MZ4334**

**Dirk Schrief**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

03. Dezember / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten! In Kooperation mit der VHS Essen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt

Wer sein Leben nachhaltig ausrichten möchte, will vermutlich auch bei den eigenen Finanzen ansetzen. So können ökologische und soziale Kriterien sowie gute Unternehmensführung in die kleinen und großen finanziellen Entscheidungen des Lebens einbezogen werden.

**MZ4335****Beate Dünnebacke**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

14. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Ausblick: Tendenzen und Trends der Geldanlage für 2027 In Kooperation mit der VHS Essen

Ein turbulentes Jahr geht zu Ende. Die Bundesregierung hat einige Reformen auf den Weg gebracht. Deutschland blickt erwartungsvoll darauf, wie sich die angekündigten enormen staatlichen Investitionen auf Wirtschaft, Beschäftigung und Infrastruktur auswirken. Die Trump-Administration ist bald zwei Jahre im Amt und attackiert unvermittelt die internationale Zusammenarbeit. Krisen und Kriege eskalieren und gefährden die Weltwirtschaft. Was erwartet uns wohl 2027? Zwar besitzt Joachim Klein keine Glaskugel. Gleichwohl wird er auf Basis volkswirtschaftlicher Erkenntnisse die zurückliegende Entwicklung der internationalen Finanzmärkte darstellen und analysieren. Dabei geht es darum, Muster zu finden oder Trends zu ermitteln.

**MZ4336****Joachim Klein**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

10. Dezember / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Die Rente ist sicher ... niedriger, als Sie denken! In Kooperation mit der VHS Essen und der Deutschen Rentenversicherung Rheinland (DRV)

Sie wollen für Ihr Alter vorsorgen, aber wissen nicht, wie? Dann sind Sie hier genau richtig. In kompakter Form zeigt ein unabhängiger Berater der DRV auf, wie der Einstieg in ein finanziell abgesichertes Rentenalter gelingt. Was können Sie von der gesetzlichen Rente

erwarten? Wie ermitteln Sie Ihre Versorgungslücke? Was mache ich mit bestehenden Riester- oder Rürup-Verträgen? Welche Chancen bietet nach der Reform das neue Altersvorsorgedepot? Sie erhalten einen schnellen Überblick und fundiertes Grundwissen zu den wichtigsten Fragen der Altersvorsorge.

**MZ4339****Marco Langfeldt**

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

28. Januar / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Immobilien

Beim Kauf, Verkauf, der Sanierung und Verwaltung von Immobilien gilt es, rechtliche und finanzielle Aspekte zu berücksichtigen. In der folgenden Seminarreihe „Immobilien“ erhalten Sie Unterstützung und wertvolle Informationen zur Immobilienwirtschaft mit ihren diversen Facetten.

## Der erfolgreiche Verkauf meiner Immobilie!

Beim Immobilienverkauf gilt es, Fehler zu vermeiden und den besten Preis zu erzielen. Immobilienfachwirt Frank Winkler zeigt, wie man den Marktwert realistisch einschätzt, die Immobilie optimal vermarktet und passende Käufer findet. Sie erfahren, welche Verkaufsunterlagen nötig sind und wie der Notar rechtlich absichert. Der Vortrag bietet praxisnahe Tipps, um rechtliche Vorgaben einzuhalten und Ihre Immobilie sicher und gewinnbringend zu verkaufen - mit dem Know-how eines unabhängigen Experten.

**MZ4340****Frank Winkler**

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

02. Dezember / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

18 EUR



## Betriebskostenabrechnung leicht gemacht – für Vermieter

Falsche Betriebskostenabrechnungen können nach Anfechtung durch Mieterinnen und Mieter sehr teuer werden und führen zu teils erheblichen Rückerstattungen. Hauptthemen: umlagefähige und nicht umlagefähige Betriebskosten, mietvertragliche Vereinbarungen zur Umlagefähigkeit von Betriebskosten, Verteilerschlüssel in der Praxis, Einsparpotentiale bei den Betriebskosten, Vorgaben der neuen Heizkostenverordnung, CO<sub>2</sub>-Steuer, Auswirkungen des Gebäudeenergiegesetzes etc. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.

**MZ4343**

**Theo Esser**

Freitag, 15:00 - 21:15 Uhr

04. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

108 EUR



## Mietverwaltung – Crashkurs für Vermieterinnen und Vermieter vom Einzug bis zum Auszug

Sie wollen Ihre Wohnimmobilien selbst verwalten, planen eine Existenzgründung für Mietverwaltung oder übernehmen im Rahmen der Erbfolge den Immobilienbestand der Eltern. Organisation und Aufbau einer Mietverwaltung - Tätigkeitsfelder, Rechtsgrundlagen, Mieterauswahl: vom Einzug bis zum Auszug, Mietvertragsgestaltung, Wohnungsübergabe und -abnahme, Betriebs- und Heizkostenverordnung, eMobilität, energetische Sanierung, Umgang mit schwierigen Mietern und weitere relevante Themenfelder werden in diesem Seminar vermittelt. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.



**MZ4344**

**Theo Esser**

Freitag, 06.11., 15.00 - 21.30 Uhr

Samstag, 07.11., 10.00 - 16.30 Uhr

16 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

245 EUR



## Der perfekte Kauf einer Eigentumswohnung

Der Kauf einer Eigentumswohnung bindet lange Zeit an das Kaufobjekt, die Finanzierung und die Eigentümergemeinschaft. Fehlgriffe führen zu hohen finanziellen Verlusten. Auf welche Fallstricke ist zu achten: Rechtsgrundlage WEG im Detail, seriöse Kaufpreisfindung, Nutzungskonzepte, Kauf vom Makler, Bauträger, Privat, Kaufvertragsgestaltung, Finanzierung, Gebäudeenergiegesetz und Klimaneutralität. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.



**MZ4348**

**Theo Esser**

Dienstag, 09:30 - 16:45 Uhr

08. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

117 EUR



## Intensivseminar: Basiswissen zur Beiratsarbeit in der Eigentümergemeinschaft

Es wird rechtliches und fachliches Basiswissen zur Ausübung des Beiratsmandates vermittelt. Beiratswahl und Amtsübernahme, Unterstützung und Kontrolle des Verwalters, Prüfung der Jahresabrechnung und Vorbereitung der Eigentümerversammlung mit Beschlussanträgen und Wirtschaftsplan, Mittler zwischen Eigentümerinnen/Eigentümern und Verwaltung, Aufwandsentschädigung und Haftungsausschlüsse. Die Lernmittel beinhalten einen Stick und eine Seminarmappe und sind im Entgelt enthalten.

### MZ4349

Theo Esser

Sonntag, 16:45 - 21:30 Uhr

15. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

102 EUR



## BWL – Rechnungswesen

**XPERT** Business

### Xpert Business Finanzbuchführung Beratung, Information

Mit dem Weiterbildungssystem Xpert Business (XB) bietet die VHS bereits seit vielen Jahren die Möglichkeit, bundesweit anerkannte Abschlüsse im Bereich der Lohn- und Finanzbuchhaltung zu erwerben. Sie können alle XB-Kurse einzeln belegen. Der modulare Aufbau ermöglicht es Ihnen, die Module entsprechend Ihren Vorkenntnissen und Ihrem Weiterbildungsziel auszuwählen. Wir helfen

Ihnen, die für Sie richtige Kursauswahl zu treffen und informieren Sie ausführlich über die Abschlüsse und weitergehende Fortbildungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Xpert Business Webseite unter [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

### MZ4409

Ilona Lendermann,

Alexander Bister

Montag, 16:30 - 18:00 Uhr

24. August / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### Fachkraft Finanzbuchführung Xpert Business

Als „Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“ besitzen Sie theoretische und praktische Kompetenzen für die eigenständige Abwicklung der betrieblichen Finanzbuchführung. Sie können alle drei erforderlichen Module einzeln oder mit diesem Gesamtpaket alle Lehrgänge und erforderlichen Prüfungen einschließlich der Lernmittel buchen.

Im Einzelnen:

- Finanzbuchführung (1) MZ4411 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (2) MZ4413 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (2) Prüfung MZ4429
- Finanzbuchführung mit DATEV (3) MZ4416 inkl. Lehrbuch
- Finanzbuchführung (3) Prüfung MZ4418

Nach Bestehen der beiden Prüfungen erhalten Sie automatisch das bundesweit anerkannte Zertifikat „Fachkraft Finanzbuchführung (XB)“. Die einzelnen Module können Sie in diesem oder im Folgesemester belegen.

### MZ4410

Alexander Bister

31.08. - 13.02.2027 / 45 Ustd

1003 EUR (erm.: 810/617/386)



# XPERT<sup>Business</sup> Abschlüsse / Betriebswirtschaft

[www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

XB Kurse	in der VHS	Online	Geprüfte Fachkraft (XB)			
			Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt
Finanzbuchführung (1)	•	•	●	●		
Finanzbuchführung (2)	•	•	●		●	
Finanzbuchführung (3) DATEV	•	•	●			
Bilanzierung		•			●	
Finanzwirtschaft		•		●		
Kosten- und Leistungsrechnung	•	•		●		
Controlling		•		●		
Betriebliche Steuerpraxis		•			●	
Lohn und Gehalt (1)		•				●
Lohn und Gehalt (2)		•				●
Lohn und Gehalt (3) DATEV		•				●
Personalwirtschaft		•				

Das Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert-Business ist ein bundesweit einheitliches Gesamtkonzept der Volkshochschulen für den kaufmännischen Bereich. Es ist modular aufgebaut. D. h. jedes Modul, jeder Baustein kann einzeln belegt und optional mit einer Prüfung abgeschlossen werden.



Buchhalter/in (XB)*			Manager/in (XB) Betriebswirtschaft
Finanzbuchhalter/in	Personal- und Lohnbuchhalter/in	Finanz- und Lohnbuchhalter/in	Rechnungswesen und Controlling
●		●	●
●		●	
●	↔ alternativ ↔	●	●
●		●	●
●		●	●
			●
			●
			●
	●	●	
	●	●	
	●		



- Die bestandene Prüfung ist Voraussetzung für das Erreichen des jeweiligen Abschlusses.
- Wenn Sie die entsprechenden Fachkenntnisse belegen können, ist die Teilnahme an diesem Kurs nicht notwendig.

Weitere Kursangebote finden Sie bei unseren DOME-Kooperationspartnern – der VHS in Oberhausen, Mülheim und Essen sowie unter [www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

\* Zulassungsvoraussetzungen für Kammerabschlüsse: Fachkaufmann/-frau (HWK), Betriebswirt/in (HWK) bei der HWK Dortmund. Anrechenbar für FOM-Studiengänge. Weitere Abschlüsse und Anerkennungen unter: [www.xpert-business.eu](http://www.xpert-business.eu)

Ihr Ansprechpartner bei der VHS in Duisburg: Ilona Lendermann, Tel.: 0203 283-984603 E-Mail: [i.lendermann@stadt-duisburg.de](mailto:i.lendermann@stadt-duisburg.de)

## Finanzbuchführung (1) Grundlagen - Hybridveranstaltung Xpert Business-Zertifikatskurs

**Der Kurs wendet sich an Berufstätige im kaufmännischen Bereich, an Wieder-einsteigende, Inhaberinnen und Inhaber von Kleinbetrieben und an mithelfende Familienangehörige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Nach diesem Kurs verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie lernen, unternehmerische Geschäftsfälle wie Rechnungen, Belege oder Kontoauszüge in Buchungssätze umzusetzen und korrekt zu erfassen. Zudem sind Sie in der Lage, sich in verschiedene Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu übernehmen. Der Kurs findet als Hybridveranstaltung in einer Kleingruppe mit 6 bis 9 Teilnehmenden statt - wahlweise vor Ort in der VHS oder online von zuhause aus. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass der Unterricht online an den geschlossenen Teilnehmerkreis übertragen wird. Eine Videoaufzeichnung ist nicht gestattet. Weitere Informationen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4411**

**Alexander Bister**

mo 5x / mi 5x / fr 5x

18:00 - 20:30 Uhr

31.08. - 02.10. / 45 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

277 EUR (erm.: 214/150/74)



## Finanzbuchführung (2) Xpert Business-Zertifikatskurs Hybridveranstaltung

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht ver-

tieft. Sie lernen, Buchungsvorgänge gezielt auszuwerten und laufende Geschäftsfälle sowie einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie sicher zu bearbeiten. Grundlage sind die DATEV-Kontenrahmen SKR 03/04. Das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit 6 bis 9 Personen statt und wird als Hybridkurs angeboten - Teilnahme vor Ort oder online möglich. Eine Videoaufzeichnung des Unterrichts ist ausdrücklich untersagt. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4413**

**Alexander Bister**

mo 6x / mi 5x / fr 5x

18:00 - 20:30 Uhr

05.10. - 23.11. / 48 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

305 EUR (erm.: 235/164/80)



« **Prüfungstermine finden Sie ab Kursnummer MZ4428.**



## Finanzbuchführung (3) mit DATEV Xpert Business-Zertifikatskurs Hybridveranstaltung

Hier sind Teilnehmerinnen und Teilnehmer richtig, die über Kenntnisse der doppelten Buchführung verfügen, wie sie in Xpert Business Finanzbuchführung 1 und 2 vermittelt wurden und EDV-Kenntnisse besitzen. Es werden die besonderen Anforderungen der Buchführung mit Hilfe der EDV besprochen. Neben theoretischen Erläuterungen werden praktische Beispiele behandelt. So erhalten die Teilnehmenden im praktischen Teil eine Einführung in das weit verbreitete Finanzbuchhaltungsprogramm DATEV und setzen anschließend das Gelernte am PC um. Der Preis für das Lehrbuch ist im Entgelt enthalten.

Der Kurs wird als lernintensive Kleingruppe von 6 bis maximal 9 Teilnehmenden als Hybridveranstaltung angeboten.

### MZ4416

**Alexander Bister**

mi 4x / fr 4x / mo 4x

18:00 - 20:30 Uhr

25.11. - 21.12. / 36 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

261 EUR (erm.: 202/143/73)



## Finanzbuchführung (3) mit DATEV – Prüfung für Interne

Sie legen einen Teil der Prüfungen für das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ ab. Die Kosten für die Prüfungsgebühr sind im Teilnahmeentgelt enthalten. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: <http://www.xpert-business.eu/pruefungsordnung>. Mehr unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4418

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

13. Februar / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

80 EUR



## Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business-Zertifikatskurs

Die Kosten- und Leistungsrechnung gehört zusammen mit den anderen Teilbereichen des Finanz- und Rechnungswesens zu den zentralen Kernkompetenzen der Betriebswirtschaftslehre. Der Preis für das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Der Kurs vermittelt als lernintensive Kleingruppe von 5 bis maximal 8 Teilnehmenden: Zusammenhänge der Kostenrechnung - Erfassung und Bewertung der einzelnen Kostenarten -

Kostenstellenrechnung - Kalkulationen in Handel und Industrie - Innerbetriebliche Leistungsverrechnung und Betriebsabrechnungsbogen - Kostenträger- und Kostenträgerzeitrechnung - Voll- und Teilkostenrechnung, ein- und mehrstufige Deckungsbeitragsrechnung - Auswahl von Eigenfertigung oder Fremdbezug - Ermittlung des Break-Even-Points u.v.m. Nach Rücksprache als Hybridkurs möglich.

### MZ4421

**Alexander Bister**

sa 7x, 10:00 - 17:00 Uhr

26.09. - 28.11. / 56 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

348 EUR (erm.: 261/174/70)



« **Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter MZ4429.**

## Controlling Xpert Business-Zertifikatskurs

Controlling ist in der betrieblichen Praxis eng mit Planung und Zielerreichung verbunden. Es sorgt dafür, dass Unternehmensziele klar und messbar formuliert sind, passende Handlungsalternativen entwickelt und ausgewählt werden und die Zielerreichung im laufenden Betrieb überwacht wird. Bei Abweichungen werden Maßnahmen ergriffen, um die Planwerte zu erreichen oder anzupassen. Inhalte des Kurses sind: System und Organisation des Controllings, Controlling als Steuerungsinstrument, Kostenrechnung, Werkzeuge und Instrumente, Kennzahlen und Kennzahlensysteme, Balanced Scorecard, Reporting sowie branchenspezifisches Controlling. Nach Rücksprache als Hybridkurs möglich.

### MZ4422

**Alexander Bister**

di 7x / do 7x, 18:00 - 20:30 Uhr

03.11. - 22.12. / 42 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

304 EUR (erm.: 228/152/61)



## Controlling for Beginners Grundlagenkurs in englischer Sprache

This introductory course provides a clear and practical overview of controlling fundamentals. Participants learn how to interpret financial data, plan budgets, analyze variances, and support decision-making with key performance indicators. The course builds essential skills for understanding cost structures, improving transparency, and contributing to effective business management-ideal for anyone starting in finance or seeking a solid foundation in controlling. The course is held in English. A B2 language level is recommended, and important technical terms will be explained during the course. Find out more at [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### MZ4423

**Sebastian Sandvoß**

Freitag, 06.11., 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.11., 10:00 - 17:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

92 EUR (erm.: 69/46/19)



## Xpert Business-Prüfungen für Externe (auch DATEV-Prüfung)

An diesem Termin können Externe, die keinen Kurs bei der VHS Duisburg besucht haben, Ihre Prüfung für verschiedene Zertifikatskurse ablegen, wie z. B. Lohn- und Gehaltsbuchhaltung, Finanzbuchführung 3 mit DATEV oder Bilanzierung. Bei der Anmeldung muss angegeben werden, welche Xpert

Business Prüfung abgelegt werden soll, damit die richtigen Prüfungsaufgaben zur Verfügung gestellt werden können.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikats-system Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: Mehr dazu unter <https://vhs.link/Td65zQ>

### MZ4428

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

13. Februar / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

100 EUR



## Xpert Business-Prüfungen für Interne

An diesem Termin können die Prüfungen für verschiedene Zertifikatskurse abgelegt werden, wie z. B. Lohn- und Gehaltsbuchhaltung, Finanzbuchführung oder Bilanzierung. Bei der Anmeldung muss angegeben werden, welche Xpert Business Prüfung abgelegt werden soll, damit die richtigen Prüfungsaufgaben zur Verfügung gestellt werden können.

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Prüfungsordnung des Lehrgangs- und Zertifikatssystem Xpert Business und bestätigen, dass Sie diese zuvor zur Kenntnis genommen haben: <https://vhs.link/Yzn7b9der>

### MZ4429

**Alexander Bister**

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

12. Dezember / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

80 EUR



## Xpert Business Online Angebote

Mit dem Xpert Business LernNetz bietet die VHS Duisburg alle Xpert Business-Kurse zusätzlich als Online-Kurse mit Durchführungs-

garantie an! Im virtuellen Seminarraum sind Sie über das Internet live mit einem Dozenten verbunden, der einen Vortrag hält, Übungsaufgaben stellt oder Praxisfälle demonstriert. Über einen Chat haben Sie die Möglichkeit Ihre Fragen an den Dozenten zu richten. Zudem wird das Seminar aufgezeichnet und dient so als Grundlage für die Vor- und Nachbereitung von Kurssequenzen. **Eine individuelle online Betreuung, auch zur Prüfungsvorbereitung, ist bis zu 2 Unterrichtseinheiten in den Kursen berücksichtigt. Außerdem sind die Lehrbücher im Entgelt enthalten.**

Prüfungstermine unter MZ4418 bzw. MZ4428 ff.; Beratung unter: 0203-283-984603 und abweichende **Rücktrittsbedingungen** unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### Finanzbuchführung (1) Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4411  
Abweichende Rücktrittsbedingungen s.o.

#### MZ4431

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 11x,

18:30 - 20:30 Uhr

03.11. - 09.02. / 64 Ustd

Online

394 EUR



### Finanzbuchführung (2) Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4413  
Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

#### MZ4432

**Xpert Business LernNetz**

mo 12x / mi 10x,

18:30 - 20:30 Uhr

02.11. - 01.02. / 58,67 Ustd

Online

370 EUR



### Finanzbuchführung (3) mit DATEV Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4416  
Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

#### MZ4433

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 3x,

18:30 - 20:30 Uhr

03.11. - 09.02. / 42,67 Ustd

Online

311 EUR



« **Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter MZ4428**

### Lohn und Gehalt (1) Xpert Business - Zertifikatskurs

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

#### MZ4434

**Xpert Business LernNetz**

di 13x / do 11x,

18:30 - 20:30 Uhr

03.11. - 09.02. / 64 Ustd

Online

394 EUR



## Lohn und Gehalt (2) Xpert Business - Zertifikatskurs

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein. Der Preis für das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4435**

**Xpert Business LernNetz**

mo 12x / mi 10x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
02.11. - 01.02. / 58,67 Ustd

Online

370 EUR (erm.: 352/334/314)



## Lohn und Gehalt (3) mit DATEV Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Einsatz des Computers ist in der Lohnabrechnung unverzichtbar, etwa für die vorgeschriebene Datenübermittlung von Lohnsteuer, Sozialversicherung, elektronischer Lohnsteuerkarte und Lohnnachweis an die Berufsgenossenschaft. Ziel des Kurses ist die systematische und praxisnahe Vermittlung der Erstellung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen am PC mit der Software DATEV. Sie lernen zentrale Arbeitsschritte wie das Anlegen von Firmen- und Personalstammdaten sowie den Ausdruck von Monats- und Jahresmeldungen anhand praktischer Beispiele. Voraussetzung sind Kenntnisse aus dem Modul „Xpert Business Lohn und Gehalt I“. Das Lehrbuch ist im Teilnahmeentgelt enthalten. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4436**

**Xpert Business LernNetz**

di 9x / do 7x, 18:30 - 20:30 Uhr  
03.11. - 12.01. / 42,67 Ustd

Online

311 EUR



## Einnahmen-Überschuss- Rechnung Xpert Business - Zertifikatskurs

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschuss-Rechnung und richtet sich an Einsteiger, Existenzgründer, Freiberufler, kleine Unternehmungen und deren Buchhaltungsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter. Inhalte: Die EÜR und wichtige Voraussetzungen, Schritt für Schritt zur EÜR, das Erfassen von Einnahmen und Ausgaben, die Umsatzsteuer, Abschreibungen, die private PKW-Nutzung, der Investitionsabzugsbetrag. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4437**

**Xpert Business LernNetz**

mo 6x / mi 5x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
02.11. - 09.12. / 29,33 Ustd

Online

188 EUR



## Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business - Zertifikatskurs

Kursinhalte siehe Kurs MZ4421  
Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4438**

**Xpert Business LernNetz**

mo 11x / mi 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
02.11. - 25.01. / 53,33 Ustd

Online

346 EUR



« Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter MZ4428

## Bilanzierung

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4440**

**Xpert Business LernNetz**

di 11x / do 9x,

18:30 - 20:30 Uhr

03.11. - 26.01. / 53,33 Ustd

Online

346 EUR



## Controlling

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4441**

**Xpert Business LernNetz**

mo 11x / mi 9x,

18:30 - 20:30 Uhr

02.11. - 25.01. / 53,33 Ustd

Online

346 EUR



## Betriebliche Steuerpraxis

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen und Lösungen im Sinne Ihres Unternehmens finden. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



**MZ4442**

**Xpert Business LernNetz**

mo 12x / mi 10x,

18:30 - 20:30 Uhr

02.11. - 01.02. / 58,67 Ustd

Online

335 EUR



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

### Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot. Rufen Sie unter 0203 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

## Personalwirtschaft

### Xpert Business - Zertifikatskurs

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen aber auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer berücksichtigt werden. Abweichende Rücktrittsbedingungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

#### MZ4443

##### Xpert Business LernNetz

mo 11x / mi 9x,  
18:30 - 20:30 Uhr  
02.11. - 25.01. / 53,33 Ustd  
Online  
346 EUR



« Bitte beachten Sie den Prüfungstermin unter MZ4428

## Führungskräfte-training

### Führungskräftecoaching für angehende und erfahrene Leitungen

Möchten Sie Ihr Führungsprofil weiterentwickeln, Ihre Vision schärfen und Ihr persönliches Leitbild wirksam leben? Dieses Seminar verbindet Haltung und Methode und bietet neue Impulse für den Führungsalltag. Sie klären Ihren Standort, stärken Ihre Achtsamkeit und begegnen Herausforderungen ressourcenorientiert. Mit 360°-Stärkenführung, Krisenbewältigung und Burnout-Prävention erweitern Sie Ihr Repertoire. Coaching, kol-

legiale Beratung sowie eine reflektierte Feedback- und Fehlerkultur unterstützen Ihre Entwicklung als Führungskraft.

#### MZ4464

##### Ingo Ludwig

Freitag, 9:00 - 16:30 Uhr  
29. Januar / 8,22 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
Stadtmitte  
85 EUR (erm.: 64/43/17)



## Schlüsselkompetenzen

### Konfliktmanagement für Ausbilder – Umgang mit Auszubildenden

Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Interessen, Wahrnehmungen oder Erwartungen aufeinandertreffen. Ihre Ursachen sind vielfältig und liegen sowohl innerhalb als auch außerhalb der Organisation. Ziel des Seminars ist es, Strategien zur aktiven Konflikterkennung und -lösung im Umgang mit Auszubildenden zu vermitteln. Im Kurs trainieren die Teilnehmenden den Umgang mit Konfliktsituationen und berücksichtigen dabei die besondere Lebensphase von Auszubildenden. Eigene Fälle können reflektiert und Lösungsideen entwickelt werden. So werden Bedürfnisse der Konfliktparteien besser erkannt und das gegenseitige Verständnis gestärkt. Ergänzende Unterlagen sind für 14 Euro erhältlich.



## MZ4501

### Dahms Privatinstitut

Freitag, 10:00 - 17:00 Uhr

06. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Manipulation abwehren – Freiheit sichern. Die Kunst, die Macht der Manipulation zu brechen.

Konflikte entstehen durch vielfältige Beeinflussungsversuche von Vorgesetzten, Kolleginnen, Familie, Politik oder Institutionen. Oft wird Einflussnahme zur Manipulation, wenn sie nicht den Interessen der Betroffenen dient. Ziel des Seminars ist es, Manipulation zu erkennen und wirksam abzuwehren. Die Teilnehmenden reflektieren eigene Einstellungen und trainieren Verhaltensweisen, die eine sichere Abwehr ermöglichen. So können sie Denken und Handeln bewusster gestalten und Manipulationen zurückweisen. In Trainingseinheiten wird die Umsetzung in die eigene Praxis vorbereitet.

## MZ4502

### Dahms Privatinstitut

Mittwoch, 17:30 - 21:30 Uhr

18. November / 4 Ustd

Online

36 EUR (erm.: 27/18/17)



## Schlagfertigkeit für Frauen

Aktive Frauen stehen vielfältigen Herausforderungen im Umgang mit anderen Menschen gegenüber. In schwierigen Situationen sicher, selbstbewusst und überzeugend aufzutreten, stärkt die Durchsetzung eigener Standpunkte. Ein schneller, geschickter Umgang mit Worten bildet die Basis, um Angriffen souverän zu begegnen. Die Teilnehmerinnen entwickeln Selbstautorität, werden selbstbewusster und durchsetzungsstärker. Unsere umfangreichen Erfahrungen

in Einwandbehandlung und Angriffsabwehr sichern den Praxistransfer. Im Seminar kann ein Trainingsbuch sowie ergänzende Unterlagen für 14 Euro erworben werden.

## MZ4503

### Dahms Privatinstitut

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

22. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

68 EUR (erm.: 51/34/17)



## Umgang mit persönlichen Angriffen I

Beleidigungen, Sticheleien, Kritik, Besserwiserei und persönliche Angriffe in verbaler Form - mal können wir gut damit umgehen, dann wieder nicht. Häufig wissen wir nicht, was wir sagen sollen, oder wir rechtfertigen uns. Mit beiden Reaktionen fühlen wir uns unwohl. Aber: Wie sollen wir uns verhalten, wenn wir beleidigt oder kritisiert werden? Was können wir tun, um Unsicherheit zu vermindern und Selbstvertrauen zu gewinnen? Wir setzen uns mit den verschiedensten „Angriffen“ auseinander und finden passende Antworten/Reaktionen darauf. Daneben untersuchen wir, warum wir uns bei Angriffen getroffen fühlen, was es mit uns macht, und wie wir davon profitieren können. Auch gibt es Informationen darüber, wie unser Gehirn in diesen Fällen funktioniert und wie wir uns das zunutze machen können.

## MZ4504

### Rose-Marie Gilsbach

Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

14. Oktober / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

#### Stadtmitte

26 EUR (erm.: 20/17/17)



« Bitte beachten Sie auch die **Angebote zum Thema „Entspannung und Stressabbau“ MZ6310ff.**

## Umgang mit persönlichen Angriffen II

Dieses Seminar baut auf „Umgang mit persönlichen Angriffen I“ auf, kann aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden. Inhalte aus dem Einführungsseminar werden teilweise wiederholt. Wir beschäftigen uns damit, warum Angriffe uns treffen, wie Ohnmacht oder Sprachlosigkeit entstehen und wie ein persönlicher Weg zu mehr Gelassenheit aussehen kann. Die Teilnehmenden reflektieren, wie sie aus Angriffen lernen und Bewertungen bewusster einsetzen können. Zudem gibt es Einblicke in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Wie im Einführungsseminar werden persönliche Themen der Teilnehmenden aufgegriffen und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

### MZ4505

**Rose-Marie Gilsbach**

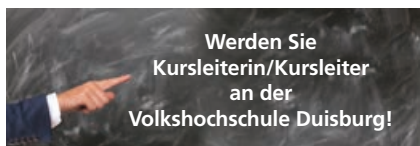
Mittwoch, 17:00 - 19:00 Uhr

11. November / 3 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

26 EUR (erm.: 20/17/17)



## Effektives Projektmanagement: Ihr Schlüssel zum Erfolg Bildungsurlaub

Ein erfolgreicher Projektverlauf erfordert ein umfassendes Verständnis des Lebenszyklus und der Zusammenhänge. In unserem Bildungsurlaub erhalten Sie einen praktischen Überblick über Projektphasen und lernen effektive Methoden zur Umsetzung kennen. Ziel ist es, Projekte effizient zu steuern und Risiken zu minimieren. Profitieren Sie von theoretischem und praktischem Wissen, um kluge und effiziente Entscheidungen zu treffen. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4506

**Gerhard W. Gülz**

Montag bis Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

19.10. - 23.10. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

254 EUR (erm.: 191/127/51)



## Projektmanagement – Der ganzheitliche Lebenszyklus

Ziel des Kurses ist es, private Projekte effizient und mit möglichst geringem Risiko zu planen und umzusetzen. Sie lernen, zeitliche, finanzielle und qualitative Faktoren gezielt zu steuern, um Ihr Vorhaben erfolgreich zu realisieren. Die Fortbildung vermittelt theoretisches und praktisches Wissen sowie methodisches Können, das Ihnen hilft, kluge Entscheidungen zu treffen. Behandelt werden zentrale Themen wie Projektverständnis, Chancen und Risiken, Vertragsarten, Termin- und Kostenplanung, Qualitätssicherung, Optimierung, Umsetzung und Abschluss.

### MZ4507

**Gerhard W. Gülz**

Do, 26.11., 16:00 - 19:00 Uhr

Fr, 27.11., 16:00 - 19:00 Uhr

Sa, 28.11., 10:00 - 16:00 Uhr

15 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

105 EUR (erm.: 79/53/21)



« Bitte beachten Sie auch den Kurs **MZ4584 Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden** und **MZ4587 MS Teams in der Büro- und Projektorganisation**

## Beruflichen und privaten Stress reduzieren – Balance finden Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub vermittelt in einfacher Sprache, mit leicht erlernbaren Methoden die Achtsamkeit nach dem „Kölner Modell“, Meditationen für Situationen im beruflichen

und privaten Kontext, die Notwendigkeit von Bewegung, aktiver und passiver Entspannung, den Zusammenhang von Stress und Ernährung. Digitale und andere aktuelle Stressoren werden identifiziert und deren negative Auswirkungen minimiert, um energiegelonger, gesünder und nachhaltiger den beruflichen und privaten Alltag zu gestalten. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

### MZ4510

**Sabine Sauerborn**

Dienstag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
27.10. - 30.10. / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



« **Bitte beachten Sie auch die Angebots zum Thema „Achtsamkeit“ ab MZ1701ff. und zur Entspannung MR6311ff.**

## **Stark durch innere Bilder – Imaginationstraining für Resilienz und Kreativität Bildungsurlaub**

Innere Bilder sind eine erstaunliche Ressource: Sie können Kraft schenken, beruhigen, Klarheit schaffen und neue Perspektiven eröffnen. In diesem Bildungsurlaub (in NRW anerkannt) lernen Sie, die Kraft der inneren Bilder gezielt zu nutzen - für mehr Resilienz, Kreativität und innere Balance. Gemeinsam entdecken wir, wie Imaginationstechniken im Alltag und Beruf unterstützen können: Neben fundiertem Hintergrundwissen erleben Sie in praktischen Übungen die Wirkung geführter Imaginationen, Visualisierungen und kreativer Methoden. So entsteht eine lebendige Mischung aus Theorie und Praxis, die Sie direkt in Ihr Berufs- und Privatleben integrieren können. Lassen Sie sich von der Kraft Ihrer inneren Bilder inspirieren und entdecken Sie neue Wege zu mehr Gelassenheit, Stärke und Kreativität.

### MZ4511

**Zelal Kisin**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
19.10. - 23.10. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## **Übersetzen und Dolmetschen im Alltag: Einführung ins Community Interpreting**

Lernen Sie die Aufgaben von Community Interpretern kennen: Der Kurs vermittelt grundlegende Dolmetschtechniken wie aktives Zuhören, Notizen und Konsekutivdolmetschen. Teilnehmende erstellen praxisnahe Glossare und reflektieren ethische Grundlagen wie Neutralität, Vertraulichkeit und Rollenabgrenzung. Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit Institutionen und Ratsuchenden zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Ehrenamtliche, Mitarbeitende sozialer Einrichtungen sowie mehrsprachige Erwachsene, die informell dolmetschen, und Fachkräfte aus Sozialarbeit, Bildung und Gesundheit. Weitere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4512

**Zsuzsánna Kupán**

di 8x, 16:30 - 18:30 Uhr

10.11. - 08.12. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

95 EUR (erm.: 72/48/19)



**Volkshochschule  
Duisburg**

### **Bildung auf Bestellung**

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot. Rufen Sie unter 0203 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

## Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Ziele zu erreichen oder motiviert zu bleiben? In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Persönlichkeit besser kennen und ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in verschiedenen Lebensbereichen. Sie erhalten einen praxisnahen Überblick über Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching, die Sie eigenständig anwenden können. Sie lernen, sich selbst zu motivieren, Ihre Ziele klarer zu verfolgen und sich emotional in einen ressourcenreichen Zustand zu bringen. So stärken Sie Ihre innere Balance und Resilienz und setzen Ihre Vorhaben künftig leichter und zielsicher um - ganz ohne externen Coach.

### MZ4513

Jürgen Strauß

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Selbstregulation und Koregulation Gemeinsam auf dem Weg zur emotionalen Balance Bildungsurlaub

Emotionale Regulation ist entscheidend für unsere seelische Gesundheit und unser zwischenmenschliches Wohlbefinden. Dieses Seminar widmet sich der Erforschung und Entwicklung dieser lebenswichtigen Fähigkeiten. Es richtet sich an alle, die daran interessiert sind, ihre Selbstregulation zu verbessern und Koregulationskompetenzen zu erlernen, um eine tiefe emotionale Verbindung zu sich und anderen aufzubauen. Eine ausführliche Beschreibung der Lerninhalte finden Sie unter dieser Kursnummer auf unserer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.



### MZ4514

Zelal Kisin

Montag bis Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

26.10. - 30.10. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

210 EUR (erm.: 158/105/42)



## Starkes Selbstvertrauen – Der Weg zu mehr Erfolg Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst? Bewundern Sie Menschen mit starkem Selbstvertrauen? Dieser Vortrag zeigt, wie ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen nachhaltig zum Erfolg führen. Sie erhalten Impulse zur Selbstmotivation und lernen, negative Gedanken und Zweifel zu überwinden. Der Dozent vermittelt alltagstaugliche Methoden, mit denen Sie Ihr Selbstvertrauen gezielt stärken können. Erkenntnisse, die unter die Haut gehen, setzen Veränderungsprozesse in Gang. Freuen Sie sich auf einen inspirierenden Mix aus Denkipulsen, Wissen und praktischen Übungen zum Mitmachen - für mehr Stärke und Klarheit im Alltag.

### MZ4515

Jürgen Strauß

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

07. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

5 EUR



« Bitte beachten Sie auch MZ1770  
„Nützliche Erkenntnisse und Tipps  
für die Alltagspsychologie".

## Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf andere? Was sehen andere in Ihnen? In diesem Seminar entwickeln Sie durch gezieltes Feedback ein realistisches Selbstbild. Sie lernen, Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrzunehmen und die Reaktionen anderer besser zu deuten und zu nutzen. In vielfältigen Übungen erhalten Sie individuelles Feedback zu Ihrer Ausstrahlung und Ihrem Auftreten. Ziel ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken sowie Ihre Authentizität und Wirkung zu fördern. Mit den gewonnenen Erkenntnissen können Sie künftig selbstbewusster und erfolgreicher durchs Leben gehen.



### MZ4516

**Jürgen Strauß**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

21. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Zuversichtlich nach vorn – wie Sie Optimismus lernen und beruflich wachsen

Optimismus ist keine naive Wunschvorstellung - er ist eine erlernbare Haltung, die entscheidend dazu beitragen kann, berufliche und persönliche Ziele zu erreichen. In diesem kurzweiligen Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie optimistisches Denken im Alltag kultivieren, Ihr Selbstvertrauen nachhaltig stärken und mit mehr Zuversicht berufliche Herausforderungen meistern können. Sie erhalten

praktische Impulse und einfache Methoden, die Sie sofort anwenden können - für mehr innere Stärke, Motivation und ein konstruktives Mindset. Zielgruppe: Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln wollen, mehr Selbstsicherheit wünschen oder sich eine positivere Grundhaltung im Alltag aneignen möchten.

### MZ4517

**Denny Koppers**

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

16. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Kennen Sie das: Eine Entscheidung steht an, doch Sie zögern, weil unklar ist, was wirklich gut für Sie ist. Zweifel, ob die Wahl zum gewünschten Erfolg führt, lassen Alternativen attraktiver erscheinen - und Entscheidungen werden vertagt. Jeder Mensch möchte seine Entscheidungsfähigkeit verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu erfahren. In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse und Methoden, wie Sie Ihre beiden Entscheidungssysteme - Kopf und Herz - aktivieren können. Lernen Sie, Verstand und Gefühl gezielt einzusetzen, um künftig glückliche Entscheidungen zu treffen. Der Dozent bietet einen inspirierenden Mix aus Denkpulsen, Wissen und praktischen Übungen.

### MZ4518

**Jürgen Strauß**

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr

08. September / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

5 EUR



## Soll ich, oder soll ich nicht? Mit guten Entscheidungen zu mehr Leichtigkeit und Freude im Leben

Beruflich wie privat stehen wir täglich vor Entscheidungen - oft mit ungewissem Ausgang. In dieser Fortbildung lernen Sie, Entscheidungen zu treffen, bei denen Herz und Verstand im Einklang sind. Sie erhalten Werkzeuge, um den Entscheidungsprozess ruhig und strukturiert zu gestalten, reflektieren eigene Motive und bewerten diese neu. Ziel ist es, gute Entscheidungen bewusst und sicher zu treffen. Die Fortbildung vermittelt theoretisches Wissen und praktische Methoden. Bringen Sie gern einen eigenen Entscheidungsfall mit. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4519

**Stephanie Herding**

Montag bis Mittwoch, 09:00 - 16:30 Uhr

05.10. - 07.10. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

204 EUR (erm.: 153/102/41)



## Infoveranstaltung zu Resilienz, Priming, Fokus, NLP – die Grundlage für privaten und geschäftlichen Erfolg (MZ4521/22, MZ4524, MZ4537/38, MZ4540)

In dieser Infoveranstaltung erhalten Sie einen ersten Überblick über verschiedene Angebote rund um mentale Stärke, Kommunikation und persönliche Entwicklung. Gemeinsam klären wir, welches Format am besten zu Ihrer aktuellen Situation passt. Themen wie Priming (gezielte Aktivierung innerer Ressourcen), Resilienz (psychische Widerstandskraft), Fokus (mentale Klarheit) sowie Zielearbeit und NLP (Neurolinguistisches Programmieren) werden kurz vorgestellt und praxisnah erklärt. Ziel ist es, mit Ihnen ein passendes

Angebot auszuwählen, das Sie in Ihrer persönlichen oder beruflichen Entwicklung unterstützt - individuell, wirkungsvoll und alltagsnah.



### MZ4520

**Florian Wey**

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr

01. Oktober / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



### MZ4520A

**Florian Wey**

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr

02. November / 2 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Sind Sie gestresst oder ausgelaugt? Ab sofort: Nicht mehr mit Ihnen! Resilienztraining - der richtige Umgang mit Stress

Es sind nicht die äußeren Stürme, die uns brechen - es sind die inneren Kämpfe: Schmerz, Verluste, Perfektionsdruck, das Gefühl, nicht zu genügen. Jede Narbe erzählt ihre Geschichte - aber Sie entscheiden, wie sie endet. Resilienz ist keine Frage von Glück, sondern eine erlernbare Fähigkeit. In zwei intensiven Abenden lernen Sie, mit Stress souverän umzugehen und innere Stärke zu entwickeln. Sie erhalten geballtes Wissen, praktische Tools und mentale Techniken, um belastende Situationen zu meistern. Der Kurs richtet sich an alle, die spüren: Es ist Zeit, stärker zu werden - beruflich wie privat. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

## MZ4521

**Florian Wey**

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr  
30.09. - 02.10. / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
48 EUR (erm.: 36/24/17)



## MZ4522

**Florian Wey**

Montag und Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr  
14.12. - 16.12. / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
48 EUR (erm.: 36/24/17)



## Burnoutprävention – Emotionale Stärke im Berufsalltag. Selbstregulation, Kommunikation und innere Klarheit

Dieses Seminar richtet sich an Berufstätige, die in einem fordernden Arbeitsumfeld bestehen müssen. Ziel ist es, emotionale Intelligenz aufzubauen, das Bewusstsein für eigene Reaktionen zu schärfen und konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit Belastungen souverän umzugehen. Die Teilnehmenden lernen, innere Ruhe auch unter Druck zu bewahren, gesunde Grenzen zu setzen und Konflikte konstruktiv zu meistern.

## MZ4523

**Markus Heuser-Langer**

so 2x, 10:00 - 13:00 Uhr  
22.11. - 06.12. / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
84 EUR (erm.: 63/42/17)



## Priming – Hochleistung auf Knopfdruck! Mentale Stärke. Volle Präsenz. Bewusste Energie

In unserer Welt geht es oft um schneller, lauter, härter - doch echte Kraft entsteht in uns selbst. Manchmal müssen wir blitzschnell den

inneren Schalter umlegen, um präsent und überzeugend zu sein - etwa im Gespräch mit Chef, Bank oder im Vorstellungsgespräch. Dieses Seminar hilft Ihnen, Ihre mentale Power gezielt zu aktivieren. In zwei intensiven Abenden lernen Sie, wie Sie mit Atmung, Empowerment-Techniken und mentalem State-Management Ihre Energie freisetzen. Priming-Tools, emotionale Selbstführung und körperliche Übungen bringen Sie in Ihre kraftvolle Mitte - für starke Auftritte in entscheidenden Momenten.

## MZ4524

**Florian Wey**

Donnerstag, 17:00 - 21:00 Uhr  
08. Oktober / 5 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
30 EUR (erm.: 23/17/17)



## Digitale Resilienz im Berufsalltag Fokussiert, gelassen und arbeitsfähig bleiben

Die Digitalisierung prägt heute nahezu alle Arbeitsbereiche. Virtuelle Meetings, parallele Kommunikationskanäle und eine hohe Informationsdichte können jedoch auch zu Stress, Konzentrationsverlust und mentaler Überlastung führen.

In diesem Online-Kurs lernen die Teilnehmenden Strategien kennen, um im digitalen Berufsalltag fokussiert, gelassen und arbeitsfähig zu bleiben. Neben kurzen theoretischen Impulsen stehen praktische Übungen und konkrete Methoden für den Berufsalltag im Mittelpunkt. Zielgruppe: Berufstätige, Selbstständige und alle Interessierten, die ihre mentale Stärke und Arbeitsfähigkeit im digitalen Berufsalltag stärken möchten.

## MZ4525

**Alexandra Dornhof**

Samstag, 09:30 - 16:30 Uhr  
07. November / 8 Ustd  
Online  
56 EUR



# Kommunikation

## Die nächste Rede halte ich! Redehemmungen überwinden

Im Job, bei der Vereinssitzung oder sogar auf einer Party - in vielen Lebensbereichen müssen Sie mit oder vor anderen Menschen sprechen bzw. etwas vortragen. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Redeangst zu verringern und souveräner aufzutreten. Schwerpunktmäßig geht es um Vorträge und Reden, aber auch um Smalltalk mit dem Nachbarn. Durch Übungen und Hilfen werden Sie an Sicherheit gewinnen und im beruflichen und privaten Alltag künftig häufiger und leichter Ihre Meinung vertreten.

Dieses Seminar ist nicht konzipiert für Personen in politischen Ämtern bzw. die solche anstreben.

### MZ4530

**Sandra Hartwig-Staudt**

Freitag, 09.10., 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 10.10., 10:00 - 17:00 Uhr,  
12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

72 EUR (erm.: 54/36/17)



## Besser und freier reden

Arbeitsergebnisse zu präsentieren und Reden zu halten gehört heute zum beruflichen wie zum privaten Alltag. Vor dem Kunden, im Sportverein oder bei den Taubenzüchtern wollen Sie überzeugen. Sie präsentieren Ihr Projekt und damit immer auch sich selbst. Im Mittelpunkt dieses Seminars steht die Vorbereitung von Reden und Vorträgen. Wer noch stark mit seiner Redeangst zu kämpfen hat, sollte zunächst die Veranstaltung MZ4530 besuchen.

Die Veranstaltung ist als Rhetorik-Aufbau-seminar konzipiert und umfasst viele praktische Übungen, die per Videokamera analysiert werden können und Möglichkeiten zur Selbstreflexion bieten. Dieses Seminar ist nicht konzipiert für Personen in politischen Ämtern bzw. die solche anstreben.

### MZ4531

**Sandra Hartwig-Staudt**

Freitag, 06.11., 18:30 - 21:30 Uhr  
Samstag, 07.11., 10:00 - 17:00 Uhr,  
12 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

108 EUR (erm.: 81/54/22)



## Nie mehr sprachlos – Schlagfertigkeit kann man lernen

Haben Sie die passende Antwort manchmal zu spät parat? Erleben Sie immer wieder Situationen, in denen Sie innerhalb weniger Sekunden reagieren müssten, stattdessen aber lautlos verstummen? Schlagfertigkeit ist lern- und trainierbar! In diesem Vortrag lernen Sie Techniken kennen, um auf Vorwürfe, persönliche Angriffe und Provokationen clever und schnell zu reagieren. Dadurch wirken Sie souveräner und strahlen mehr Kompetenz sowie Selbstbewusstsein aus. Es werden einfache hilfreiche anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie anschließend eigenständig Ihre Kompetenz in Schlagfertigkeit aufbauen können. Dazu erhalten Sie ein kleines Handout. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimпульsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag, der Spaß macht!

### MZ4534

**Jürgen Strauß**

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr  
02. Dezember / 2 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**

5 EUR



## Gesprächs- und Verhandlungstraining Die Kunst der Beeinflussung

Mit diesem bewährten Trainingskonzept verfolgen wir zwei Ziele: Wir ermöglichen Ihnen die Kunst der Beeinflussung zu erlernen, damit Sie Ihre eigenen Ziele effektiver durch-

setzen können. Wir zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie die Beeinflussungsversuche anderer durchschauen, damit Sie sich vor Manipulation schützen können.

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. Sie trainieren in dieser Veranstaltung, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen können, um damit Ihren eigenen Verhandlungserfolg zu begründen. Die Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden praktisch dargestellt und trainiert. Durch die Anwendung dieser Verfahren werden Sie Ihre Ziele leichter auch gegen Widerstand durchsetzen können.

Ergänzende Seminarunterlagen sind für 14 Euro beim Kursleiter erhältlich.

### MZ4535

**Dahms Privatinstitut**

Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

15. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

68 EUR (erm.: 51/34/17)



« **Bitte beachten Sie auch den Kurs MZ4585 „Online-Meetings moderieren - effizient und interaktiv“**

## **Professionell verhandeln – souverän auftreten, bessere Ergebnisse erzielen Für Selbstständige, Angestellte und Führungskräfte**

Viele berufliche Gespräche sind Verhandlungen - auch wenn sie nicht so genannt werden - mit Kunden, Lieferanten, Kolleginnen und Kollegen oder im eigenen Team.

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Verhandlungen gezielt vorzubereiten und souveräner zu führen. Sie klären Ziele, Interessen und Spielräume, erkennen typische Verhandlungsmuster und üben den Umgang mit Einwänden, Drucksituationen und schwierigen Gesprächspartnern. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Zugeständnisse bewusst einsetzen, ohne vorschnell nachzugeben. Ziel ist es, berufliche Verhandlungen klarer, fairer

und ergebnisorientierter zu gestalten. Mit Beispielen, Übungen und Transfer in den Arbeitsalltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eigene Situationen können eingebracht werden.

### MZ4536

**Thomas Rödde**

Freitag, 20.11., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 21.11., 10:00 - 17:00 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

89 EUR



## **Fokus – erreichen Sie Ihre Ziele und werden Sie die Person, die Sie sein wollen**

Wir jagen oft Zielen hinterher, die nicht unsere eigenen sind. Doch echte Anziehungskraft haben nur die Ziele, die aus Ihrem Inneren entstehen - wenn Sie wirklich wissen, was Sie wollen. Hat Mozart je an die Rente gedacht? Wohl kaum. Er hat geliebt, was er getan hat. Das ist die Kunst hinter dem japanischen Prinzip des Ikigai: Der tiefe, ruhige Grund, warum wir morgens aufstehen. Wenn Sie Ihre Ziele unter diesem Aspekt planen, ziehen sie Sie förmlich an. In zwei intensiven Abenden lernen Sie, die richtigen Fragen zu stellen, sich mental auf Erfolg auszurichten und Ihre Ziele messerscharf zu verfolgen. Zielarbeit, Mindset-Shifts, Fokusstrategien und praktische Übungen bringen Sie in Ihre volle Klarheit.

### MZ4537

**Florian Wey**

Montag, 17:00 - 21:00 Uhr

09. November / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



### MZ4538

**Florian Wey**

Donnerstag, 17:00 - 21:00 Uhr

03. Dezember / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



## **Integrität gestalten: Kommunikation, Betriebskultur und Verantwortung im Beruf Bildungsurlaub**

Dieser Kurs verankert den Begriff Integrität lebendig in der Kultur und Kommunikation von Organisationen. In vier Tagen erarbeiten die Teilnehmenden zentrale Aspekte von Integrität und deren Verbindung zur internen und externen Kommunikation. Theoretisches Wissen wird mit praktischen Übungen kombiniert, um Integrität im Berufs- und Privatleben besser zu verstehen und anzuwenden. Zielgruppe sind Führungskräfte, Personalverantwortliche, Kommunikationsfachleute, Teamleiter sowie alle, die Integrität im Arbeitsalltag fördern - etwa Mitglieder von Ethikkommissionen, Vertrauenspersonen oder Ethikbeauftragte.

### **MZ4539**

**Servaas Feiertag,  
Len Middelbeek**

Montag bis Donnerstag, 09:00 - 16:00 Uhr  
19.10. - 22.10.26 / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

416 EUR (erm.: 312/208/84)



## **NLP – meistern Sie Ihre Gedanken und Ihre Kommunikation Ihre Gedanken. Ihre Sprache. Ihr Leben**

Es gab einmal einen Jungen, dem man sagte, er sei nicht klug genug. Zu still. Zu langsam. Nicht gemacht für Erfolg. Lange glaubte er das - bis jemand ihm half, seine Geschichte neu zu schreiben. Heute inspiriert er Tausende - und führt mehrere Unternehmen. Die größte Lüge ist nicht das, was andere sagen, sondern was Sie selbst zu glauben beginnen. In zwei intensiven Abenden lernen Sie die Grundlagen des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) kennen: wie Ihre Gedanken wirken, wie Sprache beeinflusst - und

wie Sie beides gezielt für echte Veränderung nutzen. Mit Ankertechniken, Sprachmustern und bewährten Modellen verbessern Sie Ihre Kommunikation, erkennen innere Muster und schaffen neue Handlungsräume.

### **MZ4540**

**Florian Wey**

Montag, 17:00 - 21:00 Uhr

05. Oktober / 5 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

32 EUR (erm.: 24/17/17)



## **NLP im Beruf Bildungsurlaub**

Neurolinguistisches Programmieren (NLP) bietet wirkungsvolle Methoden zur Entfaltung persönlicher Potenziale, zur Lösung von Kommunikationsstörungen und zur Verhaltensanpassung in schwierigen Situationen. Dieses Seminar vermittelt alle Grundtechniken, die in Gesprächen und einfacher Einzelberatung - etwa mit Vorgesetzten, Kollegen oder Kunden - hilfreich sind. Neben Fachwissen braucht es Kommunikationskompetenz, Zielklarheit und Souveränität in kritischen Momenten. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendbarkeit im Berufsalltag, daher besteht der Kurs überwiegend aus Übungen. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub in Nordrhein-Westfalen anerkannt.



### **MZ4541**

**Dr. Michael Gille**

Dienstag bis Freitag, 09:00 - 15:30 Uhr

12.01. - 15.01.27 / 32 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

186 EUR (erm.: 140/93/38)



## **Beruflich vorwärts mit System: Ziele setzen, Strategien entwickeln, Chancen nutzen**

Beruflicher Erfolg entsteht durch Klarheit, Selbstwirksamkeit und Flexibilität im Wandel. In diesem praxisorientierten Workshop entwickeln Sie Ihre beruflichen Ziele gezielt weiter, entdecken wirksame Strategien zur Umsetzung und lernen, wie ein agiles Mindset hilft, Herausforderungen konstruktiv zu meistern. Ob Neuorientierung, mehr Verantwortung oder bessere Nutzung eigener Potenziale - Sie erhalten Tools aus Zielarbeit, agiler Selbstführung und mentaler Stärke für mehr Klarheit, Struktur und Motivation im Alltag. Inhalte: klare Ziele und nächste Schritte definieren, passende Strategien entwickeln, agiles Denken und Handeln trainieren, Eigenverantwortung, Resilienz und Selbstführung stärken. Zielgruppe: Menschen, die sich beruflich weiterentwickeln, verändern oder neu ausrichten möchten.

### **MZ4542**

**Denny Koppers**

Mittwoch, 18:00 - 20:30 Uhr

11. November / 4 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR



## **Marketing und Vertrieb**

### **Einkauf und Preisverhandlungen – bessere Konditionen für Ihr Unternehmen Für kleine Unternehmen und Selbstständige**

Kaufen Sie regelmäßig Leistungen, Materialien oder Dienstleistungen ein - und fragen sich, ob Preis, Umfang und Konditionen wirklich passen? Kleine Unternehmen und Selbstständige verhandeln häufig selbst, meist ohne eigene Einkaufsabteilung.

In diesem Kurs lernen Sie, Bedarfe klarer zu beschreiben, Angebote vergleichbar zu machen und Kostenfallen früher zu erkennen. Sie erfahren, worauf es bei Preisen, Zahlungsbedingungen, Lieferzeiten, Service und Leistungsumfang ankommt und wie Sie Preisgespräche strukturiert vorbereiten. Ziel ist es, bessere Konditionen zu erzielen, ohne die Zusammenarbeit mit Lieferanten und Dienstleistern unnötig zu belasten. Mit Checklisten, Beispielen und praxisnahen Übungen.

### **MZ4560**

**Thomas Rödde**

Freitag, 27.11., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 28.11., 10:00 - 16:30 Uhr

12 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

89 EUR



### **PR- und Öffentlichkeitsarbeit für kleine und mittelständische Unternehmen und Vereine**

Wie gelingt gute Pressearbeit auch ohne Agentur? In diesem Kurs erfahren Kommunikationsverantwortliche aus kleinen und mittleren Unternehmen oder aus den örtlichen Vereinen, wie sie ihre Arbeit, Themen und Produkte erfolgreich in die Medien bringen. Anhand praktischer Beispiele lernen die Teilnehmer, wie man Pressemitteilungen erstellt, Redaktionen gezielt anspricht und geeignete Anlässe für die Berichterstattung findet. Auch Bildmaterial, Social Media, KI-Unterstützung sowie typische Stolperfallen sind Themen im Kurs. Die Dozentin ist freie Journalistin und leitet seit 20 Jahren ein Redaktionsbüro.

### **MZ4561**

**Silja Ahlemeyer**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

03. November / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

42 EUR



## Grafikdesign leicht gemacht – Design-Skills, die wir kennen sollten Bildungsurlaub

Entdecken Sie die Welt des Grafik-Designs in diesem praxisorientierten Kurs. Sie lernen grundlegende Designprinzipien kennen und vertiefen Ihr Wissen in kreativen Gestaltungstechniken. Themen sind u.a. der Goldene Schnitt für harmonische Proportionen und typografische Raster für klare Textgestaltung. Schritt für Schritt entwickeln Sie ein Gespür für Farben, Formen und Layouts, um Ihre Designs professionell umzusetzen. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Skills, um kreative Ideen erfolgreich und mit Leichtigkeit zu gestalten - verständlich, motivierend und ideal für alle, die ihre Designfähigkeiten ausbauen möchten. Anerkannt als Bildungsurlaub in NRW. Mehr unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4562

**Ralf Schoofs**

Dienstag bis Mittwoch,

09:00 - 16:15 Uhr

Donnerstag, 09:00 - 15:00 Uhr

10.11. - 12.11. / 22 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

150 EUR (erm.: 113/75/30)



## Selfpublishing: Wie veröffentliche ich ein Buch?

Dieser Kurs richtet sich an Schreibbegeisterte, die in Eigenregie ein Buch herausbringen wollen - egal ob Roman, Kinderbuch oder Sachbuch. Die Teilnehmer lernen anhand konkreter Beispiele, wie sie von einer Idee zu einem fertigen Manuskript kommen und welche Schritte nötig sind, um dieses auch ohne Verlag als Buch zu veröffentlichen (das Thema Illustration wird jedoch nicht explizit behandelt). Zudem besprechen wir unter anderem die Möglichkeit verschiedener Selfpublishing-Plattformen und eine mögliche Unterstützung durch Künstliche Intelligenz. Auch erste Vermarktungsmöglichkeiten nach

Veröffentlichung werden vorgestellt. Die Dozentin ist Journalistin und Buchautorin mit bisher vier veröffentlichten Büchern, drei davon im Selfpublishing.

### MZ4563

**Silja Ahlemeyer**

Dienstag, 09:00 - 14:00 Uhr

08. Dezember / 6 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

28 EUR



## Lern- und Arbeitstechniken

### Sketchnoting für Anfängerinnen und Anfänger Onlinekurs für alle, die visuell denken und arbeiten wollen

Haben Sie schon einmal davon geträumt, Ihre Gedanken und Ideen in lebendigen Bildern festzuhalten? Unser Seminar „Sketchnoting für Anfänger\*innen“ bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, genau das zu lernen! Sketchnotes sind eine kreative Methode, um Informationen durch handgezeichnete Bilder, Symbole und kurze Texte zu vermitteln. Egal, ob Sie Ihre Notizen verschönern, Präsentationen lebendiger gestalten, effektiver kommunizieren oder einfach Ihre künstlerischen Fähigkeiten erweitern möchten - dieses Seminar bietet Ihnen einen spielerischen Einstieg in die Welt der Sketchnotes.

Der Workshop findet in Zoom statt. Nach Anmeldung wird am Vortag per Mail ein Link zur direkten Teilnahme geschickt, der nur für die angemeldete Person gilt.

### MZ4580

**Anke Averdunk**

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

10. Oktober / 5 Ustd

Online

98 EUR



## Von Worten zu Bildern: Visual Thinking meistern Visuelles Kommunizieren - Sketchnoting im Arbeitsalltag

Erinnern Sie sich an das letzte Meeting? Stunden geredet, doch am Ende: Leere Blicke. „Was war der Kern?“ Niemand weiß es. Ideen verpuffen, Klarheit fehlt.

Hier kommt Visual Thinking ins Spiel! Diese Methode packt das Wesentliche in starke Bilder - verständlich, merkfähig, wirkungsvoll. Gerade in unserer hektischen Welt mit Datenflut und Komplexität macht sie den Unterschied zwischen Mittelmaß und Meisterschaft.

Was erwartet Sie im Seminar? In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie die Grundlagen des visuellen Denkens kennen und setzen sie direkt um. Dabei liegt der Fokus darauf, einfache, aber wirkungsvolle visuelle Notizen zu erstellen - unabhängig davon, ob Sie zeichnerisches Talent haben oder nicht.

### MZ4581

**Anke Averdunk**

di 3x, 17:00 - 20:00 Uhr  
24.11. - 08.12. / 12 Ustd  
Online  
176 EUR



## Kreative Methoden für die digitale Zusammenarbeit

Virtuelle Zusammenarbeit erfordert neue Methoden, um Gruppen zu aktivieren, Ideen zu entwickeln und Entscheidungen gemeinsam zu treffen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden kreative Moderationsmethoden kennen, die sich in Online-Meetings, Workshops oder Projektbesprechungen einsetzen lassen. Zielgruppe: Berufstätige, Projektteams, Selbstständige und alle, die digitale Zusammenarbeit lebendiger und produktiver gestalten möchten.

Inhalte:

- Aktivierung von Gruppen im virtuellen Raum
- Kreative Methoden für Ideenfindung und Problemlösung
- Digitale Moderationsmethoden für Workshops
- Strukturierte Entscheidungsprozesse im Online-Meeting
- Praktische Methoden für die direkte Anwendung

### MZ4582

**Alexandra Dornhof**

fr 3x, 18:00 - 21:15 Uhr  
09.10. - 23.10. / 12 Ustd  
Online  
119 EUR (erm.: 90/60/24)



## Mindmapping – universelle Kreativitätstechnik Ideen finden, strukturieren und kollaborativ weiterentwickeln

Mindmaps (Gedankenkarten) nutzen assoziatives Denken, um Inhalte über Beziehungen und Kontexte zu verknüpfen. Ausgangspunkt ist ein zentraler Begriff, von dem aus sich Ideen verzweigen. Farben, Formen und Schlüsselwörter helfen, Gedanken übersichtlich zu strukturieren - heute auch mit Unterstützung durch KI.

Es entsteht ein flexibles Baumdiagramm, das sich jederzeit erweitern lässt. Diese nicht lineare Darstellung erleichtert das Verknüpfen von Wissen, fördert neue Zusammenhänge und unterstützt kreative Prozesse. Mindmaps eignen sich ideal zur Ideensammlung, Strukturierung komplexer Themen sowie für die gemeinsame Weiterentwicklung von Inhalten. Mindmapping zählt zu den grundlegenden Visualisierungs- und Kreativitätstechniken in Bildung, Projektarbeit und Wissensorganisation.

### MZ4583

**Thorsten Bradt**

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr  
12. Oktober / 2 Ustd  
Online  
entgeltfrei



## Design Thinking: Neue Ideen kreativ entwickeln mit Agilen Methoden

Design Thinking bringt Ihr Unternehmen, Ihren Berufsalltag, Ihr Ehrenamt oder Ihren Unterricht voran: Die Methode hilft, eingefahrene Denkmuster zu durchbrechen. KI dient dabei als idealer Sparringspartner. Bearbeiten Sie Ihre Herausforderungen kompakt in nur drei Tagen. Ob im Verein, in der Selbstständigkeit, im Job oder als Lehrkraft - Design Thinking eröffnet neue Perspektiven. Statt fertiger Lösungen entwickeln Sie eigene Ansätze. Die Methode vermittelt Prozess, Werkzeuge und Mindset für Innovation. Mit praxisnahen Übungen setzen Sie Ideen direkt um - unterstützt von KI, die Impulse liefert und Prozesse beschleunigt.

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Weitere Infos: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



### MZ4584

Jörg Stroisch

mi 3x, 10:00 - 17:00 Uhr

02.12. - 16.12. / 24 Ustd

VHS im Stadtfenster, Saal, Steinsche Gasse 26,

Stadtmitte

252 EUR (erm.: 189/126/51)



## Online-Meetings professionell moderieren Digitale Zusammenarbeit klar, aktivierend und ergebnisorientiert gestalten - Bildungsurlaub

Online-Meetings gehören inzwischen zum festen Bestandteil vieler Arbeitskontexte. Dennoch bleiben Struktur, Beteiligung und Ergebnisse häufig hinter den Möglichkeiten digitaler Zusammenarbeit zurück. Der Workshop

vermittelt praxisnahe Methoden, um virtuelle Besprechungen zu strukturieren, aktivierend zu moderieren und die vorhandenen Funktionen digitaler Tools sinnvoll einzusetzen. Inhalte:

- Erfolgsfaktoren für gelungene Online-Meetings
- Struktur und Dramaturgie digitaler Besprechungen
- Aktivierende Moderationsmethoden für virtuelle Gruppen
- Einsatz von Funktionen wie Chat, Abstimmungen und Breakout-Räumen
- Umgang mit passiven oder sehr dominanten Teilnehmenden

Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Weitere Infos: [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

### MZ4585

Alexandra Dornhof

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

18.11. - 20.11. / 24 Ustd

Online

238 EUR (erm.: 179/119/48)



## Für immer ein aufgeräumter Schreibtisch

Der Schreibtisch: ein geheimnisvoller Ort, an dem Dinge verschwinden und die Konzentration manchmal wie von Zauberhand nachlässt. Der Online-Workshop zeigt, wie das Chaos in den Griff zu bekommen ist und das übliche zeitaufwändige Suchen nach Unterlagen und Dokumenten entfällt. Die gewonnene Energie und Zeit können schließlich für berufliche und private Ziele besser genutzt werden.

Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Köln. Bitte beachten Sie daher die ausführliche Kursbeschreibung und abweichenden Rücktrittserklärungen unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)



## MZ4586

Constanze Brinkmann

Dienstag, 17:30 - 20:30 Uhr

03. November / 4 Ustd

Online

37 EUR



- « Bitte beachten Sie auch den Kurs **MZ1732 Richtig Ausmisten und dauerhaft Ordnung schaffen!**



## MS Teams in der Büro- und Projektorganisation – Spezial Praxisrelevante Anwendungsszenarien mit integrierten MS-365 Apps

Microsoft Teams ist mehr als Chat und Videokonferenzen. Als zentrale Plattform in Microsoft 365 bündelt es Kommunikation, Dokumente und Prozesse an einem Ort. Teams und Kanäle ermöglichen einen transparenten Informationsaustausch und unterstützen Planung, Steuerung und Nachverfolgung von Projekten.

Durch die Integration weiterer Apps entsteht eine leistungsfähige Arbeitsumgebung: Microsoft Lists organisiert Aufgaben und Projektstände, Genehmigungen (Approvals) steuern Freigabeprozesse, und Schichten (Shifts) plant Einsatzzeiten. So lassen sich Projekte strukturiert, effizient und in Echtzeit - zentral wie dezentral - im gesamten Microsoft 365 Umfeld organisieren.

## MZ4587

Thorsten Bradt

Dienstag und Donnerstag,  
18:30 - 21:30 Uhr

03.11. und 05.11. / 8 Ustd

Online

66 EUR



## MS Outlook in M365 – Key Topics für den Ein- oder Umstieg Kommunikation, Terminplanung und Aufgabenmanagement

Microsoft Outlook ist ein zentrales Tool in Microsoft 365 und vereint E-Mails, Kalender, Kontakte und Aufgaben in einer Oberfläche. Die Veranstaltung gibt einen klaren Überblick über Funktionen, Aufbau und typische Einsatzmöglichkeiten - ideal nach dem Wechsel zur neuen Benutzeroberfläche.

Sie lernen grundlegende Methoden zur strukturierten E-Mail-Bearbeitung, Terminplanung und Aufgabenverwaltung kennen. Zudem wird das Zusammenspiel mit Diensten wie ToDo, Kalender und OneNote erläutert. Ein erster Einblick in MS Copilot ergänzt die Inhalte.

So schaffen Sie die Basis für effiziente Workflows und eine professionelle Selbst- und Teamorganisation in Microsoft 365.



## MZ4588

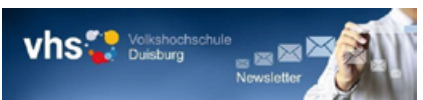
Thorsten Bradt

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr

12. November / 4 Ustd

Online

33 EUR



Abonnieren Sie  
den Newsletter  
der VHS Duisburg



## MS Outlook (M365) – Full-Power-Workflows 2027 Kommunikation & Selbst- und Teamorganisation

Microsoft Outlook ist weit mehr als ein E-Mail-Tool: Als zentraler Bestandteil von Microsoft 365 verbindet es Kommunikation, Zeitplanung und persönliche Organisation. Mit der neuen Outlook-Generation und Copilot wird es zur aktiven Arbeitsoberfläche: Inhalte werden zusammengefasst, Prioritäten erkannt und nächste Schritte vorbereitet. In Kombination mit ToDo, Kalender, OneNote und Teams entstehen durchgängige Workflows. Aufgaben lassen sich direkt aus E-Mails ableiten, Termine strukturieren und Informationen bündeln. Copilot unterstützt dabei, Wichtiges schnell zu erfassen und Handlungen abzuleiten. Outlook steht damit für modernes Arbeiten: integriert, effizient und optimal vernetzt im Microsoft 365 Umfeld.

### MZ4589

**Thorsten Bradt**

Montag und Mittwoch,  
18:30 - 21:30 Uhr  
25.01. und 27.01. / 8 Ustd  
Online  
66 EUR



## MS Word & Outlook für Geschäftskorrespondenz – mit KI Hacks Moderne, rechtssichere und kunden- zentrierte Briefe und E-Mails

Eine zeitgemäße Geschäftskorrespondenz orientiert sich an formalen Standards und an Kundenerwartungen. Mit Microsoft Word und Outlook lassen sich professionelle Briefe und E-Mails erstellen, die DIN 5008:2020 entsprechen und zugleich klar, präzise sowie adressatenorientiert formuliert sind. Neben Layout und Struktur ist die sprachliche Qualität zentral, z. B. nach dem Hamburger Verständlichkeitskonzept. Dabei ergänzen sich Word und Outlook im Alltag (z.B. Serienmails). Durch den gezielten Einsatz von

KI, z.B. MS Copilot, lassen sich Texte schneller erstellen, überarbeiten und personalisieren. Funktionen unterstützen Formulierungen, Tonalität und Struktur, während Schnellbausteine, Serienbriefe und Automatisierungen effiziente, konsistente und professionelle Kommunikation ermöglichen.

### MZ4590

**Thorsten Bradt**

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr  
26. November / 4 Ustd  
Online  
33 EUR



## 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

Das Denken und Lernen sind stark durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein - mit ein paar Merktechniken. Wenn Sie künftig Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Faszinierende Techniken vermittelt der professionelle Andragoge Helmut Lange. Schon im Seminar kann Ihre Merkfähigkeit um 300 Prozent steigen. Danach lernen Sie nicht mehr, weil Sie müssen - sondern weil Sie wollen. Just for fun!



**MZ4591****Helmut Lange**

Samstag, 09:00 - 16:30 Uhr  
 31. Oktober / 9 Ustd  
 Online  
 65 EUR

**MZ4593****Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
 08. Oktober / 3 Ustd  
 Online  
 25 EUR



## Superhirn – Namen und Gesichter merken

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

## Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während der Veranstaltung. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt in diesem Workshop die besten Vokabellern-Tricks.

**MZ4592****Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
 01. Oktober / 3 Ustd  
 Online  
 25 EUR

**MZ4594****Helmut Lange**

Donnerstag, 19:00 - 21:30 Uhr  
 22. Oktober / 3 Ustd  
 Online  
 25 EUR



## Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

**MZ4595**
**speziell für Schülerinnen  
 und Schüler**
**Helmut Lange**

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
 15. Oktober / 2 Ustd  
 Online  
 20 EUR

**MZ4595B**
**speziell für Schülerinnen  
 und Schüler**
**Helmut Lange**

Donnerstag, 16:00 - 18:00 Uhr  
 12. November / 2 Ustd  
 Online  
 20 EUR





Ihr Partner für  
erfolgreiche  
betriebliche  
Weiterbildung

Maßgeschneiderte  
Weiterbildungen  
auch als Inhouse-  
Schulungen

## Kennen Sie schon unseren Unternehmensservice?

Die VHS Duisburg bietet mit dem Unternehmensservice maßgeschneiderte, individuelle Schulungen, Seminare oder Einzeltrainings für Unternehmen an, die ihre Belegschaft weiterbilden möchten. Es sind alle Themenbereiche möglich, die Sie in unserem Programm finden. Nach einer unverbindlichen und kostenfreien Beratung organisieren wir für Sie mit unserem Rundumservice alles, was es für eine erfolgreiche Weiterbildung braucht. Wir entwickeln für Sie mit unseren Dozentinnen und Dozenten Konzepte, die auf die Bedarfe Ihres Unternehmens zugeschnitten werden, und stellen alle weiteren notwendigen Ressourcen zur Verfügung. Gerne führen wir die Weiterbildung auch in Ihren Räumen als Inhouse-Schulungen durch.

**Neugierig geworden?  
Dann nehmen Sie gerne  
Kontakt zu uns auf!**  
Ihre Ansprechpartnerin:  
Viktoria Benedik  
Tel.: 0203 283-987500  
unternehmensservice@vhs-  
duisburg.de

# Qualifizierung und Weiterbildung im pädagogischen und psychologischen Bereich

## Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO) Info-Veranstaltung

An diesem Abend stellen wir Ihnen den Ablauf und die Inhalte des Kurses MZ4705 „Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO) - Ausbildung der Ausbilderinnen und Ausbilder (AdA)“ zur Vorbereitung auf die IHK-Prüfung „Ausbildereignung“ vor und beantworten gerne Ihre Fragen.

### MZ4701

**Ilona Lendermann**

Montag, 18:15 - 19:00 Uhr

14. September / 1 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

entgeltfrei



## Vorbereitung auf die Ausbilder-eignungsprüfung (AEVO) Vollzeit-Intensivkurs - Bildungsurlaub

Dieser Kompaktkurs vermittelt Aufgaben, rechtliche Grundlagen und Handlungsfelder der betrieblichen Ausbildung. Sie lernen, Ausbildungsinhalte zu strukturieren und passende Methoden gezielt einzusetzen. Der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Eignung ist Voraussetzung für die Tätigkeit als verantwortlicher Ausbilder im Sinne des Berufsbildungsgesetzes. Der Kurs richtet sich auch an Dozenten in Schulungseinrichtungen, der Erwachsenenbildung und Beschäftigte mit pädagogischem Bedarf. Auf Basis des DIHK-Rahmenlehrplans werden Sie praxisnah auf Ihre Rolle vorbereitet - inklusive Prüfungstraining. Die IHK-Gebühr (204 €) ist

nicht enthalten. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

### MZ4705

**N.N.**

Montag bis Freitag, 09:00 - 17:00 Uhr

19.10. - 23.10. und

Samstag, 31.10., 9:00 - 17:00 Uhr

Prüfungsvorbereitung

54 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

410 EUR (erm.: 308/205/82)



## Ausbildung zur Mediatorin/ zum Mediator gemäß Mediationsgesetz

Mediation ist ein freiwilliges Verfahren zur konstruktiven Konfliktlösung und seit 2012 gesetzlich geregelt. Eine neutrale dritte Person unterstützt die Parteien dabei, wieder ins Gespräch zu kommen und „win-win-Lösungen“ zu finden, die den Interessen aller gerecht werden. Viele Konflikte lassen sich so schneller, günstiger und einvernehmlicher als vor Gericht klären. Die Mediationsausbildung richtet sich an alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und im privaten oder beruflichen Alltag einsetzen möchten. Eine ausführliche Beschreibung des Umfangs und der Inhalte finden Sie unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de) oder erfahren bei dem Infoabend MZ4722.

### MZ4720

**KoViAk Akademie**

11.09.2026 - 20.06.2027

freitags 15:30 - 21:00 Uhr, samstags

09:30 - 18:00 Uhr, sonntags 10:00 - 16:30 Uhr

Bildungswochen:

Montag bis Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr

07.12.-11.12.2026 und 19.04.-23.04.2027

178 Std. (plus mind. 40 Std. in lehrgangsbegleitenden Intervisionsgruppen und für die

Durchführung bzw. Dokumentation eines

Mediationsfalls)

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

2100 EUR



## Info-Veranstaltung zur Mediationsausbildung

Monique Ridder von der KoViAk Akademie stellt Ihnen den Ablauf und die Inhalte der Mediationsausbildung (MZ4720) vor und beantwortet gerne Ihre Fragen.



**MZ4722**

**KoViAk Akademie**

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

25. August / 2 Ustd

Online

entgeltfrei



## Trainerweiterbildung – Train the Trainer (Zertifikatskurs) Bildungsurlaub

Dieser Zertifikatskurs richtet sich an Mitarbeitende und selbständige Trainer - ob Einsteiger oder erfahren - im Bereich Weiterbildung. Sie erhalten praxisnahes Rüstzeug zur Weiterentwicklung Ihrer Trainerpersönlichkeit. In einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorie, Praxis und Übungen lernen Sie neue Methoden und Techniken kennen. Voraussetzung für das Zertifikat ist ein eigenes Seminarkonzept, das am letzten Kurstag eingereicht wird (ca. 6 Stunden zusätzlicher Arbeitsaufwand). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Weitere Infos unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de)

**MZ4730**

**Pia Winkelkotte,**

**Tanja Halbsguth**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr

11.01. - 15.01. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

490 EUR



## Qualifizierung für Betreuungskräfte an Offenen Ganztagschulen

Nach dem qualitativen Ausbau der Schulen mit offenen Ganztagsangeboten im Primarbereich setzt die Landesregierung NRW auf die Qualitätsentwicklung in der OGS. Die Betreuung im Bereich des Offenen Ganztags an Schulen ist eine verantwortungsvolle Aufgabe. In der Qualifizierung werden Ihnen pädagogische und entwicklungspsychologische Grundlagen vermittelt, die Ihre Handlungskompetenz stärken. Sie befähigt Sie, den Anforderungen der pädagogischen Arbeit gerecht zu werden sowie die Zusammenarbeit mit Schule, Eltern und Maßnahmeträgern positiv zu gestalten. Die Qualifizierung ist praxisorientiert und bietet Ihnen die Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse zeitnah in Ihrem Arbeitsfeld umzusetzen. Der Kurs beinhaltet laut Weiterbildungsnachweis NRW die Module: B1 - B6, A1 - A5 sowie E1, E5 und E7.

**MZ4804**

**Dozententeam**

fr 9x, 17:00 - 20:15 Uhr

sa 12x, 10:00 - 17:00 Uhr

11.09. - 13.02. / 132 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitt**

490 EUR



## Erfolgreich führen im offenen Ganztag

Diese Fortbildung richtet sich an Leitungen sowie Gruppenleitungen in einem offenen oder geschlossenen Ganztag. Ziel der Fortbildungsreihe ist die Vermittlung von Basis-

wissen zu Themen, denen leitende Personen im Ganzttag alltäglich begegnen. Die Handlungsfelder Personalführung, Tages- und Projektorganisation, Kinderschutz und Netzwerkarbeit stellen die Hauptsäulen des Kurses. Die Inhalte werden auf die Besonderheiten eines Ganztages zugeschnitten, so dass Personen mit Leitungsfunktion auch praxisnahe Werkzeuge zur aktiven Gestaltung ihres Arbeitsfeldes erhalten. Der Lehrgang beinhaltet laut Weiterbildungsnachweis NRW die Module L1 -L4 und ist inhaltlich mit dem zuständigen Sachgebiet der Stadt Duisburg abgestimmt. Einige Module werden online über die Lernplattform vhs.cloud angeboten.

### **MZ4805** **Dozententeam**

02.09. - 14.07. / 76 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
560 EUR



## **Kindeswohlgefährdung – Schutzauftrag nach  8a SGB VIII**

Gemeinsam mit unserem Dozenten beschäftigen Sie sich mit den Inhalten des Schutzauftrages nach  8a, reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen anhand von Praxisbeispielen, erarbeiten unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten und lernen Vorgehensweisen bei einem möglichen Verdachtsfall einer Kindeswohlgefährdung sowie Präventivmaßnahmen zum Kinderschutz kennen. Dieses Seminar entspricht den Vorgaben des Jugendamtes Duisburg für die notwendige Fortbildung zum Thema Kindeswohlgefährdung, die die Kindertagespflegepersonen für die Verlängerung der Pflegeurlaubnis benötigen. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung kann ausgestellt werden.

### **MZ4807** **Ingo Ludwig**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
26. September / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
54 EUR (erm.: 41/27/17)



### **MZ4808**

#### **Ingo Ludwig**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
21. November / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
54 EUR (erm.: 41/27/17)



## **Kindliche Entwicklung besser verstehen**

### **Entwicklungspsychologie in der Praxis von Kita und Kindertagespflege**

In diesem Seminar widmen wir uns den zentralen Entwicklungsphasen von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren und werfen einen Blick in die aktuelle Neuropsychologie. Sie frischen Ihren Wissensstand auf und reflektieren, wie korpeliche, emotionale, soziale und kognitive Entwicklung ineinandergreifen. Wir verbinden die Inhalte mit eigenen Erfahrungen aus Ihrem Alltag und entwickeln Ideen, wie Kinder in ihren individuellen Entwicklungsschritten begleitet werden können. Wir vertiefen die Themen Bindung und Beziehungen, Selbstwirksamkeit, Emotionale (Co-)Regulation, die Bedeutung des kindlichen Spiels sowie Entwicklungsverzögerungen -störungen.

Das Seminar verbindet theoretisches Wissen mit praxisnahen Impulsen, neuen Sichtweisen und Anregungen für den pädagogischen Alltag.



### **MZ4809**

#### **Sandra Holle**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
16. Januar / 8 Ustd  
VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,  
**Stadtmitte**  
67 EUR (erm.: 51/34/17)



## Steuer-Tipps für Kindertagespflege und andere soziale Einrichtungen

### Kompakt-Seminar für Kindertagespflegepersonen und welche die es werden wollen

Betriebskostenpauschale, Kranken- und Unfallversicherung, Einnahmen-Überschussrechnung - sind nur die wenigen Aspekte, die bei der Auseinandersetzung mit den Themen Existenzgründung und Selbstständigkeit in der Kindertagespflege unabdingbar sind. Dabei sehen Sie sich als angehende Kindertagespflegeperson möglicherweise mit folgenden Fragen konfrontiert: Was mache ich mit Essengeld und Zuschüssen? Bekomme ich Elterngeld oder wie erhalte ich einen Kredit? Darf ich einen Geschäfts-Wagen haben? In diesem Seminar lernen Sie nicht nur die Grundlagen für die finanziellen, versicherungs- und steuerrechtlichen Rahmenbedingungen in der Kindertagespflege kennen, sondern erhalten auch Hilfestellungen und Tipps anhand prägnanter Beispiele aus der Praxis. Alle Fragen werden beantwortet an einem Tag.

#### MZ4810

**Dirk Fimpeler**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

14. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Entdecken Sie neue Wege der kultursensiblen Elternarbeit!

Unsere Fortbildung unterstützt pädagogische Fachkräfte dabei, kulturelle Unterschiede besser zu verstehen, Hürden im Austausch abzubauen und Vertrauen aufzubauen. Mit praxisnahen Methoden stärken Sie Ihr Kulturverständnis und erweitern Ihre Handlungssicherheit im Umgang mit vielfältigen Familien. So gelingt eine wertschätzende Zusammenarbeit, die alle Beteiligten stärkt. Unser Referent ist ausgebildeter Erzieher und seit vielen

Jahren in der interkulturellen Sozialarbeit tätig. Seine Praxiserfahrung fließt direkt in die Fortbildung ein und sorgt für einen lebendigen, alltagsnahen Zugang.

#### MZ4811

**Haval Mohamed**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. September / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Ernährung verstehen – Eltern erreichen. Eine Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

In dieser Fortbildung frischen pädagogische Fachkräfte aus Kindertagespflege, Kita und OGS ihr Wissen zu den Grundlagen gesunder Ernährung auf. Praxisnah werden alltagsnahe Strategien vermittelt, um Kinder spielerisch für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf gelingender Elternarbeit: Wie lassen sich Ernährungswissen, Haltung und Empfehlungen klar, wertschätzend und wirksam an Eltern kommunizieren, sodass gemeinsame Gesundheitsziele unterstützt werden. Die Dozentin ist Erzieherin und studierte Ernährungswissenschaftlerin. Sie verfügt nicht nur über umfassende Erfahrung in der institutionellen Kinderbetreuung, sondern auch in der Entwicklung und Umsetzung von Ernährungskonzepten.

#### MZ4812

**Eleni Datsi-Lukowski**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

05. Dezember / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Wertschätzende Kommunikation mit Kindern, Eltern und dem Team

Streit und Auseinandersetzungen gehören zum Alltag. Egal ob mit Kindern, Jugendlichen, im Beruf oder in der Familie - manchmal fühlen wir uns missverstanden oder es fällt uns schwer, bestimmte Themen anzusprechen. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg hilft, sich ehrlich und klar auszudrücken und empathisch zuzuhören. Sie ist auf die Gefühle und Bedürfnisse gerichtet, die hinter Handlungen und Konflikten stehen. Es steht nicht im Vordergrund, andere Menschen zu einem bestimmten Handeln zu bewegen, sondern eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation im Zusammenleben ermöglicht. Dieser eintägige Workshop bietet den Teilnehmenden Übungsmöglichkeiten zur intensiven Selbsterfahrung sowie der Selbstreflexion in einer vertrauensvollen Atmosphäre.

### MZ4813

**Sebastian Hein**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

28. November / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

59 EUR (erm.: 45/30/17)



## Systemische Beratung entdecken – neue Perspektiven für lösungsorientierte Gespräche! Bildungsurlaub

Fundierte Orientierung für eine systemische Zusatzausbildung! Sie beraten, begleiten oder führen Gespräche im Berufsalltag und wünschen sich neue Impulse? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie praxisnahe Methoden der systemischen Beratung kennen, die Gespräche klarer, lösungsorientierter und wirkungsvoller machen. Von der Auftragsklärung über lösungsorientierte & zirkuläre Fragen bis hin zu kreativen Interventionen

erweitern Sie Ihr Methodenspektrum und gewinnen neue Perspektiven für Beratungs- und Gesprächssituationen. Ideal für Mitarbeitende aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen und wirtschaftlichen Arbeitsfeldern. Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ4821

**Claudia Hennig**

Mittwoch bis Freitag,

09:00 - 16:00 Uhr

20.01. - 22.01. / 24 Ustd

Online

228 EUR (erm.: 176/123/60)



« Bitte beachten Sie auch MZ4581 „Von Worten zu Bildern: Visual Thinking meistern“

## Kinderschutzkonzepte in der Kindertagespflege

Diese Fortbildung vermittelt Kindertagespflegepersonen die zentralen Inhalte eines professionellen Kinderschutzkonzeptes, das immer mehr an Relevanz gewinnt. In Abstimmung mit dem Jugendamt Duisburg werden unter anderem gesetzliche Grundlagen, Vorgehensweisen bei Kindeswohlgefährdung sowie Anforderungen an Prävention und Beschwerdewege vermittelt. Sie lernen, Risiken zu erkennen, sicher zu dokumentieren und passende Handlungsschritte einzuleiten. Zudem erhalten Sie praktische Hilfen, um ein eigenes, alltagsnahes und rechtssicheres Kinderschutzkonzept zu entwickeln oder zu überarbeiten. Die Dozentin besitzt langjährige Erfahrung in der Entwicklung von Schutzkonzepten und lebt das Thema mit viel Engagement. Auch Kindertagespflegepersonen aus anderen Kommunen sind herzlich willkommen.

### MZ4822

**Helena Struwe**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr

12. September / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg entspannt kommunizieren im Arbeitsleben - Bildungsurlaub

Die gewaltfreie Kommunikation bietet die Möglichkeit, zu verstehen und verstanden zu werden. Während dieser Woche werden Sie mit den grundlegenden Komponenten der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg vertraut gemacht. Sie lernen anhand von Übungen und Beispielen, Ihre eigenen Kommunikationsmuster zu erkennen und diese Schritt für Schritt zu verändern. In Rollenspielen üben Sie mit schwierigen Situationen umzugehen, eigene Fallbeispiele können bearbeitet werden. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie unter [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz von Nordrhein-Westfalen anerkannt.

### MZ4823

**Sabine Sauerborn**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
14.12. - 18.12. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

189 EUR (erm.: 142/95/38)



## Aufbaukurs: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg – Bildungsurlaub

Das Handlungskonzept „Gewaltfreie Kommunikation“ wurde als Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess entwickelt. Diese Fortbildung richtet sich an Interessierte, die bereits über theoretische Grundkenntnisse verfügen. Die praktischen Übungen sowie der theoretische Input zu den Themen: innere Haltung, Gedanken, Gefühle, Verhalten und Empathie machen diese Fortbildung tiefgründig und lebendig. Durch die intensive Selbsterfahrung und -reflexion vertieft sich die innere Haltung, die sich in Gelassenheit und Handlungskompetenz im Alltag widerspiegelt. Weitere Lerninhalte finden Sie auf un-

serer Homepage [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem AWbG NRW anerkannt. Die Dozentin ist zertifizierte Mediatorin, Kommunikationstrainerin, Coach und psychologische Beraterin.

### MZ4824

**Zelal Kisin**

Montag bis Freitag, 09:00 - 16:30 Uhr  
25.01. - 29.01. / 40 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

189 EUR (erm.: 142/95/38)



## Marketing in der Kindertagespflege

Die Situation in der professionellen Kindertagesbetreuung hat sich verändert. Gerade jetzt ist ein gelungenes Marketingkonzept im Bereich der Kindertagespflege unabdingbar. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr Alleinstellungsmerkmal hervorheben, wie wirksame Werbung funktioniert und welche Maßnahmen Sie treffen können, damit Sie sich auch in Zukunft keine Sorgen um die Platzbesetzung machen müssen.

### MZ4825

**Christine Glogowski**

Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr  
10. Oktober / 8 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

54 EUR (erm.: 41/27/17)



## Familien- und Schulmediation Bildungsurlaub

Im Bildungsurlaub werden vorhandene Mediationskompetenzen praktisch vertieft. Im Mittelpunkt stehen Konflikte in Familien, zwischen Paaren sowie Trennungs- und Scheidungsfälle. Zudem wird gezeigt, wie und wann Kinder in Mediation sinnvoll einbezogen werden können. In Rollenspielen trainieren die Teilnehmenden Kommunikations- und Verhandlungstechniken sowie die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosen-

berg. Der letzte Seminartag widmet sich der Schulmediation, einschließlich des Umgangs mit Machtungleichgewichten und Möglichkeiten, diese während der Mediation auszugleichen. Weitere Informationen und Teilnahmevoraussetzungen finden Sie unter der Kursnummer auf [www.vhs-duisburg.de](http://www.vhs-duisburg.de). Der Intensivkurs ist als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmer-Weiterbildungsgesetz NRW anerkannt.

**MZ4828**

**KoViAk Akademie**

Montag bis Freitag, 09:00 - 18:00 Uhr

07.12. - 11.12. / 50 Ustd

VHS im Stadtfenster, Steinsche Gasse 26,

**Stadtmitte**

445 EUR



## Netzwerk VHS Duisburg „Kinder forschen“



Die gemeinnützige Stiftung „Kinder forschen“ fördert frühkindliche Bildung in den Bereichen Naturwissenschaften und Technik. Ihr Ziel ist es, bereits bei Drei- bis Zehnjährigen die Neugier auf alltägliche naturwissenschaftliche Phänomene zu fördern und ihnen die Möglichkeit zu geben, beim Experimentieren selbst Antworten zu finden. Für Duisburg übernimmt die VHS die Netzwerk-Koordination und organisiert als lokaler Netzwerkpartner Schulungen für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Einrichtungen des offenen Ganztages sowie für Grundschul-lehrkräfte.

Informationen zu den Teilnahmevoraussetzungen und zum Zertifizierungsverfahren als Netzwerkpartner „Kinder forschen“ erhalten Sie bei Viktoria Benedik, Tel.: 0203 283-984576. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Homepage.

## Praxisworkshop Experimentieren Als Lernbegleitung Bildungspartner einbinden

Auf vielfachen Wunsch soll an diesem Tag vorrangig experimentiert werden. Lernen Sie viele neue Experimente aus den unterschiedlichsten Bereichen kennen, die Sie mit einfachen Mitteln direkt umsetzen können. Erweitern Sie Ihren Fundus und nehmen Sie neue praktische Anregungen mit.

Der Workshop findet auf dem Recyclinghof der Wirtschaftsbetriebe Duisburg statt. Deshalb wird der Tag mit einer Besichtigung des Abfallernpfads abgerundet, der als außerschulischer Lernort im Umkreis von Duisburg ein einzigartiges Bildungsangebot ist, das Sie unbedingt kennen sollten.

**MZ4830**

**Monika Handke**

Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr

12. November / 4 Ustd

Recyclingzentrum Mitte, Vygenstr. 6, **Stadtmitte**

20 EUR



**vhs**  Volkshochschule  
Duisburg

### Bildung auf Bestellung

Wir organisieren für Sie und Ihre Beschäftigten gerne Ihre maßgeschneiderte Fortbildung - auch kurzfristig. Schon ab einem Teilnehmenden planen wir mit Ihnen wann, wo und so oft Sie wollen Ihr individuelles Angebot. Rufen Sie unter 0203 283-987500 an. Wir beraten Sie gerne!

# JOUR FIXE

## Donnerstags um fünf

Nach der Arbeit, vor dem Kurs, zwischen dem Einkauf:  
Musik, Literatur und mehr im Saal der Volkshochschule,  
Steinsche Gasse 26 – donnerstags 17-18 Uhr, Anmeldung  
nicht erforderlich

- 03.09.2026**    **Expressionistischer deutscher Stummfilm der 1920er Jahre (MZ2380)**  
Mit Julia Königs
- 10.09.2026**    **Leo Perutz – vergessen und wiederentdeckt (MZ2381)**  
**Reihe deutschsprachige Emigranten**  
Mit Wolfgang Schwarzer
- 17.09.2026**    **Auf den Brettern, die... (MZ2382)**  
Mit Wolfgang Schwarzer und Schauspielintendant Michael Steindl
- 24.09.2026**    **Bruno Schulz: Vom Hofjuden zum Weltliteraten? (MZ2383)**  
Mit Rainer Spallek
- 01.10.2026**    **Der Mythos von Star Wars (MZ2384)**  
Mit Axel Voss
- 08.10.2026**    **Synchronizität – ein Prinzip akausaler Zusammenhänge (MZ2385)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 15.10.2026**    **Kulturgeschichte des Bleistifts (MZ2386)**  
Mit Marion Bachmann und Dr. Claudia Kleinert
- 22.10.2026**    **FERIEN** . . . . .
- 29.10.2026**    **FERIEN** . . . . .
- 05.11.2026**    **Zur Spannung noch Gänsehaut - Der Halloween-Jour Fixe (MZ2387)**  
Mit Rainer Steppuhn-Cilleßen
- 12.11.2026**    **Mondnacht – Meeresstrand und ein König im Glück (MZ2388)**  
**Wiederbegegnung mit unvergessenen Gedichten und Balladen**  
Mit Erika und Richard Köchling
- 19.11.2026**    **Die Geheimnisse des „Roten Buches“ (MZ2389)**  
Mit Henning Weyerstraß
- 26.11.2026**    **Louise Bertin – Leben und Handlungsspielräume einer Komponistin  
im 19. Jahrhundert (MZ2390)**  
**In Kooperation mit der Deutsch-Französischen Gesellschaft Duisburg e.V.**  
Mit Julia König
- 03.12.2026**    **Von Vermeer bis Niki de Saint Phalle - Briefe in Gemälden und ihre  
Geschichten (MZ23291)**  
Mit Isabell Prieth und Axel Voss
- 10.12.2026**    **Sind Engel immer Männer? (MZ2392)**  
Mit Sylvia Röster