

Für dieses Seminar liegt in der VHS-Geschäftsstelle ein spezielles Anmeldeformular vor. Weitere Informationen sowie Unterlagen für die Beantragung von Bildungsurlaub erhalten Sie mit Ihrer verbindlichen Anmeldung. Es wird dringend empfohlen, eine private Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, da bei einem Rücktritt Stornokosten anfallen.

Termin:	10.-25. Oktober 2019
Anreise:	Bis 18 Uhr
Seminargebühr:	550,- € incl. 5 ÜN im EZ mit Vollpension, 38 Unterrichtseinheiten (auf Anfrage erfahren Sie den Preis für Teilnehmer ohne ÜN)
Anmeldeschluss:	31.7.2019
Dozenten:	Kerstin Böhm (Entspannungspädagogin) Stephan Budde (EDV-Trainer)
Anfahrt:	Ist privat zu organisieren
Tagungshaus:	Erholungshilfe e.V. Seerosenweg 8 Bad Zwischenahn

Unterlagen für den Arbeitgeber und den Antrag auf Bildungsurlaub:
Sind bei der VHS erhältlich.

Mitzubringen sind:
Bequeme Sachen und wetterfeste Kleidung. Weiterhin eine dünne Wolldecke, ein kleines Kissen sowie Schreibzeug und einen USB-Speicherstick.



Ansprechpartner:

VHS Höxter-Mariemünster
Möllingerstr. 9, 37671 Höxter
05271 963-4303 (Geschäftsstelle)
Dr. Claudia Gehle 05271 963-4301
c.gehle@vhs-hoexter.de

Was ist Bildungsurlaub?

Mit Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmern zum lebenslangen Lernen. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminargebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung). Arbeitnehmer können ihr individuelles Recht auf Weiterbildung in einem Bildungsurlaub von fünf Tagen wahrnehmen. Hierzu gibt es klare Regelungen zur Freistellung von der Arbeit. Der Rechtsanspruch auf Bildungsurlaub besteht in Betrieben und Dienststellen ab zehn Beschäftigten.

Weitere Informationen:

Für NRW: AWbG Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz
NRW

Für Hessen: Hessisches Gesetz über den Anspruch
auf Bildungsurlaub BildUrlG

Für Niedersachsen: Niedersächsisches Bildungsurlaubsgesetz NBildUG



Bildungsurlaub in Bad Zwischenahn am Meer

**Stressfrei im Büro
mit Outlook und Excel**

20. bis 25. Oktober 2019



Sie wohnen im Gäste- und Tagungshaus der Erholungshilfe e.V. in Einzelzimmern und genießen – ganz stressfrei - Vollpension. Das Gästehaus »An der Kreuzwiese« hat eine traumhafte Lage direkt am Zwischenahner Meer. Zum Kurpark und ins Zentrum von Bad Zwischenahn gelangen Sie in wenigen Gehminuten. Eine große Terrasse und der herrliche Garten laden zum Verweilen ein.

Im Arbeitsalltag verbringen wir viel Zeit mit Microsoft Office, es ist das Hauptwerkzeug an den meisten Büroarbeitsplätzen und hat eine Vielzahl an Funktionen, die die Arbeit schneller, effizienter oder präziser machen. In unserem Seminar lernen Sie, wie man die Funktionen der Programme für die täglich anfallenden Arbeiten sinnvoll einsetzt und somit Arbeitsabläufe vereinfachen, verkürzen und stressfreier gestalten kann.



Outlook

- Anpassung der Arbeitsoberfläche an die persönlichen Anforderungen
- Kontakte, Adressbücher, Verteilerlisten
- Besprechungen und Termine planen, Kalender einsetzen
- Aufgabenverwaltung
- Abwesenheits-Assistent, Stellvertretung

Excel

- Tabellenaufbau und –gestaltung
- Mit Funktionen und Bezügen arbeiten
- Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- Excel Diagramme gezielt einsetzen
- Spezielle Gestaltungsmöglichkeiten für den persönlichen Arbeitsbereich

Digitalisierung und fortschreitende Arbeitsverdichtung im Büro bringen uns täglich an unsere Grenzen. Dieser Herausforderung konstruktiv zu begegnen – das steckt hinter dem Begriff Resilienz. In unserem Bildungsurlaub lernen Sie unterschiedliche Möglichkeiten des regenerativen Stressmanagements kennen, um mit den Anforderungen im beruflichen Alltag gesünder und kreativer umzugehen und Ihre Gesundheit zu fördern.

- Frühzeitiges Erkennen eigener Stress-Symptome, Stressoren und Stress-Muster
- Gesundheitliche Auswirkungen von Stress, Burnout-Symptome
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Erarbeitung von persönlichen Strategien
- Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz
- unterschiedliche Methoden des regenerativen Stressmanagements praktisch ausprobieren

Die Inhalte werden sowohl in Theorie als auch in praktischer Anwendung vermittelt. Je nach Wetterlage werden einzelne Unterrichtseinheiten draußen in der schönen Umgebung stattfinden. Zudem werden Umsetzungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz erarbeitet.



Dieser Bildungsurlaub steht unter der Überschrift
Stressfrei im Büro

und kombiniert zwei grundlegende Themenkreise des Büroalltags:

EDV und Resilienztraining

Vormittags beschäftigen Sie sich mit den Office-Anwendungen Outlook und Excel. Richtig eingesetzt helfen sie alltägliche Arbeitsabläufe besser zu strukturieren, zu optimieren und somit den Büroalltag stressfreier zu gestalten.

Nachmittags erarbeiten Sie unterschiedlichen Möglichkeiten des regenerativen Stressmanagements am Arbeitsplatz. Sie lernen, wie Sie herausfordernde Situationen konstruktiv meistern und somit Ihre Gesundheit erhalten können.