

Ehrenamt und Freiwilligendienst

Ehrenamt
Freiwilligendienst

S. 396
S. 401

E-Mail: FB1@vhs-dresden.de

Anika Gränz

Beratung | Anmeldung
Programmplanung Ehrenamt
Tel.: 0351 25440-55

Sylvia Schneider

Beratung und Anmeldung
Freiwilligendienst
Tel.: 0351 25440-32

Melanie Haase

Programmplanung
Freiwilligendienst
Tel.: 0351 25440-12

**„Irre verständlich“ –
Psychische Krisen
und Erkrankungen**
Workshop für Ehrenamtliche

Weitere Informationen
auf Seite 400



Kurse für Ehrenamtliche / freiwillig Engagierte

Sie sind ehrenamtlich tätig oder möchten sich gern freiwillig in Dresden engagieren und Ihnen fehlen noch Kenntnisse und Qualifikationen zur Ausübung dieser Tätigkeit?

Dann haben Sie die Möglichkeit, nicht nur an ausgewiesenen Ehrenamtskursen, sondern auch an allen weiteren Kursen der Volkshochschule (mit Ausnahme der Kurse für Bundesfreiwilligendienst) kostenfrei teilzunehmen, sofern die Kursinhalte / die dort vermittelten Kenntnisse und Fähigkeiten in unmittelbarem Zusammenhang mit Ihrem Ehrenamt stehen. Und so funktioniert es:

1. Sie suchen sich aus dem VHS-Programm den entsprechenden Kurs, den Sie gern besuchen möchten.
2. Um sich anzumelden, nutzen Sie bitte ausschließlich das Formular „Anmeldung Ehrenamtskurs“: www.vhs-dresden.de/anmeldung-ehrenamtskurs.
3. Fügen Sie dem Formular einen Nachweis über Ihre ehrenamtliche / freiwillige Tätigkeit in Dresden bei.
4. Erläutern Sie, warum Sie für die Ausübung Ihrer ehrenamtlichen / freiwilligen Tätigkeit in Dresden diesen Kurs benötigen.
5. Senden Sie das ausgefüllte Formular inklusive der Anlagen an anika.graenz@vhs-dresden.de. Ihre Anmeldung wird dann geprüft und Sie erhalten anschließend eine Information, ob Sie am Kurs kostenfrei teilnehmen können.

Anmeldungen, die direkt über den Warenkorb der Homepage eingehen, können **nicht** berücksichtigt werden.

Auf diese Weise können Sie pro Semester bis zu zwei Kurse aus dem öffentlichen VHS-Programm belegen, solange die Fördergelder noch nicht ausgeschöpft sind.

Sie möchten einen Verein oder eine Initiative gründen oder haben vor, sich künftig ehrenamtlich oder freiwillig zu engagieren? Auch Sie haben die Möglichkeit, kostenfrei an unseren Kursen teilzunehmen. Voraussetzung ist dabei, dass Sie am Kurs „Ehrenamt entdecken“ (Kursnummer: 26H 1812/13) teilnehmen. Mit dem Nachweis der Teilnahme können Sie sich wie oben beschrieben für weitere Kurse anmelden.



Ehrenamt

Ehrenamt entdecken

Workshop

Ob im Naturschutz, beim Spielen mit Kindern, auf Spaziergängen mit älteren Menschen, beim gemeinsamen Werkeln in der Fahrradwerkstatt, im Theater oder im Nachbarschaftsprojekt – entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Engagements in Dresden und erfahren Sie, wie man das passende Ehrenamt findet. In diesem Workshop werden Ihnen verschiedene Wege des ehrenamtlichen Engagements vorgestellt. Sie erkunden, wie Sie ein Ehrenamt finden können, das zu Ihnen passt, und erhalten Einblick in die vielseitige Dresdner Vereinslandschaft.

Im Anschluss an den ca. 45-minütigen Workshop besteht die Möglichkeit, sich vor Ort persönlich zum passenden Ehrenamt beraten zu lassen.

Bitte beachten: Der Veranstaltungstermin wird sobald wie möglich auf der Homepage www.vhs-dresden.de veröffentlicht.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

Charlotte Müller, M.A. Internationale Beziehungen

26H 1812

18.00 – 19.30 Uhr

26H 1813

18.00 – 19.30 Uhr



© SawcreamStudio – stock.adobe.com

Netzwerk „inklusive politische Bildung“ (NipB)

Politische Bildung ist für alle Bürgerinnen und Bürger wichtig – auch für Menschen mit Behinderung. Dabei bedeutet Inklusion, auf die Bedürfnisse der Menschen einzugehen. Deshalb muss es zum Beispiel auch Texte, Videos oder Hörfassungen in leicht verständlicher Sprache geben. Inklusive politische Bildung soll alle Menschen über ihre Rechte und Pflichten aufklären. Außerdem soll inklusive politische Bildung eine selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft ermöglichen.

Politik ist aber nach wie vor für viele Menschen nicht transparent oder zugänglich. Das will das NipB ändern! Das NipB bündelt Erfahrungen und tritt für mehr Inklusion ein. Dafür beschäftigt es sich mit ganz unterschiedlichen Themen. Dazu zählen zum Beispiel:

- Eine leicht verständliche Sprache.
- Barrierefreiheit.
- Politische Bildung für Erwachsene.
- Die Behindertenrechtskonvention der Vereinten Nationen.

Das NipB möchte möglichst viele Menschen informieren und als Partner gewinnen. An den Netzwerktreffen können daher alle teilnehmen, die sich für inklusive politische Bildung interessieren.

1 x | 4 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

26H 5137

Di, 20.10., 16.30 – 19.30 Uhr

26H 5138

Di, 15.12., 16.30 – 19.30 Uhr

26H 5139

Di, 02.02., 16.30 – 19.30 Uhr

Zu Besuch im Kaßberg-Gefängnis Chemnitz

Geschichte verstehen. Heute aktiv sein. Gemeinsam etwas bewegen.

In diesem Kurs geht es um politisches Handeln früher und heute.

Zuerst besuchen wir das Kaßberg-Gefängnis in Chemnitz.

Sie bekommen ab 12.00 Uhr eine Führung in Leichter Sprache.

Sie erfahren, wie Menschen früher für ihre politische Meinung bestraft wurden.

14.00 – 16.00 Uhr sprechen wir in einfacher Sprache über politisches Engagement heute.

Dabei lernen Sie:

- wie Sie Politikerinnen und Politiker kontaktieren.
- und wie Sie Ihre Anliegen gut formulieren.

Anmeldefrist: 21.09.2026.

Treff Dresden und Ablauf: Wird vorher per E-Mail mitgeteilt.

In Zusammenarbeit mit Netzwerk inklusive politische Bildung, Herbert-Wehner-Bildungswerk e. V.
1 x | 12 UE | gebührenfrei

26H 5141

Sa, 10.10., 9.00 – 18.00 Uhr

Exkursion

Hanka Kliese

Sichere Zukunft für Inklusion in Dresden

Zukunftswerkstatt für Selbstvertretende und ihre Netzwerk

Wie kann ein inklusives Dresden in Zukunft aussehen? Welche Themen sind wichtig? Was wollen wir neu denken?

Seit über 30 Jahren setzt sich die „Stadt AG – Aktives Netzwerk für ein inklusives Leben“ für die Interessen von Menschen mit Behinderungen ein. Selbstvertretende, Vereine und Verbände gestalten gemeinsam ein inklusives Miteinander in Dresden.

Jetzt wollen wir weiterdenken: In den Zukunftswerkstätten laden wir Selbstvertretende und ihr Netzwerk herzlich ein, zu unterschiedlichen Themen, Visionen zu entwickeln und die Stadt AG aktiv mitzugestalten.

Wir gestalten alle Termine zu dem Oberthema gemeinsam – offen, partizipativ, ideenreich.

Bringen Sie Ihre Themen und Ideen mit! Gestalten wir gemeinsam ein inklusives Dresden von morgen. Wir freuen uns auf Sie!

1 x | 2,67 UE | gebührenfrei

Stadtforum, Waisenhausstr. 14

Inklusion vor Ort

Anika Gränz, Referentin „barrierefreies Lernen“

26H 5143 (Kommunikation)

Mi, 26.08., 17.00 – 19.00 Uhr

26H 5144 (Neurodivergenz)

Mi, 11.11., 17.00 – 19.00 Uhr

26H 5145 (Öffentlichkeitsarbeit)

Mi, 20.01., 17.00 – 19.00 Uhr

Dresden trifft seine Gäste Begegnung und Gespräch

Sie möchten neue Menschen kennenlernen?

Und über Inklusion in Dresden sprechen?

Dann werden Sie Gastgeber/-in :

Am 20. September kommen Gäste nach Dresden.

Sie kommen aus anderen Städten.

Wir wollen zeigen:

Dresden ist bunt.

Dresden ist freundlich.

Dresden ist offen für alle Menschen.

Dafür suchen wir Gastgeber/-innen.

Als Gastgeber/-in treffen Sie für 90 Minuten

einen Gast aus einer anderen Stadt.

Mit dem Gast sprechen Sie über:

- Dresden
- Inklusion
- weitere Themen

Das Gespräch muss vorher nicht vorbereitet werden.

Inklusion vor Ort macht die Vorbereitung!

Anmeldung als Gastgeber/-in bis 30.08. unter:

www.eveeno.com/328358444

Treff für Gastgeber/-innen: 17.45 Uhr Goldener Reiter.

In Zusammenarbeit mit dem Büro der Beauftragten für Menschen mit Behinderungen und Senior/-innen der Landeshauptstadt Dresden, der Diakonie Dresden, der Lebenshilfe Dresden, der Stadt AG – Aktives Netzwerk für ein inklusives Leben in Dresden und der Volkshochschule Dresden.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

26H 5146

So, 20.09., 18.00 – 19.30 Uhr

Treff: Goldener Reiter

Inklusion vor Ort



KI im Ehrenamt

Workshop in einfacher Sprache für Ehrenamtliche

In diesem Kurs geht es um Künstliche Intelligenz. Die Abkürzung dafür ist KI.

KI kann Menschen im Ehrenamt unterstützen und die Arbeit leichter machen.

Im Kurs lernen Sie mehr darüber, wie Sie KI einsetzen können für:

- Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation
- Organisation und Verwaltung
- Förderungen
- Planung von Veranstaltungen

Sie brauchen kein Vorwissen über KI.

Wir probieren vieles gemeinsam aus, um Ihnen Ihr Ehrenamt zu erleichtern.

Der Kurs besteht aus vier Bau-Steinen:

1. Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation
2. Organisation und Verwaltung
3. Finanzierung und Förderungen
4. Planung von Veranstaltungen

Melden Sie sich in diesem Kurs an, wenn Sie alle Bau-Steine besuchen wollen.

4 x | 12 UE | gebührenfrei



26H 5147

Mo, 28.09. – 25.11., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

KI im Ehrenamt: Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Workshop in einfacher Sprache für Ehrenamtliche

In diesem Kurs geht es um Künstliche Intelligenz. Die Abkürzung dafür ist KI.

KI kann Menschen im Ehrenamt unterstützen und die Arbeit leichter machen.

Im Kurs lernen Sie mehr, wie Sie KI einsetzen können für Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation.

KI kann Texte für Flyer, Webseiten oder Social Media vorschlagen.

Sie hilft, verständlich und klar zu informieren.

Sie brauchen kein Vorwissen über KI.

Wir probieren vieles gemeinsam aus, um Ihnen Ihr Ehrenamt zu erleichtern.

1 x | 3 UE | gebührenfrei



26H 5148

Mo, 28.09., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

KI im Ehrenamt:

Organisation und Verwaltung

Workshop in einfacher Sprache für Ehrenamtliche

In diesem Kurs geht es um Künstliche Intelligenz.

Die Abkürzung dafür ist KI.

KI kann Menschen im Ehrenamt unterstützen und die Arbeit leichter machen.

Im Kurs lernen Sie mehr, wie Sie KI einsetzen können für Organisation und Verwaltung.

KI kann Termine ordnen, Aufgaben planen und Informationen sortieren.

So bleibt mehr Zeit für die eigentliche Arbeit.

Sie brauchen kein Vorwissen über KI.

Wir probieren vieles gemeinsam aus, um Ihnen Ihr Ehrenamt zu erleichtern.

1 x | 3 UE | gebührenfrei



26H 5149

Mi, 07.10., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

KI im Ehrenamt:

Förderungen finden und verwalten

Workshop in einfacher Sprache für Ehrenamtliche

In diesem Kurs geht es um Künstliche Intelligenz.

Die Abkürzung dafür ist KI.

KI kann Menschen im Ehrenamt unterstützen und die Arbeit leichter machen.

Im Kurs lernen Sie mehr, wie Sie KI einsetzen können, um Förderungen zu finden.

KI zeigt, wo man Geld für Projekte beantragen kann.

Sie hilft auch beim Formulieren von Anträgen.

Sie brauchen kein Vorwissen über KI.

Wir probieren vieles gemeinsam aus, um Ihnen Ihr Ehrenamt zu erleichtern.

1 x | 3 UE | gebührenfrei



26H 5150

Mi, 21.10., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin



KI im Ehrenamt: Veranstaltungsplanung

Workshop in einfacher Sprache für Ehrenamtliche

In diesem Kurs geht es um Künstliche Intelligenz.

Die Abkürzung dafür ist KI.

KI kann Menschen im Ehrenamt unterstützen und die Arbeit leichter machen.

Im Kurs lernen Sie mehr, wie Sie KI einsetzen können bei der Planung von Veranstaltungen:

Zum Beispiel:

- Ideen sammeln
- Ablaufpläne erstellen
- Checklisten schreiben
- Aufgaben verteilen

So wird die Vorbereitung einfacher und übersichtlicher.

Sie brauchen kein Vorwissen über KI.

Wir probieren vieles gemeinsam aus, um Ihnen Ihr Ehrenamt zu erleichtern.

1 x | 3 UE | gebührenfrei



26H 5151

Mi, 25.11., 15.30 – 17.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

Selbstvertretung stärken für Demokratie und Teilhabe

Workshop für Selbstvertreter/-innen in Leichter Sprache

In diesem Kurs geht es darum, die Rechte von Menschen mit Behinderungen zu stärken.

Sie lernen:

- was Ihre Rechte sind.
- wie Sie Ihre Wünsche und Rechte klar sagen.
- wie Sie in der Gesellschaft mitbestimmen können.
- wie Sie sich sicher fühlen, wenn Sie sprechen.

Wir machen viele Übungen an Beispielen aus Ihrem All-Tag.

In Zusammenarbeit mit TTT macht inklusive Schule.

3 x | 30 UE | gebührenfrei



26H 5152

Do, 08.10. – 12.11., 09.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Thomas Richter

➔ Weitere Kurse zum Thema „Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung“

siehe ab Seite 69

„Irre verständlich“ – Psychische Krisen und Erkrankungen

Workshop für Ehrenamtliche

Psychische Erkrankungen betreffen viele Menschen – direkt, im privaten oder dienstlichen Umfeld. Schätzungen zufolge erlebt mehr als jeder vierte Mensch im Laufe seines Lebens eine psychische Erkrankung. Dennoch sind diese Themen oft mit Unsicherheiten, Vorurteilen oder Hilflosigkeit verbunden.

In diesem Kurs erhalten Sie fundiertes und verständliches Wissen über psychische Erkrankungen (z. B. Depression, Angststörungen, bipolare Störungen, Schizophrenie).

Sie erfahren, wie psychische Krisen und Erkrankungen entstehen, wie sie sich äußern und wie man angemessen reagieren kann.

Ziel des Kurses ist es, Berührungsängste abzubauen, Verständnis zu fördern und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit betroffenen Menschen zu vermitteln.

In Zusammenarbeit mit Psychosozialer Trägerverein Sachsen.

4 x | 12 UE | gebührenfrei



26H 5153

Mi, 02.09. – 28.10., 16.00 – 18.15 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Eine eigene Meinung bilden Workshop in einfacher Sprache für Ehrenamtliche

In diesem Workshop geht es darum, wie man sich eine Meinung bildet.

Sie lernen:

- Was ist eine Meinung.
- Was sind Informationen.
- Wie Sie Meinungen und Informationen unterscheiden.
- Was Sie tun können, wenn Sie keine Meinung haben.
- Wie Sie sich eine Meinung bilden können.
- Wann Sie Ihre Meinung gut erzählen können.
- Wie Sie andere Meinungen aushalten können.
- Wie Sie in der Gruppe gemeinsam Lösungen finden.

Sie müssen nichts vorher wissen.

Wir üben gemeinsam und sprechen über Beispiele aus Ihrem Ehrenamt.

3 x | 6 UE | gebührenfrei



26H 5154

Di, 10.11. – 08.12., 16.30 – 18.00 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Corinna Emmely Drexler,

Referentin politische und Medienkompetenzbildung

Ehrenamt – Kindern und Eltern ein offenes Ohr schenken

Manchmal hilft schon ein Gespräch. Am Kinder- und Jugendtelefon oder am Elterntelefon des Kinderschutzbundes Dresden hören Ehrenamtliche zu, wenn Kinder, Jugendliche oder Eltern Sorgen haben. In diesem Kurs erfahren Sie, wie dieses telefonische Beratungsangebot seit mehr als 30 Jahren aktiv umgesetzt wird und warum es für viele Menschen so wichtig ist. Sie erhalten erste Einblicke in das Ehrenamt als Beraterin / Berater am Kinder- und Jugendtelefon und / oder Elterntelefon.

Der Kurs richtet sich an alle, die Zeit, Einfühlungsvermögen und Freude am Zuhören mitbringen. Sie erfahren, wie erfüllend es sein kann, anderen Menschen Mut zu machen und dabei selbst zu wachsen.

Lassen Sie sich inspirieren – werden Sie Teil eines starken Netzwerks für Kinder und Familien.

1 x | 2 UE | gebührenfrei

VHS, Annenstr. 10

Christin Baudiss, Koordinatorin Beratungstelefone

26H 6204

Di, 03.11., 17.30 – 19.00 Uhr

26H 6205

Fr, 15.01., 10.00 – 11.30 Uhr



© goodluz – stock.adobe.com

Bundesfreiwilligendienst

Einstiegsseminar in den Bundesfreiwilligendienst

Vor ein paar Tagen bzw. Wochen begann der Bundesfreiwilligendienst. Nach dem Start in der Einsatzstelle bietet dieses Seminar die Möglichkeit,

andere Freiwillige kennenzulernen und die Erwartungen an den Freiwilligendienst zu reflektieren. Zudem werden die Rahmenbedingungen und rechtliche Fragen zum BFD erläutert und geklärt.

1 x | 6 UE | 80 €

(Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

26H 1B01

Mi, 16.09., 9.00 – 14.30 Uhr

26H 1B02

Do, 22.10., 9.00 – 14.30 Uhr

Gut genug – von Kopf bis Fuß

Sich mit anderen zu vergleichen ist normal und trägt dazu bei, zu erkennen, was an der eigenen Person verändert werden sollte bzw. welche persönliche Entwicklung im Leben noch wünschenswert ist. Doch manchmal führt das Vergleichen auch zu einer Unzufriedenheit mit sich. Im Kurs wird thematisiert, wie sich diese auf die psychische Gesundheit auswirken kann, aber auch wie es gelingt, mehr Selbstzufriedenheit und Wohlbefinden zu empfinden. Dafür werden Themen wie Selbst- und Fremdwahrnehmung angesprochen und gemeinsam Strategien für einen positiven Umgang mit sich selbst erarbeitet.

1 x | 7 UE | 85 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B03

Do, 11.03., 9.00 – 14.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna-Maria Ehly, B.A. Soziale Arbeit,

Psychologische Beraterin, Systemische Beraterin



© Krakenimages.com – stock.adobe.com

Die eigenen Stärken entdecken und leben

Welche Ziele möchten Sie in Ihrem Leben erreichen? Motivierende Ziele können eine Richtung vorgeben, in die man gerne bereit ist, zu gehen. Dazu ist es notwendig, die eigenen Stärken und Kompetenzen einschätzen zu können, Grundhaltungen zu klären und diese mutig zu vertreten. Nach dem Motto „wenn ich weiß, wer ich bin, dann weiß ich, was ich will“ gehen Sie auf Entdeckungsreise rund um Ihre aktuelle Situation, Ihre Stärken und Fähigkeiten. Im gemeinsamen Austausch und mit Hilfe von methodischen Tools machen Sie sich Ihre Kompetenzen und bisherigen Erfahrungen in diesem Seminar bewusst und lernen die eigene Persönlichkeit besser kennen. Dies kann Ihnen die Entscheidung um Ihre berufliche Zukunft erleichtern und Ihnen auch dabei helfen, herausfordernde Situationen konstruktiv zu meistern.

2 x 14 UE | 185 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B04

Di + Mi, 23.03. + 24.03., 09.00 – 14.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anna-Maria Ehly, B.A. Soziale Arbeit,
Psychologische Beraterin, Systemische Beraterin

Was kann ich? Was will ich? – Stärken beruflich nutzen

Die Entscheidung für eine berufliche Richtung ist eine der wichtigsten im Leben. „Was kann ich? Was will ich?“ sind zentrale Fragen, deren Beantwortung hilft, sich weiter beruflich und privat zu orientieren. Mit Hilfe von theoretischen Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit können Sie sich in diesem Seminar selbst besser kennenlernen und Entscheidungshilfen entwickeln. Außerdem erarbeiten Sie gemeinsam Ideen zur Gestaltung Ihrer Bewerbungsunterlagen, thematisieren und üben mögliche Techniken, mit denen Sie sich selbst wirkungsvoll präsentieren und andere z.B. in Bewerbungsgesprächen überzeugen können.

2 x 16 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B05

Di + Mi, 11.05. + 12.05., 09.00 – 15.45 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

Soft Skills stärken – Persönlichkeit entwickeln

„Soft Skills“, also Fähigkeiten im Umgang mit Menschen, Teamarbeit und Kommunikation werden in Arbeitskontexten und auch im Privatleben immer häufiger thematisiert. Zu Recht, denn soziale Kompetenzen sind entscheidend für ein gutes Miteinander und die Grundlage für Zufriedenheit sowie beruflichen und privaten Erfolg.

In diesem Workshop werden gemeinsam theoretische Grundlagen zu den Themenbereichen Kommunikation, Auftreten und Führungskompetenz, Teamarbeit, Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Ausgleich erarbeitet. Ein wichtiger Bestandteil sind außerdem Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe, Rollenspiele und Übungen. Sie sind eingeladen eigene Beispiele und persönliche Anliegen aus Ihrem beruflichen und persönlichen Kontext einzubringen, zu denen wir gemeinsam Anregungen und Lösungsideen erarbeiten. Nutzen Sie die Chance, um Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

5 x 130 UE | 400 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B06

Mo – Fr, 30.11. – 04.12., 09.00 – 14.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

Grundkurs PC-Kenntnisse: Word und Excel

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den sicheren Umgang mit den Microsoft Office Programmen Word, Excel und Powerpoint. Wie lassen sich Texte einfach und anschaulich formatieren? Wie können Bilder und Grafiken eingefügt und bearbeitet werden? Wie und wofür lässt sich Excel effektiv nutzen? Erfahren Sie hilfreiche Tipps und Tricks rund um die wohl wichtigsten EDV-Programme.

Im Seminar werden zahlreiche Gruppenarbeiten, Praxisbeispiele und Übungen durchgeführt. Außerdem bleibt Raum für eigene Fragen.

2 x 16 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

26H 1B07

Mo + Di, 26.10. + 27.10., 09.00 – 15.00 Uhr
Jacqueline Haase, IT-Trainerin

26H 1B08

Di + Mi, 16.03. + 17.03., 09.00 – 15.00 Uhr
Bert Haase, Lehrer

Basiswissen: Datenschutz und -sicherheit

Datenschutz und Datensicherheit sind zwei zentrale Themen, mit denen sich jede Internetnutzerin und jeder Internetnutzer beschäftigen sollte.

Welche Richtlinien die Europäische Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und das Bundesdatenschutzgesetz beinhalten, ist ein Teil dieses Seminars. Wie wirken sich beide Richtlinien auf das Alltagsleben der Menschen aus? Was können Sie tun, wenn Sie selbst Verletzungen des Datenschutzes melden

möchten? Und wie können Sie dem vorbeugen, dass Ihre Datensicherheit verletzt wird?

26H 1B09

2 x | 16 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

Do + Fr, 08.10. + 09.10., 09.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

26H 1B10

3 x | 24 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

Mo – Mi, 01.02. – 03.02., 09.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Bert Haase, Lehrer

Basiswissen: Social Media

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein vertieftes Verständnis für die Nutzung verschiedener Social Media Plattformen. Insbesondere werden die Chancen und Risiken erörtert, die eine Nutzung dieser Plattformen mit sich bringt. Zudem reflektieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie ein verantwortungsbewusster Umgang mit Social Media aussehen kann.

2 x | 16 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

26H 1B11

Do, 26.11., 10.00 – 16.00 Uhr

Fr, 27.11., 09.00 – 15.00 Uhr

26H 1B12

Mi + Do, 10.03. + 11.03., 09.00 – 15.00 Uhr

Basiswissen: Webdesign und Blogs

In diesem Seminar werden Ihnen die Grundlagen des Web-Designs, einschließlich Farbtheorie, Layouts, Typografie und die Gestaltung von Oberflächen vermittelt. Zudem erfahren Sie die Grundlagen des Bloggens und lernen, wie Sie Ihren eigenen Blog mit Wordpress erstellen und verwalten können. Ergänzt wird dieses Seminar mit Grundlagen zu Microsoft Teams, das effektive Kommunikation, Projektmanagement und Zusammenarbeiten im Team ermöglicht.

4 x | 32 UE | 425 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B13

Mo – Do, 01.03. – 04.03., 09.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

Künstliche Intelligenz – einfach erklärt

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst keine Zukunftsmusik mehr. Ob im Alltag, im Beruf oder in den Medien – KI begegnet uns ständig. Doch was ist das eigentlich? Wie funktioniert die KI? Und was kann sie wirklich? In diesem zweitägigen Seminar entdecken wir gemeinsam die Welt der Künstlichen Intelligenz – ohne Fachchinesisch und ohne Vorkenntnisse. Mit vielen Beispielen, interaktiven Erklärungen und praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten von KI kennen. Sie dürfen selbst ausprobieren, staunen – und kritisch hinterfragen.

2 x | 16 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

26H 1B14

Mi, 21.10., 09.00 – 16.00 Uhr

Do, 22.10., 09.00 – 14.00 Uhr

26H 1B15

Di + Mi, 16.03. + 17.03., 09.00 – 15.00 Uhr

Künstliche Intelligenz Ein Einführungskurs

In diesem Einführungskurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, die Grundlagen der Künstlichen Intelligenz zu erlernen und erste praktische Erfahrungen in der Anwendung von KI-Tools zu sammeln. Es werden Möglichkeiten, Chancen und Zukunftsaussichten der KI sowie potenzielle Gefahren und ethische Fragestellungen beleuchtet.

Verschiedene KI-Programme und -Plattformen werden vorgestellt, die zur Lösung von Aufgaben und Problemen einsetzbar sind. Einige dieser KI-Tools können unter Anleitung selbstständig ausprobiert und in praktischen Anwendungen getestet werden – begleitet von wertvollen Tipps, wie das Beste aus den Tools herausgeholt werden kann.

Bitte beachten Sie: Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Bundesfreiwilligendienstleistende.

2 x 16 UE | 210 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B16

Mi + Do, 10.03. + 11.03., 09.00 – 15.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Bert Haase, Lehrer

Wildbienen und Artenvielfalt – entdecken, verstehen, handeln

Was macht Wildbienen so besonders und warum sind sie bedroht? Der Kurs beginnt mit einer Einführung in die faszinierende Welt der Wildbienen. Anschließend erfolgt eine Exkursion in die Gärtnerei, um ihre Lebensräume und das Zusammenspiel mit Pflanzen zu erkunden. Der Blick wird auf die Artenvielfalt im städtischen, lokalen und globalen Kontext erweitert, wobei die 17 Nachhaltigkeitsziele der UN eine zentrale Rolle spielen. Der Workshop lädt dazu ein, aktiv mitzudenken, mitzufühlen und mitzugestalten – für eine nachhaltige Zukunft.

1 x 6 UE | 80 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B17

Di, 18.05., 9.00 – 14.30 Uhr
Torhaus Friedrichstadt (Bremer Straße 18)
Umweltzentrum Dresden e. V.
Christine Hausdorf, Umweltzentrum Dresden .V.
Johannes Metzner, Umweltzentrum Dresden e.V.

Wer bestimmt was wichtig ist? – Vom Ereignis zur Berichterstattung

Tagtäglich passieren auf der Welt unzählige Ereignisse. Natürlich kann aber nicht über alle diese in Nachrichtenformaten berichtet werden. Wie wird entschieden, was auf den Titelseiten der Zeitungen erscheint oder online gepostet wird? Welche Abläufe stecken in einem journalistischem Betrieb und wer arbeitet in den Redaktionen wie? Und wie können gute journalistische Inhalte von Miss- und Desinformation unterschieden werden?

Der Workshop soll den Weg der journalistischen Nachrichtenproduktion und Nachrichtenauswahl beleuchten und wir werden uns in praktischen Übungen damit auseinander setzen. Ergänzend dazu wollen wir uns auch anschauen was konstruktivistischer Journalismus ist und was dort anders läuft.

2 x 12 UE | 160 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B18

Di + Mi, 08.12. + 09.12., 09.00 – 14.30 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Sebastian Knappe, Medienpädagoge
Medienkulturzentrum Dresden e. V.

Opa war kein Nazi – oder vielleicht doch? Familiengeschichte im Nationalsozialismus erforschen

Viele Menschen stellen sich die Frage, welche Rolle die eigene Familie im Nationalsozialismus spielte – und stoßen dabei auf Lücken, Schweigen oder Unsicherheiten. Das Tagesseminar richtet sich an alle, die nach der Rolle ihrer Familie im Nationalsozialismus fragen und mehr über mögliche Verstrickungen, Mitläufertum, Widerstand oder Verfolgung herausfinden möchten. Er zeigt, wie man eine Recherche aufbauen und mit Hilfe von Archiven Antworten finden kann.

Außerdem:

- Was erfährt man aus Briefen oder Fotos und was ist eigentlich darauf zu sehen?
- Wie führt man Zeitzugen-Interviews und wertet sie aus? Denn die Erinnerung und das Gedächtnis können trügerisch sein.
- Was ist das Ziel der eigenen Recherchen und was soll ihr Ergebnis sein?
- Wie behält man den Überblick?

1 x 6 UE | 80 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B19

Mi, 17.02., 9.00 – 15.00 Uhr
VHS, Annenstr. 10
Dr. Christine Bücher, Kunsthistorikerin



Schmackhafte und gesunde Ernährung im Alltag

Lecker, gesund und schnell kochen muss kein Widerspruch sein. In diesem Kochkurs werden die Grundlagen für eine ausgewogene Ernährung vermittelt und gesunde sowie schmackhafte Gerichte zubereitet. Durch alltagsnahe Tipps und Tricks wird so jedes Gericht zum Genuss!

2 x 12 UE | 180 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B20

Do, 05.11., 08.30 – 13.30 Uhr

Fr, 06.11., 08.30 – 13.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

Gut essen. Besser leben.

Nach einer inspirierenden Einführung in die Welt der gesundheitsförderlichen Ernährung tauchen wir gemeinsam in spannende Themen ein: Was steckt hinter dem Hype um Proteine? Wie sinnvoll sind biologisch erzeugte Lebensmittel? Was verrät uns die Lebensmittelkennzeichnung – und wie hilfreich ist der Nutri-Score tatsächlich? In der Mittagspause wird es praktisch: Wir bereiten gemeinsam eine ausgewogene Mahlzeit zu und genießen diese in entspannter Atmosphäre. Frisch gestärkt geht es weiter mit einem interaktiven Stationen-Parcours. Hier entdecken die Teilnehmenden Wissenswertes rund um die richtige Lagerung von Lebensmitteln, individuelle Nährstoffbedarfe, die Herkunft von Lebensmitteln sowie vegetarische bzw. vegane Lebensmittel. Außerdem nehmen wir beliebte To-go-Angebote unter die Lupe und unterscheiden geeignete von weniger empfehlenswerten Optionen. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Workshop voller praktischer Tipps und genussvoller Erfahrungen!

1 x 6 UE | 100 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

Emilia Geier,

Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung

26H 1B21

Di, 02.02., 8.30 – 13.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10



26H 1B22

Di, 25.05., 8.30 – 13.30 Uhr

VHS im O.D.C., Reicker Str. 60

Fit fürs Leben: Finanzwissen, Recht und digitale Selbstverteidigung

Du bist im Bundesfreiwilligendienst und willst für den Alltag bestens gewappnet sein? In unserer interaktiven Veranstaltung erhältst du wertvolles Wissen rund um Finanzen, rechtliche Stolperfallen und digitale Medienkompetenz. Lerne, wie du sicher im Netz agierst, Fake News und Deepfakes erkennst und Irtümer des Alltags souverän meisterst.

In Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Sachsen.

1 x 7 UE | 85 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10



Verbraucherzentrale
Sachsen

26H 1B23

Do, 05.11., 9.00 – 15.00 Uhr

26H 1B24

Do, 04.02., 9.00 – 15.00 Uhr

Finde deinen Weg! Wie geht Erwachsensein?

Orientierung nach dem Bufdi-Jahr

Das Bufdi-Jahr ist für viele mehr als nur ein Überbrückungsjahr. Es ist ein Schritt ins selbstständige Leben. Doch was kommt danach? Ausbildung? Studium? Job? Weltreise? Und wie geht das eigentlich – dieses Erwachsensein? Im Rahmen dieses Seminars bekommst du Raum, dich mit deinen eigenen Zukunftswegen auseinanderzusetzen, Entscheidungen besser zu verstehen, Ängste anzusprechen und erste Schritte ins „Erwachsenenleben“ zu planen. Dies sind u. a. die Inhalte:

- Lebenswege entdecken: Was sind meine Optionen nach dem Bufdi-Jahr?
- Beruf(ung) finden: Stärken erkennen und einsetzen
- „Erwachsenwerden“ konkret: Finanzen, die erste eigene Wohnung, Selbstorganisation, Behördenkram
- Entscheidungen treffen: Umgang mit Unsicherheiten
- Selbstreflexion: Werte, Ziele, Träume

3 x 24 UE | 300 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin



Bundesfreiwilligendienst

26H 1B25

Di – Do, 15.12. – 17.12., 09.00 – 14.00 Uhr

26H 1B26

Mo – Mi, 01.02. – 03.02., 09.00 – 15.00 Uhr

Reflexion des Bundesfreiwilligendienstes

Der Bundesfreiwilligendienst neigt sich nun dem Ende entgegen. Zeit, um Rückschau zu halten sowie das Erlebte gemeinsam auszuwerten. Dabei wird folgenden Fragen nachgegangen:

- Wie wurde ich in der Rolle als Freiwillige/r in der Einsatzstelle aufgenommen?
- Welche Erfahrungen habe ich während meiner Tätigkeit in der Einsatzstelle dazu gewonnen?
- Welche Kompetenzen und Fähigkeiten sind in meiner Tätigkeit vor allem vonnöten?
- Welchen Herausforderungen bin ich begegnet?
- Inwiefern konnte ich in den letzten Wochen und Monaten wachsen?
- Was kann ich für meine Zukunft mitnehmen?

1 x | 6 UE | 80 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

26H 1B27

Mi, 28.04., 9.00 – 14.30 Uhr

26H 1B28

Di, 01.06., 9.00 – 14.30 Uhr



© Whstudio Leushin N – stock.adobe.com

Wie weiter nach dem Bundesfreiwilligendienst? – Entscheidungen treffen

Die Entscheidung für eine berufliche Richtung ist eine der wichtigsten im Leben. Was kann ich? Was möchte ich? Wie kann ich eine gute Entscheidung treffen? Soll ich auf meinen Kopf oder auf meinen Bauch hören? Mit Hilfe von theoretischen Inputs, Einzel- und Gruppenarbeit können Sie sich im Rahmen des Seminars selbst reflektieren und Entscheidungsstrategien kennenlernen.

Für die Teilnahme empfehlen wir einen PC oder Laptop mit Internetzugang (mindestens 6 Mbit/s Übertragungsrage), einen aktuellen Browser (Chrome oder Mozilla Firefox), die Möglichkeit der Audio-Ein- und Ausgabe (Headset, Boxen, Lautsprecher) sowie eine Web-Kamera. Bei der Nutzung eines Tablets oder Smartphones sind Einschränkungen der Interaktion möglich. Den Zugangslink erhalten Sie i. d. R. einen Werktag vor dem Kurs.

1 x | 8 UE | 95 € (Gebühr ist nicht ermäßigbar!)

26H 1B29

Mo, 19.04., 9.00 – 15.30 Uhr

online

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin



Bitte melden Sie sich rechtzeitig (bis spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn) an. So vermeiden Sie die Enttäuschung, dass der Kurs schon ausgebucht ist bzw. wegen zu geringer Anmeldezahlen abgesagt wurde.