

Entspannen – aber wie?

Entspannungstraining und Stressabbau für Beruf und Alltag
Y5102BU | Dieter Bund
Mo - Fr, 04.12. - 08.12.23, 09:00 - 16:00 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Gelassen und sicher im beruflichen Stress mit Achtsamkeit und Tai Chi Quan

Y5258BU | Dirk Ortlinghaus
Mo - Do, 18.12. - 21.12.23, 09:00 - 16:00 Uhr, 4 Termine, 32 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
172,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Java und Android Apps – Eine Einführung

Y3614BU | Joachim Seiter
Mo - Fr 15.01. - 19.01.24, 08:30 - 15:45 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 208
292,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Fit in Office 2016 – Grundlagen

Z3190BU | Bärbel Schaub
Mo - Fr 29.01. - 02.02.24, 08:30 - 15:45 Uhr, 5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 208
196,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Tu dir gut!

Coaching, Entspannung und Bewegung für die
Gesunderhaltung in Alltag und Beruf

Z5100BU | Iris Fischer
Mo - Fr, 05.02. - 09.02.24, 09:15 - 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Weitere
Informationen und
Bildungsurlaube unter
[www.offenbach.de/
bildungsurlaub](http://www.offenbach.de/bildungsurlaub)



Alle Informationen zu unseren Bildungsurlauben

www.offenbach.de/bildungsurlaub



So melden Sie sich an

- Internet: www.vhs-offenbach.de
- E-Mail: vhs@offenbach.de
- Telefon: 069 8065-3822 oder -3152
- persönlich im Servicebüro während der Öffnungszeiten

vhs Offenbach

Berliner Straße 77, 63065 Offenbach am Main
Telefon: 069 8065-3141, E-Mail: vhs@offenbach.de
www.vhs-offenbach.de

Bildungsurlaub in Offenbach



Volkshochschule – Weiterbildung und Bildungsmanagement



Ihr Recht auf Bildungsurlaub



In Hessen Beschäftigte haben nach dem Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub (HBUG) einen Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr. Bildungsurlaub zur beruflichen Weiterbildung zielt darauf ab, sich neue Inhalte für das eigene Berufsfeld anzueignen, vorhandene Fähigkeiten auszubauen oder einfach nur berufliche Kenntnisse aufzufrischen und zu erhalten. Ein Teil des Bildungsurlaubs beschäftigt sich mit gesellschaftspolitischen Zusammenhängen, die dazu beitragen, den eigenen Standort in Betrieb und Gesellschaft zu erkennen. Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums werden Ihnen auf Wunsch per Mail zugeschickt.

<https://arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub/>

Kopf frei – Stressgedanken loslassen

Mind & Body-Training zur Stärkung von Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit im Beruf

Y5101BU | Dieter Bund
Mo - Fr, 04.09. - 08.09.23, 09:00 - 16:00 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)



Beweglichkeit, Kraft, Gelassenheit im Beruf durch Yoga und Pilates

Y5216BU | Thoai Huong Hoang
Mo - Fr, 25.09. - 29.09.23, 09:00 - 16:00 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Personzentrierte Gesprächsführung

Y2040BU | Ilse Eichler
Mo, 09.10. - 13.10.23, 09:30 - 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 414
280,00 € (keine weitere Ermäßigung)



Mit dem inneren Navi auf dem salutogenen Weg

Wie ich mit der salutogenen Kommunikation meine gesunde Entwicklung fördern kann

Y5723BU | Pascale Dauster
Mo - Fr, 09.10. - 13.10.23, 09:00 - 16:00 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Traumziel „Vereinbarkeit“: Wege zu einer neuen Work-Life-Balance

Bildungsurlaub für Teilzeit-Beschäftigte

Jede/r kann an diesem Training teilnehmen. Als Bildungsurlaub anerkannt, für die Beantragung bei Ihrem Arbeitgeber, ist das Training aber nur für Beschäftigte, die maximal 20 Stunden pro Woche arbeiten.

Y5107BU | Dr. Jana Seidel
Mi - Fr 18.10. - 20.10.23, 09:00 - 14:00 Uhr,
3 Termine, 20 UStd.
Haus der vhs | Raum 414
107,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Englisch für den Beruf – Auffrischung B1

Y4382BU | Kim Lina Marcum
Mo - Fr 23.10. - 27.10.23, 09:00 - 16:00 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 413
196,00 € (keine weitere Ermäßigung)



Stressabbau im Beruf durch Yoga und Ayurveda

Y5218BU | Thoai Huong Hoang
Mo - Fr, 30.10. - 03.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Demenz, Pflege und Beruf – mehr wissen und besser handeln

Y5734BU | Demenz-Netzwerk Offenbach, Dieter Bund
Mi - Fr, 08.11. - 10.11.23, 09:00 - 16:00 Uhr,
3 Termine, 24 UStd.
Haus der vhs | Raum 414
43,50 € (keine weitere Ermäßigung)

Schlüsselkompetenz Persönlichkeit – Mit Sprache und Körpersprache überzeugen

Y2003BU | Gabriele Holler
Mo - Fr 13.11. - 17.11.23, 09:30 - 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 414
196,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Linux für Ein- und Umsteiger

Y3462BU | Joachim Seiter
Mo - Fr 13.11. - 17.11.23, 08:30 - 15:45 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 208
340,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Tu dir gut!

Coaching, Entspannung und Bewegung für die Gesunderhaltung in Alltag und Beruf

Y5100BU | Iris Fischer
Mo - Fr, 20.11. - 24.11.23, 09:15 - 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
214,00 € (keine weitere Ermäßigung)

Achtsamkeitsbasiertes Resilienztraining für eine gesunde Widerstandskraft im Beruf

Y5105BU | Ilse Eichler
Mo - Fr, 27.11. - 01.12.23, 09:30 - 16:30 Uhr,
5 Termine, 40 UStd.
Haus der vhs | Raum 415
233,50 € (keine weitere Ermäßigung)

Kompakt – Fit in Excel 2016 und die arbeitsmarktpolitischen Konsequenzen der Digitalisierung

Y3191BU | Bärbel Schaub
Di - Do 28.11. - 30.11.23, 08:30 - 15:45 Uhr,
3 Termine, 24 UStd.
Haus der vhs | Raum 208
118,00 € (keine weitere Ermäßigung)