

0398 Dein Raum für dich: Frauenkreis für Selbstliebe und innere Stärke
Dienstag, 29. September · 18.00 – 19.30 Uhr
VHS, Raum 9 · 4 Termine · 8 UStd. · 27,60 Euro

Frauen stärken Frauen – ein Raum zum Auftanken, Innehalten und Austauschen! In einer Zeit, in der Frauen oft viele Rollen gleichzeitig erfüllen, lädt dieser Frauenkreis dazu ein, bewusst innezuhalten und sich selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Unter dem Motto „Frauen stärken Frauen“ entsteht ein geschützter Raum zum Innehalten, Auftanken und Austauschen. Kleine Impulse, Achtsamkeit, Gespräche und Übungen unterstützen dabei, Selbstliebe, Selbstfürsorge und innere Balance zu stärken.

Jede Teilnehmerin erhält ein persönliches Workbook für die gesamte Kursdauer sowie kleine wechselnde Aufmerksamkeiten und Überraschungen.

Kursleitung: **Frau Lulima:** Trainerin für Selbstliebe, Achtsamkeit, Meditation, Stress und Burnout Prävention, sowie Autorin von „Dazwischen darf es leise sein“
In der Kursgebühr sind bereits 5,00 Euro für das Material enthalten.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und eine Decke.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Frau Lulima

0399 50+ Frauen Treff
Donnerstag, 17. September, 15. Oktober, 5. November
und 3. Dezember · 19.00 - 21.30 Uhr
VHS, Raum 10 · 4 Termine · 12 UStd. · 12,00 Euro

Diese monatlichen Treffen leben vom gegenseitigen, lebendigen Erfahrungsaustausch. Mal leicht und humorig oder mit Tiefgang. Wir finden - in einer gemütlichen Atmosphäre - den jeweiligen roten Themenfaden! Im Vordergrund steht das „Miteinander älter werden, einander begleiten“. Auch aktuelle Gesellschaftspolitik, Bücher und Kultur werden in angeregter Runde vorgestellt und diskutiert. Herzlich Willkommen zu einem Abend unter Frauen!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Rita Arnold

Arbeit · Digitales

Mit dem Angebot im Programmbereich „Arbeit und Digitales“ stellt sich die Volkshochschule den derzeitigen und künftigen Herausforderungen in der beruflichen Weiterbildung im Rahmen des lebenslangen Lernens. Ihr Programm ermöglicht den Erwerb beruflicher Qualifikationen, Fertigkeiten und Kompetenzen. Der kompetente Umgang mit modernen Informationstechnologien stellt einen Schwerpunkt des Fachbereiches dar. Unsere Seminare im Bereich IT sind sowohl ideal für Neueinsteigende, als auch für jene, die ihre Kenntnisse vertiefen und sich für gestiegene oder spezifische Anforderungen qualifizieren möchten. Darüber hinaus runden Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, wie z.B. Rhetorik, Selbstmarketing und Organisationsfähigkeit, das Angebot ab.

Weiterbildungsförderung

Bereits seit 2006 fördert das Land Nordrhein-Westfalen die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung. Seit Februar 2026 gibt es den ESF-kofinanzierten Bildungsscheck 2.0. Weiterbildungsinteressierte erhalten eine Förderung von 50 % (maximal 500 Euro) der Weiterbildungsausgaben.

Die Ausgabe von individuellen Bildungsschecks NRW für Beschäftigte endete zum 30. Juni 2024. Bereits ausgegebene Bildungsschecks NRW können noch bis März 2029 erstattet werden. Hier finden Sie alle relevanten Informationen zum Bildungsscheck 2.0 sowie zum früheren Bildungsscheck NRW: <https://www.mags.nrw/bildungsscheck>

Bildungsurlaub

Was ist Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz?

Arbeitnehmer*innen in NRW können jährlich 5 Arbeitstage, ohne Minderung des Lohnes oder Gehaltes, anerkannte politische oder berufliche Weiterbildungsmaßnahmen besuchen. Sie haben so die Möglichkeit, außerhalb des Berufsalltags neue Einsichten in betriebliche, wirtschaftliche und politische Zusammenhänge zu gewinnen, Wissen kritisch unter die Lupe zu nehmen und ohne Leistungszwang dazu zu lernen.

Der Bildungsurlaub dient der Entwicklung und dem Erhalt beruflicher und demokratischer Fähigkeiten.

Wer kann an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen?

Arbeitnehmer*innen nach einem sechsmonatigen Beschäftigungsverhältnis; Arbeitslose mit Zustimmung des Arbeitsamtes; Personen, die zeitlich die Möglichkeit haben, die Veranstaltungen zu besuchen (z.B. Hausfrauen, Rentner etc.).

Wie wird Bildungsurlaub beantragt?

Jede Arbeitnehmerin / jeder Arbeitnehmer kann selbst auswählen, in welchem Bereich beruflicher und politischer Weiterbildung sie ihre / er seine Kenntnisse verbessern möchte.

Arbeitnehmer*innen haben der Arbeitgeberin / dem Arbeitgeber die Inanspruchnahme und den Zeitraum des Bildungsurlaubs mindestens **sechs** Wochen vor Beginn der Veranstaltung schriftlich mitzuteilen. Eine Mitteilung an die Arbeitgeberin / den Arbeitgeber über die Anmeldung zu einer Bildungsmaßnahme stellt der Veranstalter aus.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.weiterbildung.nrw.de/buergerinnen/finanzierung/bildungsurlaub

IT · Medien

Aktueller Hinweis:

Wussten Sie das schon? Teilnehmer*innen aus Computerkursen der Volkshochschule können diverse Programme (Software) z.B. von Microsoft oder Adobe zu deutlich vergünstigten Preisen erwerben. Die Ersparnis ist oft höher als Ihre Kursgebühr - fragen Sie nach!

0401 Einstieg Laptop: Allgemeine Grundlagen
Mittwoch, 11. November, Donnerstag, 12. November
und Freitag, 13. November · 9.00 - 12.00 Uhr
VHS, Raum 7 · 3 Termine · 12 UStd. · 51,00 Euro

In diesem Grundkurs erwerben Sie Basiskenntnisse, um den eigenen Laptop im Alltag nutzen zu können. Sie lernen: Umgang mit Tastatur und Maus, Windows-Oberfläche kennenlernen und individuell einrichten, Starten und Schließen von Programmen, Dateiverwaltung, Fenstertechnik, erste Schritte in der Textverarbeitung und im Internet. Bringen Sie auch gerne Ihre Wünsche und Fragen ein!

Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop (inkl. Ladekabel) mit dem Betriebssystem Windows 11 mit. Einzelne Laptops können gestellt werden. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, wenn Sie einen Laptop ausleihen möchten. Es werden keine Computerkenntnisse vorausgesetzt.

Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0402 Digitale Souveränität: Linux Mint Teil 1 – Installation und erste Schritte

Dienstag, 13. Oktober · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro

Mit dem Ende von Windows 10 suchen viele Nutzer*innen nach einer sicheren und unkomplizierten Alternative. Linux Mint ist ein freies Betriebssystem, das besonders benutzerfreundlich ist und sich optisch stark an Windows orientiert. In dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Linux Mint installieren, bedienen und im Alltag nutzen. In diesem Kurs machen Sie die ersten Schritte mit dem Betriebssystem und lernen, es praktisch zu nutzen.

Inhalte:

- Linux Mint gefahrlos testen: Live-System vom USB-Stick starten
- Installation Schritt für Schritt
- Dual Boot: Linux Mint und Windows parallel nutzen
- Benutzeroberfläche kennenlernen: Menü, Dateien, Einstellungen
- Erste praktische Übungen für den Alltag

Zielgruppe: Alle, die Linux Mint ausprobieren oder den Umstieg von Windows vorbereiten möchten.

Die eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) und ein USB-Stick müssen mitgebracht werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0403 Digitale Souveränität: Arbeiten mit Linux Mint Teil 2 – Programme und Anwendungen

Dienstag, 20. Oktober · 18.00 - 20.15 Uhr

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 3 UStd. · 12,00 Euro

Mit dem Ende von Windows 10 suchen viele Nutzer*innen nach einer sicheren und unkomplizierten Alternative. Linux Mint ist ein freies Betriebssystem, das besonders benutzerfreundlich ist und sich optisch stark an Windows orientiert. In dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Linux Mint installieren, bedienen und im Alltag nutzen.

Sie haben Linux Mint installiert und möchten nun richtig loslegen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit den wichtigsten Programmen arbeiten, zusätzliche Anwendungen installieren und Ihren Computer für den Alltag optimal nutzen.

Inhalte:

- Standardprogramme für Internet, E-Mail, Signal, WhatsApp, Textverarbeitung, Tabellen und Grafik
- Softwareverwaltung: Programme installieren und aktualisieren
- Dateien und Ordner organisieren
- Praktische Tipps für den Umstieg von Windows

Zielgruppe: Alle, die bereits erste Erfahrungen mit Linux Mint gesammelt haben und das System aktiv im Alltag einsetzen möchten.

Die eigenen Laptops (inkl. Ladekabel) und ein USB-Stick müssen mitgebracht werden. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0411 online KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger
Dienstag, 15. September · 18.30 - 20.00 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Robin Weniger

0412 online KI für Fortgeschrittene
Dienstag, 27. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr
2 Termine · 5,3 UStd. · 43,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Sie nutzen ChatGPT bereits im Alltag, haben aber das Gefühl, nur an der Oberfläche zu kratzen? In diesem zweiteiligen Workshop verlassen Sie die Ebene der einfachen Fragen und Antworten.

Teil 1: Maßgeschneiderte KI & Profi-Steuerung

- Advanced Prompting: Masterclass in präziser Instruktion (RGC-Framework, Chain-of-Thought)
- Erstellung eigener Bots: „GPTs“ (ChatGPT) oder „Gems“ (Gemini)
- Stimme & Stil: Wie die KI lernt, genau in Ihrem Tonfall oder nach Ihren Vorgaben zu schreiben.

Teil 2: Intelligente Workflows & Daten-Management

Hier verbinden Sie die Punkte. Sie lernen, wie man komplexe Projekte effizient steuert.

- NotebookLM, KI-Projekte & Kollaboration, KI-Workflows, Datenschutz & Sicherheit

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT oder ähnlichen Tools gesammelt haben (z. B. einfache Texte schreiben lassen, Fragen stellen) und nun den nächsten Schritt zur professionellen Nutzung gehen wollen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Tatyana Sarasa

0413 online Einführung in ChatGPT
Freitag, 25. September · 18.00 - 19.30 Uhr
1 Termin · 2 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der künstlichen Intelligenz! In diesem unterhaltsamen 90-minütigen Einführungswebinar lernen Sie ChatGPT, Claude und ähnliche KI-Tools kennen. Ohne Vorkenntnisse entdecken Sie, wie diese digitalen Assistenten Ihren Alltag bereichern können.

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Erleben Sie KI in Aktion
- Praktische Anwendungsbeispiele für Beruf und Freizeit
- Interaktive Übungen: Testen Sie selbst die Fähigkeiten der KI
- Diskussion über Chancen und Herausforderungen
- Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit KI-Tools

Nach diesem Webinar wissen Sie, wie Sie ChatGPT & Co. für sich nutzen können – vom kreativen Schreiben bis zur Problemlösung. Lassen Sie sich überraschen, wie vielseitig und nützlich diese neuen Technologien sein können!

Zielgruppe: Alle Interessierten ohne Vorkenntnisse

Voraussetzungen: Viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für diese Konten parat haben.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Tatyana Sarasa

0414 online KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf
Mittwoch, 30. September · 16.30 - 17.15 Uhr
1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen - ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren. Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVJl4tR8jI>

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Robin Weniger

0415 online KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz
Dienstag, 6. Oktober · 16.30 - 17.15 Uhr
1 Termin · 1 UStd. · 18,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet. Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/f_dL_sUgfeA

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Robin Weniger

0416 online Erstellung von Webseiten mit KI
Donnerstag, 26. November · 18.00 - 20.15 Uhr
3 Termine · 9 UStd. · 63,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Sie möchten endlich eine eigene Website für Ihr Hobby, Ihren Verein oder Ihr kleines Unternehmen, haben aber keine Lust auf komplizierte Technik? Dieser Kurs richtet sich an EinsteigerInnen ohne Programmiererfahrung, die mit modernen KI-Tools schnell und einfach zu ihrer eigenen professionellen Website kommen möchten.

Kursablauf:

Termin 1: Einstieg und erste Website

- Überblick über moderne KI-Website-Tools (Lovable, Wix, Jimdo)
- Vergleich der verschiedenen Anbieter
- Start Ihrer ersten Website mit dem benutzerfreundlichen Jimdo
- Grundaufbau und erste Inhalte

Termin 2: Webbaukasten mit KI Funktionen: Wix, Tilda

Termin 3: Rechtliches und Veröffentlichung

- DSGVO-konforme Datenschutzerklärung erstellen
- Impressum rechtssicher gestalten
- Domain verbinden und Website live schalten
- Wartung und Aktualisierung der Website

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, eine vollständig funktionsfähige, rechtskonforme Website zu erstellen, die Sie selbstständig pflegen und erweitern können. Sie kennen die wichtigsten KI-Tools und können diese für zukünftige Projekte nutzen.

Voraussetzungen: Grundlegende Computer- und Internetkenntnisse, eigener Laptop/Computer, Bereitschaft, Neues auszuprobieren, ein Google Konto, da wir viel mit KI-Tools von Google arbeiten werden

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Tatyana Sarasa

0417 online Microsoft Copilot Schnupperkurs – Mein neuer KI-Assistent für den Alltag
Freitag, 2. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr
1 Termin · 2,6 UStd. · 23,00 Euro (keine Ermäßigung)
online, Zoom

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

Die Dozentin zeigt Ihnen, wie Sie den Copilot ohne teure Zusatzabos nutzen können, um:

- Komplizierte Webseiten und lange PDF-Dokumente in Sekunden zusammenzufassen.
- E-Mails, Briefe oder Reisepläne in perfektem Deutsch zu formulieren.
- Kreative Bilder und Grafiken per Textbefehl zu erstellen.
- Smarter zu suchen statt mühsam zu googeln.

Ihr Vorteil: Sie üben mit der kostenlosen Version. Das Ziel ist es, Ihnen die Berührungsängste zu nehmen und Ihnen zu zeigen, wie Sie die KI sicher und datenschutzkonform steuern – damit Sie im „Fahrsitz“ bleiben.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet. Um das Tool optimal zu nutzen, brauchen Sie ein Microsoft Konto für die Anmeldung.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Tatyana Sarasa

0418 online Microsoft Copilot in der Praxis – Der KI-Turbo für Word, Excel & Co.

Mittwoch, 14. Oktober · 18.00 - 20.00 Uhr

3 Termine · 7,8 UStd. · 63,00 Euro (keine Ermäßigung)

online, Zoom

Sie kennen die Grundlagen der KI, möchten sie nun aber gezielt für Ihren Büroalltag einsetzen? In diesem Praxiskurs gehen Sie einen Schritt weiter und integrieren den Copilot in die klassischen Microsoft-Anwendungen.

In drei Modulen lernen Sie, wie Sie Ihre Effizienz massiv steigern:

Termin 1 (Kommunikation): E-Mail-Fluten in Outlook bändigen und in Word aus Stichpunkten fertige Berichte zaubern.

Termin 2 (Daten & Analyse): Excel-Tabellen verstehen und auswerten, ohne Formel-Profi zu sein (wir lassen die KI rechnen!).

Termin 3 (Präsentation & Workflow): Von der Word-Idee zur fertigen PowerPoint-Präsentation und Tipps für eine rechtssichere Nutzung im Unternehmen.

Der Clou: Die erfahrene IT-Dozentin (u.a. für Microsoft Access) zeigt Ihnen die Logik hinter der Technik. Sie trainieren das „Prompting“, damit die Ergebnisse exakt so aussehen, wie Sie es brauchen.

Voraussetzungen: Zur praktischen Teilnahme am Kurs müssen Sie einen eigenen Microsoft-Account nutzen. Wer die Funktionen selbst ausprobieren möchte, kann dies entweder über ein bereits vorhandenes Copilot-Abonnement tun oder nutzt ein kostenloses Test-Konto bei Microsoft 365. Die Dozentin wird die erweiterten Funktionen im Kurs live vorführen.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Tatyana Sarasa

Smartphone

0421 Grundkurs Smartphone (nur Android)

Donnerstag, 10. September · 9.30 - 12.45 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 26,20 Euro

Entdecken Sie in diesem Kurs die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Er ist perfekt geeignet für Anfänger*innen, die noch nicht viel Erfahrung mit ihren Geräten haben.

Erfahren Sie alles Wichtige für den Umgang mit Ihrem Smartphone:

- Tipps zur Anschaffung eines Smartphones
- Bedienung des Touchscreens
- Verwaltung der Kontakte
- Tätigen und Entgegennehmen von Anrufen
- Einstellungen des Smartphones
- Nutzung von WhatsApp und Alternativen

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über ein Android-Smartphone verfügen (Google, Samsung, Xiaomi, u.a.).

Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0422 Aufbaukurs Smartphone (nur Android)

Donnerstag, 24. September · 9.30 - 12.45 Uhr (inkl. 15 Minuten Pause)

VHS, Raum 7 · 1 Termin · 4 UStd. · 26,20 Euro

Entdecken Sie in diesem Kurs die grundlegende Bedienung Ihres Smartphones. Er ist perfekt geeignet für Anfänger*innen, die noch nicht viel Erfahrung mit

ihren Geräten haben.

Erfahren Sie alles Wichtige für den Umgang mit Ihrem Smartphone:

- Installation von Apps aus dem Play Store
- Apps verwalten
- Das Google-Konto
- Fotos bearbeiten und organisieren
- Daten in der Cloud sichern

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie über ein Android-Smartphone verfügen (Google, Samsung, Xiaomi, u.a.).

Die eigenen Geräte müssen mitgebracht werden. Bitte denken Sie an das Aufladen der Akkus und ggfs. an ein Ladekabel. Die Volkshochschule haftet nicht für die von den Teilnehmer*innen mitgebrachten Geräte!

Höchstteilnehmerzahl: 12

Thorsten Bachner

0431 online Zwischen Selbstoptimierung und Selbstfürsorge – Leben im Takt der Leistungslogik

Montag, 14. Dezember · 18.30 - 20.45 Uhr

online, Zoom · 1 Termin · 3 UStd. · 15,00 Euro

„Mach mehr aus dir!“ – kaum eine Botschaft prägt unsere Gegenwart stärker. Ob Fitness-App, Achtsamkeitskurs oder Karrierecoaching: Das Ideal des stetig verbesserten Selbst durchzieht Arbeit, Freizeit und Beziehungen. Die Logik dahinter ist oft dieselbe – Leistung, Effizienz, Selbstkontrolle. Doch wann kippt Selbstentfaltung in Selbstausbeutung? Und wie lässt sich ein gutes Leben jenseits permanenter Optimierung denken?

In der Veranstaltung gehen wir den kulturellen, historischen und psychologischen Wurzeln der Selbstoptimierung nach – von protestantischer Arbeitsethik und kapitalistischer Leistungsgesellschaft über digitale Selbstvermessung bis zu aktuellen Wellness- und Achtsamkeitstrends. Wir fragen:

Warum fällt es uns so schwer, „einfach zu sein“, statt immer „mehr“ zu werden? Welche gesellschaftlichen Kräfte nähren das Gefühl, nie genug zu leisten? Neben theoretischen Impulsen steht die persönliche Reflexion im Mittelpunkt. In Gesprächen und kleinen Übungen erforschen wir, wie wir selbst auf Leistungsdruck reagieren, welche inneren Antreiber uns begleiten – und welche Formen von Selbstsorge heilsame Alternativen bieten. Ziel ist es, neue Perspektiven auf den Zusammenhang von Arbeit, Anerkennung und Selbstwert zu gewinnen und Wege zu finden, achtsam, aber nicht angepasst zu leben.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Kai Kaufmann

0432 online Arbeit im Wandel – Sinn, Entfremdung und Selbstverwirklichung

Dienstag, 12. Januar · 18.30 - 20.00 Uhr

online, Zoom · 1 Termin · 2 UStd. · 11,00 Euro

Arbeit bestimmt unseren Alltag, unseren Lebensrhythmus und oft auch unser Selbstverständnis. Doch was „Arbeit“ bedeutet, hat sich im Laufe der Geschichte grundlegend verändert: Von der antiken Abwertung körperlicher Tätigkeit über den Arbeitsethos der Industrialisierung bis hin zu „New Work“ und digitaler Plattformökonomie. Heute stehen wir erneut vor einem Umbruch – durch Automatisierung, KI und neue Modelle von Erwerbsarbeit.

Die Veranstaltung nimmt Arbeit aus philosophischer, historischer und gesellschaftlicher Perspektive in den Blick. Wir fragen: Warum arbeiten wir eigentlich? Was macht Arbeit sinnvoll – und wann wird sie zur Belastung? Welche Vorstellungen von Arbeit prägen uns, und welche Alternativen sind denkbar?

Gemeinsam analysieren wir Texte, tauschen Erfahrungen aus und entwerfen Szenarien für die „Arbeit der Zukunft“. Die Veranstaltung bietet Raum, die eigene Arbeitsbiografie zu reflektieren und neue Perspektiven auf ein Thema zu gewinnen, das uns alle betrifft.

Bitte melden Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse an. Die Zugangsdaten werden Ihnen in Form eines Links vor der Veranstaltung zugesendet.

Kai Kaufmann

Kultur · Gestalten

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Literatur

0501 Buchcafé für die Weihnachtszeit

Mittwoch, 4. November · 15.30 - 17.45 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 3 UStd. · 5,00 Euro

Das Team der Stimberg-Buchhandlung nimmt Sie mit auf eine Reise zu den aktuellen Neuerscheinungen. Wir begeistern Sie für die heimlichen Bestseller, die nicht durch die Presse bekannt gemacht werden. Bei Kaffee, Tee und Keksen erhalten Sie einen Einblick in die Perlen diverser Genres.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Regina Martach

0502 Lesung des Kriminalromans „Schicksalsvogel“

Freitag, 9. Oktober · 19.00 - 20.30 Uhr

VHS, Raum 8 · 1 Termin · 2 UStd. · 5,00 Euro

Der 67-jährige Michael Sandkühler aus Marl ist pensionierter Kriminalhauptkommissar der Polizei Recklinghausen. In seiner aktiven Zeit war er im Erkennungsdienst, der Drogenfahndung, Todesermittlungen und 25 Jahre im Kommissariat zur Bekämpfung Organisierter Kriminalität.

Sein Kriminalroman heißt „Schicksalsvogel“.

Zum Inhalt: Das Beseitigen von Giftmüllfässern in einer Bottroper Kiesgrube war eigentlich todsicher. Dann geht alles schief. Eine Drogensüchtige rennt vor den Lkw und bevor alle Spuren beseitigt werden können, wird ein seltener Vogel dort entdeckt und setzt eine Kette von schicksalhaften Ereignissen in Gang. Ein Drogenboss bekommt Panik; in Frankreich wird ein Toter mit einem Koffer voller Geld gefunden und ein designer Minister bangt um sein Firmenimperium. 30 Jahre alter Giftmüll, der längst vernichtet sein sollte, taucht wieder auf und Politiker fürchten um ihren Ruf.

Der Essener Kriminalhauptkommissar „Jesse“ Jesberg mit seinem Wildwest-Tick und sein pedantischer Kollege Bökenbrink müssen diese Fäden entwirren, ständig behindert von einem nervenden Vorgesetzten. Schließlich kommt es zum westernähnlichen Showdown. Ein harter Ruhrgebietskrimi mit brutalen Drogendealern, viel Lokalkolorit, aber auch viel skurrilen Figuren und ganz viel Augenzwinkern.

Höchstteilnehmerzahl: 25

Michael Sandkühler