

VHS Bergkamen hat noch freie Plätze im Bereich EDV und berufliche Bildung sowie im Bereich Gesundheit

Im Berufsleben sind fundierte EDV-Kenntnisse sehr wichtig. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Am 26.10.2020 um 18:30 Uhr startet bei der VHS Bergkamen in diesem Bereich unter der Kurs-Nr. J5104 ein Excel-Aufbaukurs. Hier werden in 6 Terminen unter der fachlichen Leitung von Sascha Gottwald die Kenntnisse im Tabellenkalkulationsprogramm MS Excel vertieft.

Der Kurs beschäftigt sich mit den weiterführenden Funktionen von MS Excel, wie z.B. dem Einsatz spezieller Funktionen (verschachtelte WENN-Funktionen), der Durchführung von Zeitberechnungen, der Bearbeitung von Diagrammen und der Datenanalyse (Pivot-Tabellen). Außerdem verrät der Dozent noch wertvolle Tipps und Tricks, um die Arbeit mit MS Excel zu erleichtern. Grundkenntnisse des Programmes MS Excel sollten bereits vorhanden sein.

Der Kurs findet 6 x montags in der Zeit von 18:00 Uhr – 21:30 Uhr statt und kostet 45,00 €. Die VHS arbeitet in allen EDV-Kursen mit dem Office Paket MS Office 2016.

Um die **Gesundheit** eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

In den Bildungsangeboten der VHS Bergkamen erfahren die

Teilnehmenden u. a. wie man mit Stress konstruktiv umgehen kann und wie die physischen und psychischen Ressourcen gestärkt werden können.

In diesem Bereich startet am 27.10.2020 um 18.00 Uhr der Kurs J3119 Meditation erleben für Anfänger. Unter der fachlichen Leitung von Kerstin Pandel werden sich die Teilnehmenden inhaltlich mit dem Thema Meditation auseinandersetzen und auch unterschiedliche Meditationsübungen erlernen.

In der Meditation lernt man, die Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. So können Grübeleien unterbrochen werden, man wird gelassener und kann Abstand gewinnen.

Außerdem lernen die Teilnehmenden, die Aufmerksamkeit zu bündeln und wahrzunehmen, was geschieht, statt sich in Gedanken zu verlieren. Das kann dazu führen, dass man völlig frei von Gedanken wird. Dieses Erlebnis kann man als die „vollkommene Stille des Bewusstseins“ bezeichnen.

Der Kurs findet 3 x dienstags in der Zeit von 18:00 Uhr – 19:30 Uhr statt und kostet 13,20 €.

Beide Kurse finden im VHS-Gebäude, Lessingstr. 2, 59192 Bergkamen statt.

Bei Interesse nimmt das VHS-Team Anmeldungen gerne telefonisch während der Öffnungszeiten montags bis freitags von 8.30 – 12.00 Uhr und montags und donnerstags von 14.00 – 16:00 Uhr unter den Rufnummern 02307/284 952 und 284 954 entgegen. Online können Interessierte sich jederzeit über <https://vhs.bergkamen.de> anmelden.

