

# Beruf und Ehrenamt

|                                                 |        |
|-------------------------------------------------|--------|
| Ehrenamt und Freiwilligendienst                 | S. 336 |
| Ehrenamt                                        | S. 337 |
| Freiwilligendienst                              | S. 337 |
| Berufliche Orientierung und Karriereentwicklung | S. 341 |
| Bildungs- und Berufsberatung                    | S. 342 |
| Berufsausstieg und Ruhestand                    | S. 344 |
| Qualifikationen und Fachkompetenzen             | S. 345 |

**Sylvia Schneider**  
Beratung und Anmeldung  
Tel.: 0351 25440-32

**Juliane Stritzel**  
Beratung und Anmeldung  
Tel.: 0351 25440-43

**Katharina Kahl**  
Programmplanung  
Tel.: 0351 25440-56

**Dr. Eric Piltz**  
Programmplanung  
Tel.: 0351 25440-68

**Berufliche  
(Neu-)Orientierung –  
wie fange ich an?**

Weitere Informationen  
auf Seite 343



## 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, wenn Sie dort für Ihr Ehrenamt wichtige Kenntnisse oder Fähigkeiten vermittelt bekommen. 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](http://www.vhs-dresden.de/anmeldung-ehrenamtskurs).
3. Fügen Sie dem Formular einen Nachweis über Ihre ehrenamtliche / freiwillige Tätigkeit bei.
4. Erläutern Sie, warum Sie für die Ausübung Ihrer ehrenamtlichen / freiwilligen Tätigkeit, diesen Kurs benötigen.
5. Senden Sie das ausgefüllte Formular inklusive der Anlagen an [sylvia.schneider@vhs-dresden.de](mailto:sylvia.schneider@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: 26F 1809) teilnehmen. Mit dem Nachweis der Teilnahme können Sie sich wie oben beschrieben für weitere Kurse anmelden.



© Monster Zudio - stockadobe.com

## Ehrenamt und Freiwilligendienst

### 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.

*Termine werden noch bekannt gegeben.*

1 x | 2 UE | gebührenfrei

##### 26F 1809

VHS, Annenstr. 10

Charlotte Müller, M.A. Internationale Beziehungen



#### Ehrenamt – Kindern und Eltern ein offenes Ohr schenken

siehe Seite 260

### Freiwilligendienst

#### Pädagogik und Entwicklungspsychologie

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen der Pädagogik und Entwicklungspsychologie. Der Schwerpunkt der Betrachtung liegt dabei auf der Entwicklung im Kindergarten- und Schulalter.

*Bitte mitbringen: Schreibzeug.*

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

##### 25H 1B03

Mi, 11.02., 9.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anja Neuber, Dipl. Psych. / Lerntherapeutin M.A.

#### 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 nicht ermäßigbar!)

##### 25H 1B04

Fr, 27.02., 9.00 – 14.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anna-Maria Ehly, B.A. Soziale Arbeit,  
Psychologische Beraterin, Systemische Beraterin

#### 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 nicht ermäßigbar!)

##### 25H 1B05

Mo + Di, 09.03. + 10.03., 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 nicht ermäßigbar!)

### 25H 1B06

Mo + Di, 11.05. + 12.05., 09.00 – 15.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

## 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 12 UE | 180 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

### 25H 1B10

Fr + Mo, 30.01. + 02.02., 10.00 – 16.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

## Klar und fair miteinander reden – Kommunikation im Freiwilligendienst

Im Freiwilligendienst begegnen Sie vielen verschiedenen Menschen – und dabei läuft nicht immer alles rund. Unterschiedliche Meinungen, Missverständnisse oder stressige Situationen gehören einfach dazu. Umso wichtiger ist es, gut (und fair) miteinander reden zu können.

In diesem Seminar geht es um die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg – und darum, wie Sie sie im Alltag anwenden können.

Sie lernen, eigene Gefühle und Bedürfnisse klarer auszudrücken und besser zu verstehen, was Ihr Gegenüber braucht. Gemeinsam schauen wir auf herausfordernde Situationen aus Ihrem Freiwilligendienst, üben miteinander und entwickeln Ideen, wie man auch in schwierigen Gesprächen ruhig und konstruktiv bleiben kann.

Eine klare, wertschätzende Kommunikation hilft Ihnen nicht nur im Freiwilligendienst – sondern auch weit darüber hinaus.

1 x 17 UE | 85 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

### 25H 1B11

Do, 21.05., 9.00 – 15.15 Uhr

VHS, Annenstr. 10

N.N.

## 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 16 UE | 80 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

### 25H 1B13

Di, 26.05., 9.00 – 14.30 Uhr

Torhaus Friedrichstadt (Bremer Straße 18)

Johannes Metzner, Umweltzentrum Dresden e.V.

Jenny Förster, Umweltzentrum Dresden e.V.

Christine Hausdorf, Umweltzentrum Dresden .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 I 12 UE I 180 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

## 25H 1B15

Di + Mi, 21.04. + 22.04., 09.00 – 14.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Anne Hilliger, Medienpädagogin

Sebastian Knappe, Medienpädagoge

## Basiswissen: Webdesign und Blog

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 Zusammenarbeit im Team ermöglicht.

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

## 25H 1B16

Mo – Do, 12.01. – 15.01., 09.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

## 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 Zeitzeugen-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 I 6 UE I 80 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

## 25H 1B17

Mi, 18.02., 9.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Christine Bücher, Kunsthistorikerin

## Leben, Abschied, Erinnerung – ein Kurs über Tod und Trauer

Verlust und Vergänglichkeit begegnen uns im Alltag – manchmal spüren wir es nur sacht, manchmal so deutlich, dass es alles überschattet – wenn kleine Erinnerungsstücke verschwinden, Haustiere sterben oder wir durch den Tod eines nahestehenden Menschen berührt werden. Im Kurs setzen Sie sich damit auseinander, was Erfahrungen von Verlust und das Thema Tod in Ihnen auslösen und wie Sie damit umgehen können. Der Kurs vermittelt zudem nachhaltig wirksames Handwerkszeug, um in akuten Situationen sowohl persönlich als auch für andere handlungsfähig zu sein. Er zeigt Wege auf, wie sich die Kraft der Fähigkeit zur Trauer für eine lebensbejahende Lebensgestaltung nutzen lässt.

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

## 25H 1B18

Do, 23.04., 9.00 – 14.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

N.N.

## 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 I 12 UE I 180 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

## 25H 1B20

Do + Fr, 19.03. + 20.03., 09.00 – 14.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Gunda Schrock, Ernährungsberaterin

## 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 Irrtümer des Alltags souverän meisterst.

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

### 25H 1B21

Do, 05.02., 9.00 – 15.00 Uhr  
VHS, Annenstr. 10

## 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 nicht ermäßigbar!)

VHS, Annenstr. 10

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

### 25H 1B22

Do, 07.05., 9.00 – 14.30 Uhr

### 25H 1B23

Do, 04.06., 9.00 – 14.30 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

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

### 25H 1B24

Fr + Mo, 17.04. + 20.04., 09.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Jacqueline Haase, IT-Trainerin

## 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 Übertragungsrate), 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 nicht ermäßigbar!)



### 25H 1B25

Mo, 27.04., 9.00 – 15.30 Uhr

online

Anne Harbig, Dipl.-Psych. / Systemische Supervisorin

# vhs.business

## Berufliche Weiterbildung

### Kompetenzen stärken. Beruflich wachsen.

Unsere beruflichen Weiterbildungsangebote unterstützen Sie dabei, fachlich, technisch und persönlich weiterzukommen. Die folgenden vier Bereiche zeigen Ihnen den Weg zu den passenden Kursen im Programmheft.



#### Englisch für den Beruf / Business-Englisch

**Kommunikation im  
internationalen Umfeld:**

Englisch für den Berufsalltag  
Meetings und Präsentationen

**Kursangebote ab Seite 203**



#### Persönliche Weiterentwicklung im Berufsleben

**Soft Skills und Selbstmanagement:**

Kommunikation, Zeitmanagement  
und Konfliktlösung

Führungskompetenz und Teamarbeit

**Kursangebote ab Seite 56**



#### Anwendungen und technische Kompetenzen

**Digitale Werkzeuge und  
technologische Fähigkeiten:**

Office-Anwendungen,  
KI und digitale Tools

Grundlagen IT  
und technisches Know-how

**Kursangebote ab Seite 347**



#### Gesundheitsfürsorge im Berufsleben

**Gesund und leistungsfähig  
im Arbeitsalltag:**

Körperliche Fitness und Prävention

Stressmanagement,  
Ausgleich und Resilienz

**Kursangebote ab Seite 251**

## Berufliche Orientierung und Karriereentwicklung

### Bildungs- und Berufsberatung

#### Dresdner Bildungsberatung individuell – neutral – kostenfrei

Sie möchten sich beruflich (neu)orientieren oder wiedereinsteigen?

Sie möchten den eigenen Bildungs- oder Berufsweg anders gestalten?

Sie sind auf der Suche nach passenden Bildungsangeboten oder einer Förderung von Bildung?

Den Anfang finden Sie mit uns!

Die Bildungsberatung unterstützt Sie bei den folgenden Anliegen:

- Berufliche Orientierung und Neuorientierung
- Bewerbungsberatung (Stellensuche, Bewerbungsunterlagen, Vorstellungsgespräch)
- Beruflicher Wiedereinstieg nach Elternzeit, Arbeitslosigkeit oder Krankheit
- Berufliche Weiterbildung
- Finanzielle Förderung von Beruflicher Weiterbildung, Ausbildung und Studium

In den Gesprächen werden Ihre Fragen und Ihre aktuelle Situation besprochen.

Wir schauen uns Ihre Erfahrungen, Interessen sowie Ihre Ziele und Ideen an.

Es werden Wege gesucht und Schritte geplant, wie Ideen umgesetzt werden können.

Die Beratungen dauern durchschnittlich 60 Minuten und es sind mehrere Gespräche möglich.

Sie können persönlich, am Telefon, über Video-Konferenz oder per E-Mail beraten werden.

#### Terminvereinbarung unter:

☎ 0351 488 8484

✉ [bildungsberatung@vhs-dresden.de](mailto:bildungsberatung@vhs-dresden.de)

📄 [www.bildungsberatung-dresden.de](http://www.bildungsberatung-dresden.de)

Wir freuen uns auf Sie!

Kostenfreie Workshops zur  
beruflichen Neuorientierung  
(für Frauen über 25 Jahre)

#### Beruflicher Quereinstieg – so klappt's

##### In den Job ohne passenden Abschluss

Sie suchen beruflich nach etwas ganz Neuem, möchten aber nicht nochmal die (Hoch-)Schulbank drücken? Am liebsten wäre es Ihnen gleich loslegen? In diesem Workshop werden Sie erfahren, welche Felder sich zum Quereinstiegen eignen! Ein abwechslungsreicher Mix aus Input, Kleingruppen- und Einzelarbeit macht es Ihnen möglich sich mit vielen Themen zu befassen, die dabei eine Rolle spielen. Was sind eigentlich meine Stärken, die ich schon mitbringe? Wie kann ich meine bisherigen Erfahrungen nutzen? Finden Sie für sich einen eigenen Fahrplan für einen gelungenen Quereinstieg! Wir stellen Ihnen Strategien vor, die Ihre Bewerbungsunterlagen bereichern werden und sind offen für alle Frage, die Sie mitbringen!

1 x I 7,33 UE | gebührenfrei

#### 26F 1801

Do, 26.03., 9.00 – 15.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Team Bildungsberatung



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch  
Steuermittel auf der Grundlage des vom  
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

## Berufliche (Neu-)Orientierung – wie fange ich an?

So wie es ist, soll es nicht bleiben! Aber welche beruflichen Möglichkeiten gibt es? Welche Türen stehen Ihnen offen? Müssen Sie noch einmal komplett bei Null anfangen oder geht das auch anders?

Sich neu beruflich zu orientieren, kann ganz schön überfordern, aber auch wahnsinnig viel Spaß machen! Deswegen unterstützen wir Sie gerne dabei, Ihre Orientierungsphase optimal zu gestalten. Mit vielfältigen lebendigen Methoden kommen Sie sich und Ihren Wünschen näher. Sowohl in der Gruppe

als auch in Zweierteams und in der eigenen Beschäftigung und Reflexion machen Sie die Schatzkiste Ihrer Vergangenheit startklar für die Zukunft! Je nach Bedarf können Sie Ihre Ideen vertiefen oder auf neue kommen. Welche Interessen und Themen sind Ihnen bei der Arbeit am wichtigsten? Finden Sie einen Fokus, der Sie für Ihren Weg stärkt!

1 x | 8 UE | gebührenfrei

### 26F 1802

Fr, 05.06., 9.00 – 15.45 Uhr  
Team Bildungsberatung

## Werbung für mich selbst – Bewerbungsunterlagen leicht gemacht

„Bewerbungen schreiben ist lästig und nervt!“ – Sie denken das auch? Dann kann dieser Workshop Ihnen helfen aus der Not eine Tugend zu machen und den ersten Schritt zur aussagekräftigen Bewerbung anzugehen. In diesem interaktiven Workshop erwarten Sie praxisnahe Tipps, kurze theoretische Impulse und spannende Reflexionsübungen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden tauschen Sie sich in (Klein-)Gruppen aus, erhalten Feedback und sammeln Ideen sowie konkrete Ansätze für Ihre eigenen Bewerbungsunterlagen.

Sie lernen, wie Sie Ihre Stärken klar herausstellen und Ihre Unterlagen auf den Punkt bringen – professionell und authentisch. Durch die Mischung aus Theorie, Austausch und Selbstreflexion gewinnen Sie neue Perspektiven und gehen mit frischen Impulsen für eine überzeugende, authentische Bewerbung nach Hause. Lassen Sie sich inspirieren – und entwickeln Sie Ihre Bewerbung weiter.

1 x | 7 UE | gebührenfrei

### 26F 1803

Do, 27.08., 9.00 – 14.45 Uhr  
Team Bildungsberatung



**Bringen Sie bitte Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mit!**

© WHstudio Leushin N – stock.adobe.com

© s-motive – stock.adobe.com

Kostenfreie  
Workshops

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdener  
Landeshauptstadt



Volkshochschule  
Dresden e.V.

## Berufsausstieg und Ruhestand

### Ruhestand. Und Nun? – Ein Workshop zur Vorbereitung auf die nachberufliche Lebensphase

Der Übergang in den Ruhestand ist für viele Menschen ein wichtiger Meilenstein. Von einem Tag auf den anderen ändert sich der Tagesablauf, die sozialen Kontakte zu den

alten Kolleginnen und Kollegen nehmen ab, und die Anerkennung durch den Beruf geht verloren. Es gilt nun, neue Pläne und Perspektiven zu entwickeln. Dabei können Fragen aufkommen wie: Werde ich noch gebraucht? Wie finde ich einen versöhnlichen Abschied aus dem Berufsleben? Welche Aktivitäten können mich zukünftig erfüllen? Im Rahmen des Workshops erfahren Sie, wie der Übergang in den Ruhestand gut gelingen kann. Durch Wissensvermittlung, verschiedene Übungen und den Austausch in der Gruppe erhalten Sie zahlreiche Anregungen, Ideen und Impulse zur Gestaltung Ihrer nachberuflichen Lebensphase. Der Workshop richtet sich an Menschen, die sich in Vorbereitung auf den Ruhestand befinden oder bereits im Ruhestand sind.

Inhalte: Planung und Vorbereitung; Abschied von der Arbeit; Übergangsphase; Aktivitäten, Ziele, Vorhaben; Tagesstruktur; Soziale Kontakte; Ehrenamt; Gesundheit; Auseinandersetzung mit dem Älterwerden

Die drei Termine bauen aufeinander auf, d. h. die Teilnahme sollte an allen drei Terminen möglich sein.

- Anmeldung über das Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (AWO)  
Tel. 0351/ 289 1612 | [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de) oder
- Online-Formular ([www.vhs.link/VzBQ9m](http://www.vhs.link/VzBQ9m))

3 x 12 UE | gebührenfrei

#### 26F 1804

Fr, 06.03. – 20.03., 09.00 – 12.00 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Dr. Tom Motzek,

Gerontologe und Gesundheitswissenschaftler

Matthias Wingerter, Diplom-Pädagoge

### Wandern zu neuen Horizonten – Themenwanderungen Berufsausstieg

Beim Wandern kann man gemeinsam die Natur genießen und sich dabei mit den Fragen zum Einstieg in den Ruhestand beschäftigen. Was kann im Ruhestand eine neue Erfüllung sein? Wonach kann ich mich ausrichten? Die Wanderung bietet Austausch über Erfahrungen im Berufsleben sowie Neuentdeckungen und Neuorientierungen, die sich mit dem Ende der Berufszeit bieten. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich in Vorbereitung auf den Ruhestand befinden oder bereits im Ruhestand sind.

- Anmeldung über das Kompetenzzentrum für den Übergang in den Ruhestand (AWO) /  
Tel. 0351 289 1612 / [kuer@awo-in-sachsen.de](mailto:kuer@awo-in-sachsen.de) oder
- Online-Formular ([www.vhs.link/VzBQ9m](http://www.vhs.link/VzBQ9m))

*Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, ein kleines Picknick und Getränk.*

1 x 16 UE | gebührenfrei

#### 26F 1805 (Wandern auf dem Heller)

*Strecke: etwa 7 km*

Sa, 30.05., 10.00 – 15.00 Uhr

Treffpunkt: Moritzburger Weg (Tram 7, 8)

Endpunkt: Heeresbäckerei (Tram 7, 8)

Dr. Tom Motzek,

Gerontologe und Gesundheitswissenschaftler

Matthias Wingerter, Diplom-Pädagoge

#### 26F 1806 (Wandern im Nöthnitzgrund)

*Strecke: etwa 8 – 10 km*

Sa, 20.06., 10.00 – 15.00 Uhr

Treff- und Endpunkt: Campingplatz Mockritz

(Bushaltestelle 63 und 66)

Dr. Tom Motzek,

Gerontologe und Gesundheitswissenschaftler

### Schnupper- und Infoveranstaltung: Natur-Resilienz-Training

**Für Menschen, die sich im oder für den Ruhestand rüsten wollen**

Das Natur-Resilienz-Training beinhaltet Übungen zu den sieben Resilienzfaktoren Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Kontakt-/Netzwerk-, sowie Lösungs- und Zukunftsorientierung. Die Stärkung dieser Faktoren bewirkt eine erhöhte Widerstandskraft gegenüber Belastungen im Alltag und Krisen und fördert die seelische Ausgeglichenheit.

Neben vielen Informationen zum Stressabbau und zur Wirkungskraft der Natur werden Reflek-



tionsarbeit und viele Übungen aus dem Shinrin Yoku (Waldbaden) geübt.

Diese Schnupper- und Infoveranstaltung informiert über den Natur-Resilienz-Intensiv-Trainingskurs (08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2026; jeweils 9.00 – 12.00 Uhr).

1 x | 2 UE | gebührenfrei

## 26F 1807

Di, 09.06., 10.00 – 11.30 Uhr

Treffpunkt: Ullersdorfer Platz

(Bus 61, Straßenbahn 11)

Matthias Wingerter, Diplom-Pädagoge

## Ruhestand. Und Nun?

Wie der Übergang und die ersten Jahre im Ruhestand gut gestaltet werden können – Vortrag

Der Vortrag greift wichtige Themen rund um den Ruhestand auf: Wie verabschiede ich mich gut von der Arbeit? Wie kann ich mich im Vorfeld auf den neuen Lebensabschnitt vorbereiten? Wie finde ich Ziele, Aktivitäten und Vorhaben, die mich glücklich und zufrieden machen? Wie strukturiere ich meinen Tag neu? Wie erhalte ich meine Gesundheit und gehe mit dem Älterwerden um?

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 | 2 UE | gebührenfrei



## 26F 1808

Mi, 17.06., 19.00 – 20.30 Uhr

online

Matthias Wingerter, Diplom-Pädagoge

## Qualifikationen und Fachkompetenzen

### Einen Blick für Händigkeit entwickeln Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Nicht jedes Kind greift automatisch mit der rechten Hand – Händigkeit ist individuell und angeboren. Für linkshändige Kinder bedeutet das oft besondere Herausforderungen im Alltag, da unsere Welt auf Rechtshändigkeit ausgerichtet ist. Sie haben es schwerer, ihrer natürlichen Begabung zu folgen. In dieser Fortbildung erfahren Sie, wie Sie Händigkeit sicher erkennen, Umschulung vermeiden und linkshändige Kinder z. B. beim Spielen, Schneiden oder Essen unterstützen können. Sie erhalten praxisnahe Tipps, lernen geeignete Materialien kennen und gewinnen Sicherheit in der Förderung der chancengleichen Entwicklung.

Inhalte:

- Was bedeutet Handdominanz?
- Wie entwickelt sich die Händigkeit?
- Was tun bei Beidhändigkeit oder unklarer Händigkeit?
- Was sind die Folgen einer Umschulung?
- Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es für Linkshänder?

1 x | 8 UE | 70 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

## 26F 1618

Do, 23.04., 9.00 – 15.30 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Mandy Hartung,

Erzieherin mit heilpäd. Zusatzqualifikation, Linkshänder-Beraterin



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.

## Die Biografie als Kompass für professionelles Handeln

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Die Persönlichkeit einer pädagogischen Fachkraft ist untrennbar mit ihrem professionellen Handeln verbunden. Eigene (Kindheits-)Erfahrungen prägen innere Leitbilder, welche wiederum die Wahrnehmung, das Verhalten und Ihre Entscheidungen im Berufsalltag beeinflussen. Biografische Selbstreflexion hilft, diese Dynamiken zu erkennen, eigene Handlungsmuster zu verstehen und zum Wohle der Kinder anzupassen. Gleichzeitig lernen Sie sich selbst besser kennen. Die Fortbildung bietet Teilnehmenden einen Einstieg in die biografische Selbstreflexion und wertvolle Impulse für Ihre pädagogische Praxis.

1 x 18 UE | 70 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

### 26F 1619

Di, 02.06., 9.00 – 15.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Maria Mattukat, Erzieherin

## Hochsensible Kinder erkennen und fördern

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

In Kita und Tagespflege kommen Kinder mit unzähligen Reizen in Berührung. Manche Kinder sind jedoch besonders empfindsam. Ihr Filter für die Aufnahme von Reizen ist durchlässiger als bei anderen, sie sind wahre Vielfühler. Werden Eindrücke und Reize zu stark, reagieren sie zum Beispiel mit Wut aber auch mit „innerem Abschalten“ und Rückzug.

Hochsensible Kinder brauchen ein achtsames, wertschätzendes Umfeld, damit auch sie ihr Potential zeigen und entfalten können.

Im Seminar werden unter anderem folgende Themen besprochen und mit Übungen erlebbar gemacht:

- hochsensible Kinder erkennen und ihre Bedürfnisse verstehen.
- Abgrenzung zu ADHS, Hochbegabung und Autismus
- Unterstützung und Förderung der Kinder durch Eltern und pädagogische Fachkräfte mit Blick auf Kommunikation
- Beziehungsgestaltung und Umgang mit eigenen Gefühlen.

1 x 18 UE | 70 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)

### 26F 1620

Fr, 04.09., 9.00 – 15.45 Uhr

VHS, Annenstr. 10

Barbara Schöpf, Dipl.-Psych. / Familientherapeutin

## Heilpädagogische Zusatzqualifikation (HPZ)

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

„Eine Kita für alle Kinder“ ist das Grundverständnis der inklusiven Kindertagesbetreuung in der Landeshauptstadt Dresden. Jedes Kind soll entsprechend seinem Bedarf die Unterstützung bekommen, die es benötigt. Ziel dieser Fortbildung ist daher, Wissen und Handlungskompetenzen zur Erfüllung von Aufgaben bei Erziehung, Bildung, Förderung, Pflege und Betreuung von Kindern / Jugendlichen mit (drohenden) Behinderungen zu vermitteln. Unter Berücksichtigung des gesellschaftlich weiterentwickelten Verständnisses von Behinderung und der Fokussierung auf chancengerechte Teilhabemöglichkeiten sollen Fachkräfte ein Kompetenzprofil entwickeln, welches die heilpädagogische Förderung im Kontext ressourcenorientierter individueller Bildungs- und Entwicklungsbegleitung von Kindern und Jugendlichen ermöglicht.

Weitere Informationen: [www.vhs-dresden.de](http://www.vhs-dresden.de)

*Die Fortbildung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Stadt Dresden.*

50 x 1400 UE + 200 Stunden Praktikum |  
2.800 € (Gebühr nicht ermäßigbar!)



### 26F 1690

Do, 27.08. – 02.07.2027, 08.30 – 15.45 Uhr

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

Dozententeam



© andreadzerova – stock.adobe.com

➔ **Puppenspiel – Einführungskurs für große Handpuppen und Therapiepuppen**  
siehe Seite 113

➔ **Fit im Kopf und leicht bewegt – Bewegung und Gedächtnistraining für den Pflegealltag**  
siehe Seite 312