



**WestAllianz**

München

Der interkommunale Verbund

# Weiterbildungs- kompass

**Weiterbildung  
schafft Zukunft**



1. Halbjahr 2020



## **Berufliche Qualifizierung aus der Region – in der Region!**



Der neue Weiterbildungskompass ist da!

Nun bereits zum 5. Mal bietet die Bildungsakademie der WestAllianz München, in Zusammenarbeit mit der VHS Bergkirchen, der VHS Gröbenzell und der VHS Maisach, den Weiterbildungskompass für Gewerbetreibende und Firmen sowie für jeden interessierten Mitarbeiter an.

Im Programm für das erste Halbjahr 2020 finden Sie ein breitgefächertes Angebot – Kurse für Fremdsprachen sowie Deutsch, EDV, Gesundheitsmanagement, Softskills – wie z.B. effektiv arbeiten im Homeoffice oder Kommunikationstraining – , betriebliches Gesundheitsmanagement und Grundbildung mit dem Programm MENTO.

Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeitern – melden Sie sich an!



Simon Landmann

1. Bürgermeister der Gemeinde Bergkirchen  
Leiter der WestAllianz München-  
Arbeitsgruppe Bildung

## Weiterbildungsangebote im Überblick

### Zusatzqualifikationen

**ab Seite 6**

- Ausbildung zum Brandschutz Helfer

### Aus der Arbeitswelt

**ab Seite 6**

- Der Arbeitgeberservice stellt sich vor
- Tipps und Hilfen für berufliche Wiedereinsteiger\*innen

### Gewerblicher Bereich

**ab Seite 7**

- Weiterbildung nach dem Berufskraftfahrer-Qualifikationsgesetz (BKRFQG) Modul: Sozialvorschriften - Digitaler Tachograph
- Gabelstaplerschulung gem. DGUV Grundsatz 308-001

### EDV

**ab Seite 8**

- Arbeiten mit dem MS Office Paket:  
EDV auf Zuruf - das Format für alle EDV-Fragen!  
EDV auf Zuruf: Excel  
EDV auf Zuruf: Word  
EDV auf Zuruf: Powerpoint

### Soft Skills

**ab Seite 10**

- Mit Mediation dem Unternehmen Kosten und Zeit sparen!
- Systemisches Coaching - Herausforderungen individuell lösen
- Effektiv arbeiten im Homeoffice
- Kommunikationstraining (2-Tages Seminar)
- Konfliktmanagement - Schwierige Gespräche erfolgreich meistern (2-Tages Seminar)

### Gesundheit

**ab Seite 13**

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Den Arbeitsalltag gesund und pro-aktiv leben!
- Vortrag: Kontrollzwänge, Ängste und Panikattacken verstehen
- Erste Hilfe - was tun, bis der Arzt kommt

### Sprachen

**ab Seite 14**

- Individueller Sprachkurs
- Deutsch als Fremdsprache für den Beruf (nur Firmenschulung) - Intensivkurs
- Business Refresher
- Individueller Sprachkurs
- Fit for Business  
Kleingruppe ab 5 Teilnehmer/-innen
- Deutsch als Fremdsprache: Schreibtraining A2/B1
- Deutsch Berufssprachkurs B2 (DeuFöV)

- Gebärdensprachkurs A1.1 (DGS 2)  
Kleingruppe ab 5 Teilnehmer/-innen
- Deutsch B2/1: Deutsch als Fremdsprache: abends

**Grundbildung****ab Seite 18**

- MENTO-Projekt

## Informationen zur Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bei der jeweiligen veranstaltenden Volkshochschule an. Es gelten deren Allgemeine Geschäftsbedingungen.

Die für den jeweiligen Kurs verantwortliche VHS ist ersichtlich durch die Kennzeichnung **Bergkirchen**, **Gröbenzell** oder **Maisach** und den jeweiligen Angebotsnummern.

### Anmeldung für Angebote aus Bergkirchen

**vhs Bergkirchen e.V.**

Römerstraße 3 (im Bruggerhaus)

85232 Bergkirchen

Telefon: 08131 / 273 15-0

Fax: 08131 / 273 15-19

bildung@vhs-bergkirchen.de

www.vhs-bergkirchen.de



Ansprechpartnerin: Anita Zacherl

Bitte melden Sie sich per E-Mail oder online über die Homepage an.

Persönlich sind wir für Sie da:

Dienstag 09:00 – 13:00 Uhr

Mittwoch 09:00 – 13:00 Uhr

Donnerstag 14:00 – 18:00 Uhr

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

## Anmeldung für Angebote aus Gröbenzell

### **vhs Gröbenzell e.V.**

Rathausstraße 1  
82194 Gröbenzell  
Telefon: 08142 / 44 80 3-0  
Fax: 08142 / 44 80 3-22  
info@vhs-groebenzell.de  
www.vhs-groebenzell.de



Ansprechpartnerin: Julia Engelmann  
engelmann@vhs-groebenzell.de  
Telefon: 08142 / 44 80 3-15

Bitte melden Sie sich per Mail oder online  
über die Homepage an.

Persönlich sind wir für Sie da:  
täglich von 09:00 – 12:00 Uhr  
und 15:00 – 18:00 Uhr  
mit Ausnahme der Mittwoch- und Freitagnachmittage.

## Anmeldung für Angebote aus Maisach

### **vhs Maisach e.V.**

Kirchenstraße 1  
82216 Maisach  
Telefon: 08141 / 900 98  
Fax: 08141 / 902 79  
vhs.maisach@gmx.de  
www.vhs-maisach.de



Ansprechpartnerin: Karin Burda

Bitte melden Sie sich per Mail oder online  
über die Homepage an.

Persönlich sind wir für Sie da:  
Montag und Donnerstag  
09:00 – 11:00 Uhr  
Dienstag 16:30 – 18:30 Uhr  
Donnerstag 16:00 – 18:00 Uhr

## Zusatzqualifikationen

### Bergkirchen – B 30020/B 30030

#### Ausbildung zum Brandschutzhelfer

Büro Saatzte - Ulrike Saatzte Brandschutz

Mit unserem Brandschutztraining erfüllen Sie die Anforderungen des Gesetzgebers, der Unfall- und Sachversicherer sowie der ASR A2.2. In der theoretischen Unterweisung werden Sie darauf vorbereitet, wie Brände entstehen und wie sie zu verhüten sind, wie Sie sich im Brandfall zu verhalten haben und wie Sie die Auswahl der richtigen Löschmittel treffen. Im praktischen Training werden Sie in die Handhabung von verschiedenen Feuerlöscher-Modellen unterwiesen. **Die Löschübungen finden im Freien statt, es kann zu Beeinträchtigungen durch Witterung, Rauch und Löschmittel kommen, bitte achten Sie auf entsprechende Kleidung.**

#### B 30020

1 x <b>Freitag</b> <b>27.03.20</b> 13:00 – 16:00 Uhr	85232 Bergkirchen Bruggerhaus, Römerstraße 3 Gebühr 100 EUR
---	---

#### B 30030

1 x <b>Freitag</b> <b>24.07.20</b> 13:00 – 16:00 Uhr	85232 Bergkirchen Bruggerhaus, Römerstraße 3 Gebühr 100 EUR
---	---

## Aus der Arbeitswelt

### Gröbenzell – B001

#### Der Arbeitgeberservice stellt sich vor

Susanne Kautschor

Die Arbeitsagentur erfüllt für Bürger und Unternehmen umfassende Aufgaben rund um den Arbeits- und Ausbildungsmarkt. An diesem Abend stellt sich der Arbeitgeberservice vor und erklärt seine Aufgabengebiete

- Vermittlung von geeigneten Auszubildenden oder Arbeitskräfte
- Beratung zur Personalrekrutierung, Personalbindung, Personalentwicklung und Arbeitgeberattraktivität.

Unter diese vier Themenfelder fällt:

- finanzielle Unterstützung bei Einstellung oder Qualifizierung
- Rekrutierung von Fachkräften aus dem Ausland
- Arbeiterlaubnisverfahren oder die Beratung von besonderen Personengruppen (Bewerber/innen mit Behinderung, Teilzeitkräfte etc.)

1x <b>Dienstag</b> <b>10.03.20</b> 19:30 – 21:00 Uhr	82194 Gröbenzell Bürgerhaus, Clubraum 1 ohne Gebühr
---	---

## Gröbenzell – B002

### Tipps und Hilfen für berufliche Wiedereinsteiger\*innen

*Maria Vogl*

Sie möchten nach einer familienbedingten Unterbrechung wieder in den Beruf einsteigen? Sie haben sich schon länger nicht mehr auf eine neue Stelle beworben oder brauchen eine Anpassung Ihrer beruflichen Kenntnisse an die aktuellen Anforderungen des Arbeitsmarktes? Diese Veranstaltung ist für Mitarbeiter\*innen in der Familienzeit geeignet.

Die Arbeitsagentur kann Sie mit Beratung und ggf. mit finanzieller Förderung bei der Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele unterstützen. Näheres erfahren Sie von der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Weilheim Maria Vogl.

1x

**Mittwoch**

**25.03.20**

10:00 – 12:30 Uhr

82194 Gröbenzell

Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1  
ohne Gebühr

## Gewerblicher Bereich

### Gröbenzell – B060

### Weiterbildung nach dem Berufskraftfahrer- Qualifikationsgesetz (BKRFQG)

### Modul: Sozialvorschriften - Digitaler Tachograph

*Werner Riemensperger*

Für die Buchung dieses Kurses bitte melden unter Telefon 08142 448030. LKW- und Busfahrer müssen alle fünf Jahre eine Weiterbildung im Umfang von 35 Stunden nachweisen, um ihre Fahrerlaubnis zu behalten. An diesem Tag bieten wir Ihnen ein Modul mit folgendem Inhalt an:

- Handhabung des digitalen Tachographen
- Lenk- und Ruhezeiten, Arbeitszeitgesetz
- Sozialrechtliche Rahmenbedingungen
- Vorschriften des Kraftfahrzeugverkehrs

Abschluss: Zertifikat nach BKRFQG (zur Eintragung der Schlüsselzahl 95 in den Führerschein). Bei Bedarf können zusätzliche Module angeboten werden. Termin auf Anfrage!

Als Firma können Sie auch individuell Ihren Termin buchen. In Zusammenarbeit mit der WestAllianz.

1x

**Montag, 02.03.20**

**bis 31.07.20**

08:00 – 16:00 Uhr

82194 Gröbenzell

Gröbenzell, Kirchenstr. 11, Seminarraum  
Gebühr 75 EUR

## Notizen

## Gabelstaplerschulung gem. DGUV Grundsatz 308-001

Zeppelin Rental GmbH & Co.KG

Diese Ein-Tages-Schulung richtet sich an Personen, die in Ihrem Berufsalltag mit dem Gabelstapler fahren und ihr theoretisches Wissen auf den neuesten Stand bringen möchten. Der Praxisteil geht auf die Bedingungen und Aufgabenstellungen eines Gabelstaplerfahrer-Alltags ein. Nach erfolgreich abgeschlossenen Prüfung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat sowie den Bedienerausweis.

In der Gebühr sind die Unterlagen (Fachbuch, Zertifikat, Bedienerausweis), Verpflegung sowie die Bereitstellung eines Gabelstaplers enthalten.

1 x

**Montag, 20.04.20**

08:00 – 17:00 Uhr

Zeppelin Rental GmbH & Co.KG

85232 Feldgeding

Graßfinger Str. 2b

Gebühr 190 EUR

## EDV

### Größenzell

#### Arbeiten mit dem MS Office Paket:

#### EDV auf Zuruf - das Format für alle EDV-Fragen!

Egal, ob Sie Fragen zu Arbeiten mit Word, Excel oder PowerPoint haben: die Kurse im Format EDV auf Zuruf ergänzen effektiv, kompakt und spezifisch Ihre EDV-Kenntnisse. Praxisnah und ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten erlernen Sie in Kleingruppen notwendiges Wissen für Ihre Arbeit am PC.

Firmen können in diesem Format von 3 x 3 Stunden ihren Mitarbeitern eine wertvolle Weiterbildung bzw. „Auffrischung“ bieten. Die Vorteile des Formats „EDV auf Zuruf“ liegen auf der Hand: team- oder abteilungsweise können zeitnah MS Office-Kurse entsprechend des Bedarfs lokal und kostengünstig gebucht werden.

#### Melden Sie einfach Ihren Lernbedarf an und wir starten den Kurs für Sie!

Über die ausgewiesenen Kurse hinaus, bieten wir Kurse nach speziellen Firmenwünschen. Für andere Niveaus, Programme oder Kurszeiten melden Sie sich bitte im vhs-Büro.

#### EDV auf Zuruf: Excel

Dieser Kurs behandelt das Kalkulations- und Grafikprogramm Excel.

##### Kursinhalte:

- Relative und absolute Bezüge in Formeln
- Funktionen (Summe, Min, Max, Mittelwert)
- Zahlen- und Zellenformate
- Tabellenrahmen, Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen nach Datenfeldern sortieren

Voraussetzung: EDV-Grundwissen

#### EDV auf Zuruf: Word

EDV-Kursleiter/in

Dieser Kurs behandelt das Textverarbeitungsprogramm Word.

##### Kursinhalte:

- Erstellen, Korrigieren und Verändern sowie das Speichern von Texten
- Schrift-, Absatz-, Seitengestaltung, Rahmen und Schattierungen
- Erstellen von tabellarischen Übersichten

- Nutzung der grafischen Gestaltungsmöglichkeiten von Word
- Voraussetzung: EDV-Grundwissen

## EDV auf Zuruf: Powerpoint

In diesem Kurs geht es um Aufbau und Grundlagen von PowerPoint:

- Erstellen von Folien
- Arbeiten mit dem Folienmaster
- Einfügen von Grafiken, Hyperlinks, Diagramme, Video und Audio
- Tipps und Tricks für die wirkungsvolle Präsentation

Voraussetzungen: Windows- und Wordgrundkenntnisse

**Gröbenzell – B130**

**Excel**

**Gröbenzell – B150**

**Word**

**Gröbenzell – B170**

**PowerPoint**

3 x 3 Stunden

**Mittwoch**

März bis Juli 2020

09:00 – 12:00 Uhr

82194 Gröbenzell

Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1

Gebühr 135 EUR

**Gröbenzell – B131**

**Excel**

**Gröbenzell – B151**

**Word**

**Gröbenzell – B171**

**PowerPoint**

3 x 3 Stunden

**Mittwoch**

März bis Juli 2020

14:00 – 17:00 Uhr

82194 Gröbenzell

Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1

Gebühr 135 EUR

**Gröbenzell – B1312**

**Excel**

**Gröbenzell – B152**

**Word**

**Gröbenzell – B172**

**PowerPoint**

3 x 3 Stunden

**Mittwoch**

März bis Juli 2020

17:30 – 20:30 Uhr

82194 Gröbenzell

Bürgerhaus, Nebeneingang, Schulungsraum 1

Gebühr 135 EUR

## Notizen

---



---



---



---



---

## Bergkirchen – B 30110

### Mit Mediation dem Unternehmen Kosten und Zeit sparen!

Angelika Lutz

Täglich kommen Konflikte in der Arbeitswelt am Arbeitsplatz vor. Auf Dauer kosten sie dem Unternehmen viel Geld, Zeitverlust im Projekt oder gar Kunden und somit Wettbewerbsfähigkeit. Durch eine Mediation können Konflikte gelöst und zur Weiterentwicklung der Beteiligten und deren Zusammenarbeit konstruktiv genutzt werden. Mediation ist ein außergerichtliches und freiwilliges Verfahren zur Lösung von Konflikten. Als Mediatorin führe ich Sie und/oder Ihr Team durch das Konfliktgespräch und unterstütze die Beteiligten bei der Erarbeitung von tragfähigen und gemeinsamen Lösungen. Mediation ist das Mittel der Wahl, dazu kostengünstig, schnell und nachhaltig!

#### Anwendungsbereiche:

- zwischen Führungskräfte und/oder Team
- zwischen Abteilungen
- zwischen Trägerschaft, Leitung und/oder Team (in Schulen und Kitas)
- im Rahmen einer Umstrukturierung
- innerhalb eines Familienunternehmens

#### Ziele einer Mediation:

- Erhaltung bzw. Erhöhung der Wettbewerbs- und Zukunftsfähigkeit
- Ein motiviertes und arbeitsfähiges Team (Mitarbeiter)
- Zufriedene Mitarbeiter und Humanisierung von Arbeitsplätzen
- Krankenstand verringern und Krankheiten vermeiden
- Ausfallkosten senken und Effizienz steigern
- Partnerschaftliches Verhältnis zu Kunden und Lieferanten aufbauen

**Bitte beachten:** Termin/Dauer/Kursort und Honorar auf Anfrage (abhängig von der Anzahl der Konfliktparteien und der Tiefe des Konfliktthemas).

## Bergkirchen – B 30120

### Systemisches Coaching – Herausforderungen individuell lösen

Angelika Lutz

Unser heutiges Arbeitsleben stellt immer neue Herausforderungen an Führungskräfte, Mitarbeiter und Teams. Oft stecken wir dabei in Problemen oder Situationen fest und finden keinen Zugang zu tragbaren oder umsetzbaren Lösungen. Im systemischen Coaching wird an konkreten beruflichen Anliegen gearbeitet. Mein lösungsfokussiertes Coaching unterstützt Sie, neue Impulse zu bekommen, um Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen zu meistern. Es dient der Erweiterung von Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten. Zudem können die persönlichen und beruflichen Entwicklungen von Menschen in ihrer jeweiligen Arbeitswelten gefördert werden. Systemisches Coaching ist lösungsorientiert, zielorientiert und individuell.

#### Ziele eines Coachings für Führungskräfte und Mitarbeiter in Unternehmen oder Privatpersonen:

- Stärkung der Sozial-, Management- und Führungskompetenzen
- Förderung von Team-, Arbeitsgruppen- und Projektarbeiten
- Unternehmens- und Teamweiterentwicklung

- Leistung, Kreativität und Motivation aufbauen
- Umgang mit persönlichen Krisen
- Förderung des Selbstbewusstseins und der eigenen Stärken
- Stärkung des eigenverantwortlichen Denkens und Handelns
- Vorbereitung auf neue Aufgaben und Situationen
- Optimierung von Arbeitsabläufen
- Ausgeglichene Work-Life-Balance

**Bitte beachten:** Termin/Dauer/Kursort und Honorar auf Anfrage (abhängig von Einzel- oder Teamcoaching und der Tiefe des Themas).

## Bergkirchen – B 30080

### Effektiv arbeiten im Homeoffice

*Christiane Mahlich*

Damit diese Arbeitsform auch zu dem gewünschten Erfolg führt, bedarf es gründlicher Vorbereitung und klarer Vereinbarungen zwischen Arbeitgeber und Mitarbeiter und ggf. individuelle Unterstützung bei der Umsetzung. Was alles zu beachten ist und welche Vorbereitungen zur Einführung des Home-office zu treffen sind, erfahren Sie in diesem Vortrag, in dem sowohl die Arbeitgeber- als auch die Arbeitnehmerseite berücksichtigt wird.

1 x  
**Donnerstag**  
**02.04.20**  
 19:00 – 20:30 Uhr

85232 Bergkirchen  
 Bruggerhaus, Römerstraße 3  
 Gebühr 15 EUR

## Bergkirchen – B 30130

### Kommunikationstraining (2-Tages Seminar)

### Wie Sie im Berufsleben noch besser kommunizieren

*Angelika Lutz*

Sie lernen Grundlagen zur Kommunikation kennen, die für jedes (berufliche) Gespräch von Bedeutung sind, welche Gründe zu einer misslungenen Kommunikation führen, was die Gesprächspartner dazu beitragen und was Sie besser machen können. Sie erfahren, wie eine wertschätzende Kommunikation funktioniert, um professionell im Gespräch zu bleiben. Sie erhalten ein fundiertes Wissen mit praxiserprobten Gesprächstechniken und -modellen. Dabei trainieren Sie praxisnah durch Fallbeispiele und können das Erlernte üben und vertiefen.

#### **Ziel des Seminars:**

- Grundmerkmale der Kommunikation kennen und im (Berufs-) Leben nutzen
- eigene Kommunikation und die des Gesprächspartners besser verstehen
- konstruktive u. kooperative Gespräche zielorientiert vorbereiten u. führen

**Zielgruppe:** Führungs- und Fachkräfte, Gruppenleiter, Projektverantwortliche und Mitarbeiter.

**Bitte beachten:** Ein Inhouse-Seminar ist auf Anfrage möglich.

2 x **Donnerstag,**  
**30.04.20 und**  
**Freitag, 08.05.20**  
 09:00 – 17:00 Uhr

85232 Bergkirchen  
 Bruggerhaus, Römerstraße 3  
 Gebühr 250 EUR

## Konfliktmanagement – Schwierige Gespräche erfolgreich meistern (2-Tages Seminar)

Angelika Lutz

Voraussetzung ist die Teilnahme am zweitägigen Kommunikationstraining - siehe Kursbeschreibung B30130. Sie lernen Wege kennen, um konstruktiv und leichter mit Konflikten umzugehen, Auslöser von Konflikten rechtzeitig zu erkennen und sich gegen verbale Angriffe besser zu schützen. Sie erfahren, wie Sie mit Konfliktsituationen souverän umgehen und eine wertschätzende Kommunikation anwenden. Dabei lernen Sie konstruktiv Ihren Standpunkt zu vertreten sowie fair und wertschätzend auf Ihren Gesprächspartner einzugehen, um den Konflikt zu lösen und möglichst Eskalationen zu vermeiden. Wer weiß, wie Konflikte konstruktiv anzusprechen und zu bereinigen sind, der weiß auch, wie wertvoll Konflikte sein können. Sie sind eine Chance zur Verbesserung. Sie erhalten ein fundiertes Wissen mit praxiserprobten Gesprächstechniken und -modellen. Dabei trainieren Sie praxisnah durch Fallbeispiele und können das Erlernte üben und vertiefen.

### Ziel des Seminars:

- Dynamik von Konflikten besser verstehen
- Eigene Konfliktmuster und die des anderen besser verstehen und reflektieren
- Eigene Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Konflikten erweitern

**Zielgruppe:** Führungs- und Fachkräfte, Gruppenleiter, Projektverantwortliche und Mitarbeiter.

**Bitte beachten:** Ein Inhouse Seminar ist auf Anfrage möglich.

2 x

Freitag, 19.06.20

Freitag, 26.06.20

09:00 – 17:00 Uhr

85232 Bergkirchen

Bruggerhaus, Römerstraße 3

Gebühr 250 EUR

## Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bergkirchen – B 32600

### Betriebliches Gesundheitsmanagement

Motivierte, leistungsstarke und gesunde Mitarbeiter\*innen sind eine grundlegende Voraussetzung für Ihren Unternehmenserfolg. Wir konzipieren passgenau, auf die individuellen Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Mitarbeiter\*innen zugeschnittene Kurse in den Bereichen Entspannung, Yoga, Qi Gong und Fitness/Gymnastik. Falls Sie interessiert sind und über einen geeigneten Raum in Ihrem Unternehmen verfügen, dann treten Sie mit uns in Kontakt!

## Bergkirchen – B 40020

### Den Arbeitsalltag gesund und pro-aktiv leben!

*Petra Lutzenberger*

Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Augenprobleme? All das sind Beschwerden, die in einer computerlastigen Welt sehr häufig auftreten. In diesem Workshop lernen Sie die Ursachen solcher Beschwerden kennen, um dann im zweiten Teil praktische Übungen zu erlernen, die sofort umgesetzt werden können. Eine kleine Entspannungsübung rundet den Workshop ab.

1 x  
**Mittwoch**  
**25.03.20**  
19:00 – 21:00 Uhr

85232 Bergkirchen  
Bruggerhaus, Römerstraße 3  
Gebühr 12 EUR

## Bergkirchen – B 40040

### Vortrag: Kontrollzwänge, Ängste und Panikattacken verstehen

*Petra Lutzenberger*

Ständiges Kontrollieren, ob der Herd aus, die Wohnungstüre zu ist, häufiges Händewaschen, die Angst, statt einen Kanaldeckel jemanden überfahren zu haben? All das sind Ängste und Zwänge, die heute bei einer Vielzahl von Menschen auftreten. Die Panikattacke ist oftmals nicht mehr weit und der Alltag wird immer anstrengender. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ängste entstehen können und Sie erhalten Informationen zu den häufigsten Zwangsstörungen. Ein paar „Skills“ für den Alltag werden vorgestellt. Seien Sie stärker als Ihre Angst!

1 x  
**Mittwoch**  
**29.04.20**  
19:00 – 20:30 Uhr

85232 Bergkirchen  
Bruggerhaus, Römerstraße 3  
Gebühr 8 EUR

## Notizen

## Bergkirchen – B 41020

### Erste Hilfe – was tun, bis der Arzt kommt

Malteser Hilfsdienst

5 Minuten, die entscheiden! Bei vielen von uns liegt der Erste Hilfe Kurs schon viele Jahre zurück. Wissen Sie noch, was alles beachtet werden muss? Hier lernen Sie die Maßnahmen, die im Notfall wichtig sind, um Ersthelfer zu sein.

1 x

Samstag

16.05.20

09:00 – 17:00 Uhr

85232 Bergkirchen

Bruggerhaus, Römerstraße 3

Gebühr 40 EUR

## Sprachen

### Bergkirchen

#### Individueller Sprachkurs

Falls Sie einen Sprachkurs suchen, der individuell (Kursinhalt, Tag, Uhrzeit) auf Sie/Ihre Firma zugeschnitten sein soll, so wenden Sie sich bitte direkt an die vhs Bergkirchen. Gerne unterrichten wir bei Ihnen vor Ort oder in unseren Räumen. Die nachfolgenden Angebote können wir auch in allen weiteren gängigen Geschäftssprachen anbieten. Die Kursgebühren erfragen Sie bitte bei der vhs Bergkirchen.

### Bergkirchen – B 21000

#### Deutsch als Fremdsprache für den Beruf (nur Firmenschulung) – Intensivkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache. Lateinische Schriftkenntnisse setzen wir voraus. Die Teilnehmer müssen lesen und schreiben können. Termine individuell und nach Absprache!

Termin nach  
Absprache

85232 Bergkirchen

Bruggerhaus, Römerstraße 3

### Bergkirchen – B 22210

#### Business Refresher

Immer wieder kommen englische Emails und Anrufe im Büro an und Sie ärgern sich, dass Ihre Englischkenntnisse so tief vergraben sind? Hier wiederholen wir die wichtigsten Strukturen der englischen Sprache mit einer starken Ausrichtung auf die praktische Anwendung im Geschäftsalltag. Voraussetzung: Niveau A2 - B1 - d. h. Teilnehmende sollten ein Verständnis für die grundlegenden Strukturen der englischen Sprache haben und über einen Grundwortschatz verfügen.

**Bitte beachten:** Der Kurs kann auch in Ihrem Betrieb stattfinden oder nach persönlicher Absprache. Termine individuell und Gebühren auf Anfrage.

Termin nach  
Absprache

85232 Bergkirchen

Bruggerhaus, Römerstraße 3

## Gröbenzell

### Individueller Sprachkurs

Für Firmen, die vor Ort bestimmte Sprachkenntnisse benötigen, bietet die vhs Gröbenzell Sprachkurse an – ob Englisch, Französisch, Japanisch oder jede andere Fremdsprache. Gerne bieten wir Ihnen auch Inhouse-Schulungen an.

Bitte wenden Sie sich an das Büro vhs Gröbenzell unter 08142 44 80 30 oder unter [info@vhs-groebenzell.de](mailto:info@vhs-groebenzell.de)

## Maisach – S210

### Fit for Business

#### Kleingruppe ab 5 Teilnehmer/-innen

*Kristina Breith, Öffentl. bestellte und beeidigte Fachübersetzerin und Dolmetscherin*

Have a good start into the weekend by working on your English. Do you wish to use and develop your business English skills in a friendly and relaxed atmosphere? Then why don't you join us? If you need it for your job, travel or simply to maintain your level, you'll find a lot of opportunities to train your English. We are going to recap grammar structures and vocab in good speed with a strong focus on everyday business language and practical speaking situations.

This course is for students who wish to brush up their business English at A2/B1 level. We are going to work with the book „Basis for Business B1“ Cornelsen ISBN 978-3-06-521005-8.

3 Vormittage  
**Samstag, 07.03.**  
**bis 21.03.20**  
09:00 – 13:00 Uhr

82216 Maisach  
vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum 1,  
Kirchenstraße 1  
Gebühr 76 EUR

## Gröbenzell – S182

### Deutsch als Fremdsprache: Schreibtraining A2/B1

*Regine Storm*

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende mit Vorkenntnissen in A2 und/oder B1.

Sie möchten weiter lernen und/oder besuchen bereits einen Integrationskurs, brauchen aber noch etwas Hilfe bei den Schreibaufgaben? In diesem Kurs können Sie durch gezielte Übungen diese Fertigkeit üben und Ihre Briefe für die Prüfung oder Ihren Alltag verbessern. Die Dozentin steht Ihnen gerne zur Verfügung, damit Sie alle Fragen beantwortet bekommen und die Lücken schließen können.

10 x  
**Montag, 16.03.**  
**bis 15.06.20**  
18:00 – 20:15 Uhr

82194 Gröbenzell  
Kirchenstraße 11, Seminarraum  
Gebühr 99 EUR, ermäßigt 90 EUR

## Notizen

## Gröbenzell – S195

### Deutsch Berufssprachkurs B2 (DeuFöV)

Anna Engl/Katharina Roscher

Voraussetzung für diesen Kurs ist eine gutes B1-Niveau und die Bereitschaft sich intensiv mit der deutschen Sprache zu beschäftigen. In 500 Unterrichtsstunden erwerben Sie allgemeinsprachliche und berufsbezogene Deutschkenntnisse auf B2-Niveau.

Sie erhalten wichtige Einblicke in arbeitsweltliche Themen wie Berufsorientierung, Aus- und Fortbildung, Arbeitssuche, rechtliche Bedingungen in der Arbeitswelt und Umgang mit Medien.

Den Kurs schließen Sie mit einer anerkannten B2-Sprachprüfung (GER) ab.

**Bitte bei Anmeldung mitbringen:** B1-Zertifikat und eine Berechtigung für den B2-Kurs. Diese erhalten Sie vom Jobcenter oder der Arbeitsagentur. Wenn Sie sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, erhalten Sie die Teilnehmerberechtigung vom BAMF und müssen einen Kostenbeitrag in Höhe von 1035 Euro bezahlen.

**Weitere Informationen** finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge: [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

Anmeldung nur nach persönlicher Beratung möglich, bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung: Tel 08142-448030.

100 x Mo., Di., Do.,  
Fr., 04.05. bis  
10.12.20  
08:45 – 12:45 Uhr

82194 Gröbenzell  
Kirchenstraße 11, Seminarraum  
Gebühr 1035 EUR

## Maisach – S601

### Gebärdensprachkurs A1.1 (DGS 2) Kleingruppe ab 5 Teilnehmer/-innen

Cora Friebel

Dieser Kurs ist als Fortsetzung des DGS 1-Kurses aus dem vorhergehenden Semester gedacht. Ziel ist es, den Gebärdenschatz noch stärker zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens weiter zu erhöhen. Dieser Kurs bildet die erste Vertiefungsmöglichkeit der DGS und baut auf den Grundlagen auf, die Sie in DGS I erlernt haben. Die visuellen Fähigkeiten und die visuelle Rezeption werden weiter geschult. Ziel des Kurses ist es, dass Sie sich am Ende in einer einfachen Unterhaltung in Gebärdensprache austauschen können.

**Vorkenntnisse: A1 - DGS 1**

**Lehrbuch:** Deutsche Gebärdensprache Teil 1, Verlag: VIKO-Bayern, Bestellung unter: [bayern@viko-medien.de](mailto:bayern@viko-medien.de) oder [www.viko-medien.de](http://www.viko-medien.de)

12 Abende  
Dienstag, 10.03.  
bis 23.06.20  
19:00 – 20:30 Uhr

82216 Maisach  
vhs-Geschäftsstelle, Seminarraum 3,  
Kirchenstraße 1  
Gebühr 115 EUR

## Notizen





## **MENTO – Kollegiales Netzwerk für Grundbildung**

Neueste Studien belegen: In Deutschland können 6,2 Millionen Erwachsene nicht gut genug lesen und schreiben.

Es sind unsere Freunde, Nachbarn und Kollegen, sie sind hier aufgewachsen und in die Schule gegangen, sie arbeiten und leben mit uns. Aber aus Angst vor Ausgrenzung und um den Arbeitsplatz verbergen sie ihre Unsicherheit, kämpfen sich mit großem Engagement und Erfindungsreichtum durch ein Leben ohne Schrift.

Dieses Problem hat keine persönliche Ursache. Nach wie vor spaltet unser Bildungssystem die Menschen in zwei Klassen, Chancengleichheit schafft es nicht, Erfolg in Bildung und Beruf hängt besonders in Deutschland von der sozialen Herkunft ab.

Für die Arbeitswelt in Bayern heißt das: Über 700.000 Beschäftigte stehen tagtäglich ihren Mann und ihre Frau im Job – ohne Schrift. Aber technische Neuerungen zu meistern, fällt ihnen schwer; an Weiterbildungen teilzunehmen, ist fast unmöglich.





## Gewerkschaften setzen auf kollegialen Zusammenhalt

Das MENTO-Projekt des Deutschen Gewerkschaftsbundes bietet interessierten Kolleginnen und Kollegen eine kostenfreie Schulung an, damit sie solche Schwierigkeiten in ihrer Belegschaft erkennen, Betroffene vertrauensvoll ansprechen und ihnen Möglichkeiten der Nachqualifizierung aufzeigen.

Auch immer mehr Unternehmen in Bayern, wie die Flughafen München Gesellschaft oder Baufirmen wie Max Bögl, nehmen inzwischen das MENTO-Angebot in ihre Personalentwicklung auf.

### Nächste Termine sind

Donnerstag, 16. bis  
Samstag, 19.07.20

80336 München  
DGB Bildungswerk Bayern e.V.  
Schwanthalerstr. 64

3tägig  
nach Vereinbarung

Inhouse-Schulung in Ihrem Betrieb



Das Projekt MENTO wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der „Nationalen Dekade für Grundbildung und Alphabetisierung Erwachsener in Deutschland“ finanziert, die Qualifizierung sowie sämtliche Reisekosten werden deshalb vollständig vom Projekt übernommen.

Gerne informieren wir Beschäftigte, Betriebs- und Personalräte sowie Unternehmens- und Personalleiter über das Angebot und die Qualifizierung.

Bitte wenden Sie sich an



**Renate Schiefer**  
**DGB Bildungswerk Bayern e.V.**  
**Schwanthalerstr. 64**  
**80336 München**  
**Telefon: 089 / 55 93 36-25**  
**Mobil: 0157 / 55 33 74 39**  
**Fax: 089 / 53 80 494**  
**www.dgb-mento.de**  
**renate.schiefer@bildungswerk-bayern.de**



Herausgeber: WestAllianz München – Bildungsakademie

Drucklegung: Februar 2020

Gestaltung, Grafik und Satz von Titel- und Innenseiten:

Laube Creativ, Franz Laube, Gartenstraße 5, 85235 Odelzhausen

Grafiken: WestAllianz München/Laube Creativ, Franz Laube

Bilder: Privat; Franz Laube; WestAllianz München; istock: Wavebreakmedia, skynesher

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Es besteht kein Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben in dieser Broschüre. Nachdruck - auch auszugsweise - sowie die fotomechanische Wiedergabe und Speicherung in elektronische Medien ist nur mit schriftlicher Genehmigung der WestAllianz München gestattet. Alle Angaben ohne Gewähr. © Copyright by WestAllianz München.

Die WestAllianz bedankt sich bei allen Beteiligten für die gute Zusammenarbeit und ihre Mitarbeit an der Weiterbildungs-Broschüre.