



# BERUF / IT

## Ansprechpartner



**Andreas Tontsch**

tontsch@vhs-haar.de  
Tel.: 089/46002-819

**Stellen Sie schon heute die Weichen für Ihre Karriere von morgen.**

## INFORMATIONEN

### BERUF / IT

- Möchten Sie sich beruflich weiterentwickeln?
- Sind Sie in Ihrer Beschäftigung unzufrieden?
- Sind Sie gerade auf der Suche nach einer neuen Anstellung?

Lebensbegleitendes Lernen ist in unserer Welt unverzichtbar und ein zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Wir unterstützen Sie dabei, sich in Ihren sozialen Kompetenzen und Ihrem Beruf zu entwickeln – sowie beim kompetenten Umgang mit Informationstechnologie, der in der heutigen Zeit enorm wichtig und unerlässlich ist.

Bei einer Analyse Ihrer Fähigkeiten erkennen Sie die vielen Möglichkeiten sich

- in Ihrer Persönlichkeit
- Ihrem Beruf
- der digitalen Welt weiter zu entfalten.

Gerne berate ich Sie und freue mich auf Ihre Anmeldung.

## INHALT

### Neue Wege im Beruf

Neugestaltung des Berufslebens .....	48
Softskills.....	48

### Neue Wege in IT

Digitalisierung.....	49
Grundlagen am PC .....	49
Software-Nutzung.....	49
Smartphone und die Möglichkeiten .....	50

### Neue Wege im Beruf - Einzelberatung

Ihre berufliche Situation beschäftigt Sie? In unseren ganz auf Ihre individuelle Situation zugeschnittenen Einzelgesprächen arbeiten wir gemeinsam an Ihren beruflichen Herausforderungen und an den Schritten. Themenauswahl:

- neue Perspektive bei der Arbeitssuche
- Verbesserung der Verhandlungsstrategie bei der Arbeitssuche
- Unterstützung bei der Arbeitssuche für Migrant:innen
- Anschub für die Karriere
- berufliche Veränderung wegen eines belastenden Arbeitsumfelds
- Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt
- Finden der passenden Tätigkeit zur aktuellen Lebenssituation

Termine: Freitags, 14:00 - 18:00 Uhr, und montags, 10:00 - 13:00 Uhr. Terminvereinbarung erforderlich, ggf. andere Termine möglich.  
Preis: 60 Min. für 70,00 € / 90 Min. für 105,00 €

Die Dozentin bereitet sich auf jedes Gespräch individuell vor. Bitte senden Sie der vhs spätestens 2 Tage vor dem vereinbarten Termin per E-Mail folgende Informationen:

Die Sprache, in der Sie das Gespräch führen wollen: Deutsch, Englisch oder Spanisch / Lebenslauf (falls vorhanden) / aktuelle berufliche Situation / die berufliche Herausforderung, vor der Sie stehen / die Themen, die Sie erarbeiten wollen.

Anmeldung nur per E-Mail oder telefonisch  
Ansprechpartner: Andreas Tontsch  
Tel.: 089/46002-819 / tontsch@vhs-haar.de

**66101** HYBRID  
Ana Maria Fraile Castrillo, Master in Economics  
ab Freitag, 08.03.2024  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

### einfach + kreativ bewerben

Kleingruppe

Bewerbungsunterlagen sollen die Person und ihre Fähigkeiten wiedergeben. Sie sind der erste Eindruck. Ist dieser auffällig, wird gesehen und spiegelt individuell die eigene Person, hat man gute Chancen in die nächste Runde zu kommen. In der Kleingruppe erstellen wir gemeinsam nach vorhandenen „Rohlingen“ individuell auf Sie bezogene und stimmige Bewerbungsunterlagen. Nach dem Kurs nimmt jeder:jede Teilnehmer:in die Unterlagen mit nach Hause.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**66103** P € 32,00

Stefan Götz, Industriefachwirt  
am Montag, 18.03.2024, 18:30 - 21:00 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

### Gut vorbereitet ins Vorstellungsgespräch

Kleingruppe

Je nach Praktikum, Beruf und Branche unterscheiden sich Ablauf und Fragen im Vorstellungsgespräch. Es werden u.a. die Fragen nach der passenden Kleidung und dem richtigen Auftreten (Gestik, Mimik, Körperhaltung) geklärt. Sie erfahren, welche Fragen am häufigsten gestellt werden. Die zielführenden Antworten darauf diskutieren wir und Sie wählen die jeweils passendsten aus. Auch wird auf die oft geforderte kurze Selbstpräsentation eingegangen. Ziel ist, gut vorbereitet und selbstbewusst ins Vorstellungsgespräch zu gehen.

**66104** P € 32,00

Stefan Götz, Industriefachwirt  
am Montag, 08.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07



### Beruf oder Berufung?

Was tue ich wirklich gerne?

Kennen Sie Eckart von Hirschhausens Pinguin-Prinzip? Ein Pinguin kann nur in seinem Element seine volle Kraft ausleben. Wie sieht es bei Ihnen aus? Kennen Sie Ihre Stärken und Wünsche? Sind Sie im Umbruch oder unzufrieden mit Ihrem Job? Im Kurs geht es darum, Ihre eigenen Stärken, Wünsche und Visionen herauszufinden. Zudem geht es um die Anforderungen an Bewerbungsunterlagen und den Bewerbungsprozess.

**Bitte mitbringen:** Ihr Laptop und Ladekabel

**Bitte beachten:** Das Kursende ist am 19.06.2024

**66106** P € 52,50

Sabine Schott, Coach  
ab Mittwoch, 24.04.2024, 5x 18:30 - 20:00 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01

### Business-Knigge

Ungangsfomen und Selbstsicherheit im Berufsalltag

Wo Menschen aufeinandertreffen, gibt es Regeln für den Umgang miteinander. Manche davon werden offen ausgesprochen, andere sind „ungeschriebene Gesetze“. Je mehr man über die Regeln weiß, desto selbstsicherer wird das Auftreten in beruflichen Situationen. Wir erkunden gemeinsam den Weg durch den „Business Dschungel“ und verhelfen Ihnen zu einem gesunden Maß an Selbstsicherheit im Berufsalltag. Themen: Gibt es (noch) eine Kleiderordnung? / Einfluss der Unternehmenskultur auf das Miteinander / Worauf gilt es im Büroalltag (Home-Office) zu achten? / Umgang mit Social Media – während und nach der Arbeit / Firmenfeiern / ...

**66107** P NEU € 49,00

Eric Fritzsche, Business Coach  
am Montag, 08.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr,  
am Montag, 15.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30  
Medienraum

### Softskill: Konfliktmanagement

Richtiger Umgang mit Konflikten im Beruf

Man kennt das: Es gibt Leute, mit denen scheint man (oder vielleicht auch mehrere andere Kolleg:innen gleichermaßen) nicht ganz zurecht zu kommen. Doch was kann ich tun, wenn sich ein Konflikt anbahnt oder wie kann ich einen Konflikt lösen bzw. gar konstruktiv nutzen? In diesem Kurs lernen Sie grundlegende Techniken zur Konfliktvermeidung, zum Konfliktumgang und zur Konfliktbeseitigung.

**66108** P € 35,00

Andreas Manfred Gebhard, (Kultur-) Unternehmensberater  
am Mittwoch, 17.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30  
Medienraum

### Erfolgreich Veranstaltungen organisieren

Im Beruf, Verein, Privaten

Ob Meeting, Tagung, Hochzeit, Vereinsfeier oder Messe: Die Grundlagen für eine professionelle Durchführung und einen reibungslosen Ablauf sind alle gleich. Ob große oder kleine Veranstaltung, ob beruflicher oder privater Anlass, es gibt einige wichtige Schritte, die man VOR, WÄHREND und NACH der Veranstaltung beachten sollte. Dann läuft es nach Plan, die Gäste sind begeistert und es artet nicht in Stress aus. Hier lernen Sie die wichtigsten Eckpfeiler für eine professionelle Planung von A-Z kennen.

**66110** P NEU € 9,00

Cinzia Sanfilippo, Messe- u. Eventmanagerin (IHK)  
am Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01  
EDV-Studio

## DIGITALISIERUNG / GRUNDLAGEN AM PC / SOFTWARE-NUTZUNG

**Elektronische Patientenakte und E-Rezept****Digitalisierung im Gesundheitsbereich**

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte vermerkt werden. So können Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA sowie der darin gespeicherten Daten liegt jedoch allein bei Ihnen. Hier erhalten Sie das nötige Wissen: Welche Vor- und Nachteile bieten ePA und E-Rezept? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Informationen zum E-Rezept runden den Vortrag ab.

**66200** **HYBRID** € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit  
am Dienstag, 23.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30  
Medienraum

**KI-Systeme im Alltag für sich nutzen**

In letzter Zeit zeigen sich die Vorteile von KI verstärkt auch für Privatpersonen. Neue KI-Systeme bieten eine Vielzahl neuer Möglichkeiten. ChatGPT oder DALL-E steigern sehr die Interaktionen zwischen KI-Systemen und Nutzern. Der Fokus des Kurses liegt auf der persönlichen Nutzung dieser Dienste. Inhalt: Einführung in die Funktionsweise von KI-Systemen, Erstellung komplexer Texte und Optimierung eigener Texte, Übersetzung von Sprache und Text, Erzeugen kreativer Bilder, Komponieren von Musik, KI für die Aus- und Weiterbildung, Aufsetzen eines eigenen kleinen KI-Projekts.

**66205** **O** **NEU** € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik  
am Dienstag, 23.04.2024, 18:30 - 21:00 Uhr

**Künstliche Intelligenz - Fluch oder Segen**

Eines der aktuellsten Themen ist gleichzeitig auch eines der umstrittensten und meist diskutierten. Die Zahl der Warnenden ist wohl gleich groß wie die der Enthusiast:innen. Aber gibt es bei der KI nur schwarz oder weiß? Es geht um die Fragen: Was ist KI eigentlich und betrifft sie auch mich? Wo wird KI heute schon eingesetzt und wo gibt es große Einsatzfelder in der Zukunft? Ist sie zu kontrollieren oder wird sie eines Tages uns kontrollieren?

Lassen Sie sich von einem neutralen Beobachter informieren, nehmen Sie eine Reihe von Denkanstößen mit nach Hause. Fragen Sie, was Sie schon immer über die KI wissen wollten.

Vielleicht kann die KI dies beantworten!

**66206** **P** **NEU** € 11,00

Manfred Hachen, zert. Trainer der Verbraucherbildung Digitales  
am Donnerstag, 18.04.2024, 18:30 - 20:30 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01  
EDV-Studio

**Nützliche und kostenlose Apps****Für Smartphone und Tablet**

Das Internet bietet viele interessante und kostenlose Apps zum Herunterladen an. Doch ist nicht alles gut oder sinnvoll. Erfahren Sie, was nützlich oder hilfreich sein kann und was wirklich nichts kostet. Besprochen werden: Internet-Browser, E-Mail-Programme, Antiviren-Programme, Navigations- und Reiseinformationen, PDF-Programme, Apps für Freizeit und Hobby, Datenspeicher (Clouds), Hilfsprogramme für Smartphone oder Tablet. Oft ist mit der Nutzung einer App auch die Weitergabe persönlicher, privater Daten verbunden, auch dies wird hier behandelt.

**66207** **P** **NEU** € 9,00

Manfred Hachen, zert. Trainer der Verbraucherbildung Digitales  
am Dienstag, 04.06.2024, 10:00 - 11:30 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30  
Medienraum

**Erste Schritte am Computer****Für Senior:innen am Vormittag**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal mit dem Computer befassen und kaum Vorkenntnisse besitzen. Kursinhalte:

- der Computer und wichtige Zusatzgeräte
- Umgang mit Maus und Tastatur
- Text mit Word erstellen und speichern
- ein Ablagesystem erstellen
- Windows anpassen
- Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche

**Bitte beachten:** Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

**66302** **P** € 129,00

Renate Wachutka, Programmiererin  
ab Montag, 08.04.2024, 6x 10:00 - 12:00 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 36

**10 Finger Schreiben in wenigen Stunden**

Mit der hier eingesetzten Methode ist die Tastatur relativ schnell blind zu beherrschen. Durch Farben, Bilder und Geschichten wird deren Aufbau erlernt sowie durch spielerisches Wiederholen der Lernerfolg gesichert. Dieses assoziative Lernen ist effizienter als die klassische Methode. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Kursbuch ist inklusive.

**Bitte beachten:** Die 1. Stunde muss unbedingt besucht werden, um den Kurs erfolgreich abschließen zu können.

Der Kurs findet 2-mal wöchentlich, montags und mittwochs, statt.

**Bitte mitbringen:** Stift und ein Tuch

**66304** **P** € 105,00

Renate Wachutka, Programmiererin  
ab Montag, 08.04.2024, 5x 18:15 - 19:45 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

**Einführung in die Windows-Welt****Mit Office 2016**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen Überblick über die Windows-Produkte verschaffen möchten und über keine bzw. geringe Vorkenntnisse verfügen. Auf leicht verständliche Weise wird vermittelt:

- erste Schritte mit Windows
- Textgestaltung mit Word
- Erstellen einfacher Tabellen mit Excel
- Erstellen erster Präsentationen mit PowerPoint
- Einführung in die Netzwerktechnik
- Wissenswertes über Computerviren

**66307** **P** € 75,00

Georg Schiller, Referent beim Landesamt für Statistik und Datenverarbeitung  
ab Dienstag, 30.04.2024, 4x 18:30 - 20:00 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01  
EDV-Studio

**Word und Excel Kombikurs****Office 2016**

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die elementaren Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word und des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. In Word erstellen wir eine Einladung, eine Tischvorlage für Besprechungen sowie Serienbriefe. Bei Excel werden grundlegende Formeln, Funktionen, Bezüge und tabellenübergreifende Bereiche behandelt. Wir erstellen u.a. eine Adresstabelle für einen Serienbrief.

**66308** **P** € 159,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH)  
am Samstag, 20.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr,  
am Samstag, 27.04.2024, 09:30 - 16:30 Uhr  
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01  
EDV-Studio

Immer aktuell informiert!



### Power Point

#### Präsentationen erstellen

Ob im Beruf oder Privaten, PowerPoint ist immer noch das Programm, mit dem sich eine Präsentation nicht nur schnell und unkompliziert erstellen lässt, sondern auch noch auf ästhetisch ansprechende Weise und mit gefälligen Kreativmitteln. Inhalt:

- Gestaltung ansprechender und einheitlicher Präsentationen
- Visualisieren von Prozessen und Zahlen durch Schaubilder und Diagramme
- Notizzettel zur Präsentation erstellen

**66310** P € 61,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Samstag, 23.03.2024, 09:30 - 12:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

### Bildbearbeitung mit Darktable

#### Die kostenlose und mächtige Software

Erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Darktable. Diese kostenlose Alternative zu Software-Abos erlaubt eine effiziente Verwaltung und Bearbeitung Ihrer Fotos. Neben dem Aufbau des Programms lernen Sie einen kompletten Workflow kennen: Importieren, Verwalten, effizientes Sichten bzw. Beurteilen sowie Bearbeiten der Bilder je nach Bereich (u.a. Landschaftsaufnahmen, Portraitretuschen), aber auch deren Exportieren und Teilen. Sie erhalten auch ein tieferes Verständnis zu den verschiedenen Aspekten der Fotografie und warum Sie Ihre Bilder bearbeiten sollten.

**66311** P NEU € 49,00

Michael Moltenbrey am Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01 EDV-Studio

### Welches Smartphone ist richtig für mich?

#### Eine Kaufberatung neutral und unabhängig

Ein Smartphone mit seinen vielen Funktionen und Programmen (Apps) bietet viel: Fotografie, Videoaufnahme, Sprachnachrichten, Internet oder E-Mail-Bearbeitung. Aber welches Smartphone ist das Richtige? Wie teuer „muss“ es sein? Muss es das neueste und beste sein oder gibt es preisgünstige Alternativen mit gutem Preis-/Leistungsverhältnis? Wo kann ich ein Smartphone kaufen? Diese und andere Fragen werden hier beantwortet. Fragen Sie, was Sie schon immer über Smartphones wissen wollten.

**66500** P € 9,00

Manfred Hachen, zert. Trainer der Verbraucherbildung Digitales am Montag, 18.03.2024, 10:00 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



### Hilfe, mein Smartphone mag mich nicht!

#### Android Smartphones Grundlagen für Einsteiger:innen

Es werden Grundlagen Ihres Smartphones wie Steuerung, Google-Konto, Einrichten Ihres Homescreens und die Nutzung von Apps aus dem Play Store sowie die Handhabung von Telefon, SMS/MMS, Kontakte bzw. Kamera vermittelt. Auch die mobile Nutzung wird aufgezeigt sowie Maps, Standorterkundung, Übersetzungen im Ausland. Bei der Organisation sind Notizen und Kalendereinträge nützlich. Nicht zuletzt werden Sicherheit und Datenaustausch erklärt.

**Bitte mitbringen:** Ihr Smartphone, Ladekabel

**66501** P € 63,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Dienstag, 23.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr, am Donnerstag, 25.04.2024, 17:00 - 20:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

#### Für Senior:innen

**66502** P € 63,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Dienstag, 09.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr, am Donnerstag, 11.04.2024, 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28 OG 28

### Das Smartphone als Kamera

#### Für Senior:innen

Smartphones dienen schon längst nicht mehr allein zur Kommunikation oder Organisation. Mit jedem neuen Modell werden die Kameras noch besser. Deren Qualität ist zu einem wichtigen Kriterium für den Kauf geworden. Doch eine gute Kamera allein reicht noch nicht. Wie man mit dem Handy Fotos und Videos erstellt und bearbeitet, wird im Kurs ebenso thematisiert, wie Foto-Apps sowie das Organisieren bzw. Teilen der Dateien.

**Bitte mitbringen:** Ihr Smartphone, Ladekabel

**66503** P € 25,00

Klaus Franz, Dipl. Wirtschaftsinformatiker (FH) am Mittwoch, 15.05.2024, 09:00 - 12:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28

### Das Smartphone als Gesundheitscoach

#### Ein Überblick über Apps und smarte Geräte

Diagnose per Smartphone oder Abnehmen per App? Digitale Gesundheits-Anwendungen (DiGA) und „Apps auf Rezept“ zeigen, wie die Digitalisierung im Gesundheitswesen voranschreitet. Aber was sind die Vor- und Nachteile dieser Anwendungen? Für welche Aspekte Ihrer Gesundheit oder Erkrankung gibt es sinnvolle Gesundheits-Apps und smarte Geräte? Wo finden Sie vertrauenswürdige und sichere Lösungen? Der Referent ist Experte für digitale Gesundheits-Anwendungen.

**66504** HYBRID € 9,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit am Donnerstag, 06.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Wir reparieren alle PC's u. Notebooks ...  
... egal wo gekauft !

Preiswerte Gebrauchtgeräte

— Geprüft + Garantie —

Betriebsbereit zum Mitnehmen

Wasserburger Landstraße 280

muenchen-ost@pcs-trudering.de

PC  
SPEZIALIST

Hilfe vom Spezialisten

089/451.08.87.60