

MEMO

DAS BILDUNGSMAGAZIN DER AK VORARLBERG

Ausgabe
August 2014

**KURS
PROGRAMM**

September bis
Dezember 2014



Dr. Jürgen Stepien: „Wir leben zu wenig
in der Gegenwart“ *Seite 10*

Lernen macht Spaß!
Wie Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen *Seite 4*

Gerti Scheriau
Leiterin AK-Bildungszentrum

Auch Lernen will gelernt sein

So fördern Eltern ohne Stress ihre Kinder bei Hausaufgaben & Co

Eltern mit schulpflichtigen Kindern bis 14 Jahre aufgepasst: Ein neuer AK-Kurs setzt Sie auf abwechslungsreiche und spannende Weise in die Lage, Ihren Nachwuchs beim Lernen optimal zu unterstützen.

Es ist nicht immer leicht, die richtige Herangehensweise für einen positiven Lerneffekt zu finden. Damit Eltern ihre Kinder bestmöglich unterstützen können, erfahren sie in dem AK-Kurs „Lernen macht Spaß“, zu welchen Lerntypen ihre Kinder, aber auch sie selbst

gehören. Hintergrund: Viele wissen nicht, dass es verschiedene Zugänge zum Lernen gibt. Grundsätzlich wird zwischen drei Lerntypen unterschieden. „Der auditive Typ – er muss alles hören und besprechen. Der visuelle Typ – damit er am besten sein Lernziel erreicht, muss er alles sehen. Der Kinästhet, der alles im buchstäblichen Sinn begreifen muss“, erklärt Kursleiterin Margit Hinterreiter.

Je nach Lerntyp gibt es einen eigenen Weg, das Gehirn optimal zu „füttern“, und zwar mittels sogenannter Lernkanäle. „Wir haben alle drei Lernkanäle in uns, aber bei jedem ist einer davon besonders aufnahmebereit“, weiß Hinterreiter. Sie ist akademischer Mentalcoach und macht sich auch in ihrem Brotberuf als Lehrerin am Sonderpädagogischen Zentrum in Rankweil die Erkenntnisse der Hirnforschung zunutze. Welcher Lernkanal bei Ihrem Kind der ausgeprägteste ist, finden Sie mit ihr in diesem Kurs heraus.

Viele kennen folgende Situation: Bei den Hausaufgaben gibt es immer wieder Zoff, weil das Kind nicht macht, was der Elternteil sich vorstellt, wie man Hausaufgaben „richtig“ macht. Nun, abgesehen davon, dass das Kind oder der Erwachsene auch einmal nicht so gut drauf sein kann, liegt die Ursache vielleicht auch daran, dass zwei verschiedene Lerntypen aufeinander treffen. „Da kann es zu Problemen kommen“, drückt es Margit Hinterreiter diplomatisch aus. Ergo: „Zuerst herausfinden, welcher Lerntyp man selbst ist.“ Aus dieser Selbsterkenntnis lassen sich wichtige Schlüsse ziehen, um seinem



Margit Hinterreiter

... geht stets mit Kreativität, Humor und Begeisterung an eine Sache heran.

Kind beim Lernen zielgerichtet und reibungslos mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Drei Regeln

Ebenso erklärt Margit Hinterreiter den Kursteilnehmenden die Grundregeln, wie unser Gehirn auf Anforderungen, wie eben Lernen, reagiert. Wichtige Regel Nummer eins: „In einer Stresssituation kann man nicht lernen. Da ist man getrieben. Was kann ich also dagegen tun? Zum Beispiel eine gemeinsame Entspannungsübung oder eine Fantasiereise an den Anfang stellen, um so eine stressfreie Lernsituation zu schaffen. Daraus ergibt sich mehr Gelassenheit und Souveränität für Sie selbst und für Ihr Kind mehr Spaß und Verständnis beim

„Lernen ist ein aktiver Prozess. Wir lernen, indem wir etwas tun.“

Dale Carnegie (1888-1955), amerik. Kommunikationstrainer

Nur wenn Lernen Spaß macht, ist der Lernerfolg auch nachhaltig.

Lernen.“ Wichtige Regel Nummer zwei: Pausen sind das Um und Auf. Und schließlich Regel Nummer drei: „Alles, was das Gehirn mit Spaß aufnimmt, geht schneller und hält länger.“ An diesem Punkt kommen kreative Merk- und Lerntechniken ins Spiel.

Gehen-Sprechen-Denken

Schließlich ist Lernen nicht gleich Lernen. „Gehirnfreundlich“ soll es sein. Dazu gehört auch, den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder einzubauen, um den Nachwuchs optimal zu unterstützen. „Die Eltern erfahren in unserem Kurs die Zusammenhänge von Gehen-Sprechen-Denken, die sich immer und ausschließlich miteinander entwickeln. Es ist wichtig, Kinder in Bewegung lernen zu lassen. Denn körperliche Aktivität führt zeit lebens zu neurobiologischen Anpassungen und beeinflusst dadurch emotionale und kognitive Prozesse.“ Was sich aufs Erste sehr theoretisch anhört, löst sich anhand der einfachen Übungen und Beispiele, die Margit Hinterreiter im Kurs zeigt, schnell in Erkenntnis auf. Anders gesagt: Lerneffekte bei den Eltern. Auch für sie gilt: „Erst erleben, dann erkennen, dann benennen.“ Das sind die drei Wege zum Lernerfolg.

„Sie erhalten mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, aber auch in die Fähigkeiten Ihres Kindes“, fasst Margit Hinterreiter zusammen, was am Ende des Kurses „Lernen macht Spaß“ herauskommt. ■



Lernen macht Spaß

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 185,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
Kick-off-Veranstaltung:
15.9.2014, Mo 20-21 Uhr
29.9.-27.10.2014,
Mo 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK314550
Nähere Infos auf Seite 49



Kontaktaten

Regina Knecht
Telefon 050/258-4030
regina.knecht@ak-vorarlberg.at

In jedem Fall die richtigen Worte finden

3,5-Stunden-Workshop für das perfekte Dienstzeugnis

Auch bei Dienstzeugnissen gilt: Der Teufel steckt im Detail. Denn jedes Wort wird auf die Waagschale gelegt. Ein AK-Seminar gibt allen, die mit Dienstzeugnissen zu tun haben, Sicherheit bei Struktur und Formulierungen.

Schritt für Schritt zum perfekten Dienstzeugnis. Das ist das Ziel des Workshops „Dienstzeugnisse professionell formulieren“ mit Dr. Gabriele Cerwinka im AK-Bildungszentrum in Feldkirch. Sie leitet dieses Seminar seit Jahren erfolgreich in der renommierten Akademie für Recht, Steuern und Wirtschaft in

Wien. Sie verfasste mit zwei anderen Expertinnen auch ein Standardwerk zu diesem heiklen Thema.

Hartnäckig hält sich zum Beispiel die Ansicht, dass in Zeugnissen versteckte Codes stecken, die Schlechtes über eine/n Bewerber/in aussagen. Zumal im Gegensatz zu anderen Ländern in Österreich nichts Negatives über eine/n Mitarbeiter/in in sein Dienstzeugnis geschrieben werden darf. „Das mit den Codes wird ein Stück weit überbewertet“, sagt Cerwinka. Weit aufschlussreicher sei, wenn im Zeugnis für einen Personaler offenkundig gewisse Informationen fehlen, die er sich erwartet. Auslassungstechniken heißt das im Jargon, wenn bewusst auf Angaben zu bestimmten (Un-)Fähigkeiten eines scheidenden Mitarbeiters verzichtet wird. Freilich kann auch durch unbewusste Auslassungen ein falscher Eindruck vermittelt werden. Erst recht, wenn eine Formulierung missverstanden werden kann. Gefragt sind also klare, aussagekräftige Informationen. Genau dieses Know-how vermittelt das AK-Seminar auf Basis der aktuellen Rechtslage.



Dr. Gabriele Cerwinka

Dr. Gabriele Cerwinka hat Berufspädagogik und Kommunikationswissenschaft sowie Human Resource Management and Organizational Development studiert. Sie führt in Wien ein Coaching- und Kommunikationsunternehmen und ist Universitätslektorin und Fachbuchautorin.

oder der Arbeitnehmerin zu beurteilen und zu formulieren sind. „Mir ist sehr, sehr wichtig, dass die Workshop-Teilnehmenden Beispiele aus ihrer Praxis mitbringen“, betont Dr. Gabriele Cerwinka, „um sie gemeinsam zu bearbeiten.“

Ein ganz wichtiger Baustein für ein perfektes Dienstzeugnis ist die Schlussfloskel. Cerwinka: „Sie sagt sehr viel aus. ‚Wir bedauern, dass er/sie uns verlässt ...‘ zeugt von Wertschätzung und Zufriedenheit. Heißt es nur ‚Wir wünschen ihm/ihr alles Gute‘, kann das auch bedeuten,

Hilfreiche Tipps

Was alles formal zum rundum gelungenen Dienstzeugnis gehört, dazu erhalten die Teilnehmenden ein ausführliches Skript. Den größten Raum des Seminars nehmen jedoch die Tipps der anerkannten Expertin auf diesem Gebiet ein. Beispielsweise wie die individuellen Leistungen des Arbeitnehmers

Dienstzeugnisse professionell formulieren

Dauer: 3,5 Ustd.
Kosten: EUR 210,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
11.12.2014, Do 13-16.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK461650
Nähere Infos auf Seite 60



Kontaktdaten

Angelika Madlener
Telefon 050/258-4022
angelika.madlener@ak-vorarlberg.at

„Stil ist richtiges Weglassen des Unwesentlichen.“

Anselm Paul Johann Ritter von Feuerbach (1775 - 1833), dt. Jurist



Dienstzeugnisse sind eine heikle Sache: Umso wichtiger ist, individuelle Leistungen der Arbeitnehmer/innen treffsicher wiederzugeben.

man ist froh, die Person los zu sein.“ Wir sind wieder bei den Interpretationsspielräumen, die es mit Fingerspitzengefühl zu vermeiden gilt.

Gratwanderungen

Eine besondere Herausforderung für Unternehmen ist die gängige Praxis, dass Arbeitnehmer/innen versuchen, Einfluss auf das Dienstzeugnis zu nehmen. Weniger, wenn bei einvernehmlicher Trennung der Mitarbeitende sein Zeugnis selbst verfasst und es dem

Chef zur Genehmigung vorlegt, sondern wenn jemand mit seiner Beurteilung nicht einverstanden ist. Sich dabei auf Kompromisse einzulassen, sei immer eine Gratwanderung, sagt Dr. Cerwinka. Sie rät auch von einer Zusage an scheidende Mitarbeiter/innen ab, dass sich Firmen beim ehemaligen Arbeitgeber erkundigen dürfen. Selbst bei Trennung in gutem Einvernehmen: „Schon aus Datenschutzgründen gerät man dabei leicht auf dünnes Eis!“

Nicht nur für den Eindruck, den der bzw. die Arbeitnehmer/in vermitteln will, ist das

Dienstzeugnis relevant. Ein Dienstzeugnis, das alle Anforderungen erfüllt, erhöht auch das Image der ausstellenden Firma. „Die Unternehmen unterschätzen, wie oft ein Dienstzeugnis kopiert und weitergegeben wird“, weiß die AK-Kursleiterin aus ihrer langjährigen Erfahrung: „Nachdem Bewerbungen heute zum Teil fast schon inflationär verschickt werden, schauen Personalverantwortliche schon auch drauf, wie ist ein Dienstzeugnis formuliert, wie machen es andere.“ Leider nicht immer perfekt. ■

„Wir wissen, was in der Firma läuft“

Buchhaltungsseminare bei Wiedereinsteigerinnen sehr gefragt

Seit knapp zehn Jahren bietet das AK-Bildungszentrum Buchhaltungsseminare an – vom Anfängerkurs bis zur Buchhalterprüfung. Mag. Gaby Fischer ist mit ihrem Fachwissen seit der ersten Stunde mit im Boot. „Meine Seminare machen Spaß“, sagt die Seminarleiterin mit dem Brustton der Überzeugung.

So ganz anders als erwartet empfängt uns Gaby Fischer in ihrem privaten Büro in Dornbirn: Adrette Erscheinung, stets ein fröhliches Lachen im Gesicht bittet sie in ihr farbenfrohes Büro. In unverkennbarem Salzburger Dialekt wischt sie sämtliche Vorurteile vom Tisch, die Buchhalterinnen und anderen Zahlenmenschen zumeist anhaften. „In meinen Seminaren wird viel gelacht, die Stimmung ist locker und dennoch konzentriert“, betont die Seminarleiterin. Gaby Fischer hat ihre Profession von der Pike auf gelernt. Nach der HAK-Matura folgte ein BWL-Studium. Danach sammelte sie Erfahrungen in verschiedenen Buchhaltungen mittelständischer Unternehmen. Heute arbeitet sie in einem Hohenemser Unternehmen, wo sie für die Buchhaltung und das Controlling zuständig ist. „Natürlich muss man in diesem Beruf Zahlen mögen und genau arbeiten können. Der richtige Spaß beginnt dann, wenn man sich gut auskennt und die Zusammenwirkung des Systems, das gesamte Regelwerk einmal gecheckt hat.“ Die Tätigkeit ist laut Gaby Fischer sehr vielfältig, zumal man in einer Buchhaltung alles sehe und erfahre, was in einem Betrieb läuft. Immerhin ist die Buchhaltung die Grundlage eines ganzen Betriebs. „Interne Entscheidungen basieren auf Buchhaltungsdaten, diese Arbeit beinhaltet eine große Vertrauensposition mit hoher Sorgfaltspflicht“, ergänzt der Zahlenprofi.

Im AK-Bildungszentrum vermittelt Gaby Fischer seit nunmehr zehn Jahren Buchhaltungswissen, und zwar in der Einstiegsstufe

„Buchhaltung I“ und im Folgeseminar „Buchhaltung II“. Dabei steht für sie immer das „Warum“ im Fokus. Warum mache ich jetzt diese Buchung? Was kann ich daraus lesen? „Die Teilnehmenden sollen verstehen, welche Auswirkung eine Buchung hat. Viele können zwar mit Hilfe eines Computerprogramms buchen, kennen aber die Logik, die dahinter steht, nicht. Wer dieses Hintergrundwissen hat, kann die Zahlen besser auswerten und im Bedarfsfall Fehler erkennen und vermeiden.“

Seminar-Inhalte

Das Seminar „Buchhaltung I“ kann ohne jegliche Grundkenntnisse besucht werden. Es beginnt mit einer kurzen Theorieeinführung, beispielsweise wie ein Unternehmen funktioniert. „Wichtig ist mir dabei die Vermittlung des Stellenwertes und die Bedeutung der Buchhaltungsarbeit innerhalb eines Betriebes.“ Im praktischen Teil erwerben die Teilnehmenden Grundkenntnisse der Einnahmen-Ausgabenrechnung und der doppelten Buchhaltung. Sie erhalten zudem Einblicke in die Aufgaben der Buchhaltung sowie in deren rechtliche Rahmenbedingungen. Anhand einfacher, praxisbezogener Beispiele erlernen die Teilnehmenden unter anderem die Verbuchung laufender Geschäftsfälle im Zusammenhang mit dem Warenfluss sowie die Grundzüge der Umsatzsteuerrechnung, der Bilanzierung und der Gewinn- und Verlustrechnung.

„Sparmaßnahmen muss man dann ergreifen, wenn man viel Geld verdient. Sobald man in den roten Zahlen ist, ist es zu spät.“

Jean Paul Getty (1892-1976), US-Industrieller

Ihre Begeisterung für Buchhaltung steckt an:
Seminarleiterin Gaby Fischer.

Am Beginn von „Buchhaltung II“ steht eine kurze Wiederholung der Grundkenntnisse des ersten Seminars auf dem Programm. Weiters werden spezielle Buchhaltungsfälle angegangen. Hier erläutert Fischer die verschiedenen Formen der Buchhaltung, und was alles auf die angehenden Buchhalter/innen zukommen kann. Mit Lohn- oder Auslandverbuchungen, Fremdwährungen oder Verbuchung von Reisekosten geht's dann schon mehr in die Tiefe.

In ihren Seminaren arbeitet Gaby Fischer viel mit Praxisbeispielen. Als Werkzeug dient lediglich ein Taschenrechner. „Ich erkläre den Teilnehmenden zwar die Handhabung am Computer, arbeite aber bewusst nicht am Gerät, da ein Programm schon sehr viel eigenständig erledigt und somit viel Grundwissen verloren geht. Außerdem gibt es am Markt verschiedene Softwarepakete. Somit arbeitet ohnehin jede Firma mit einem anderen Programm.“

Flexible Tätigkeit

Seit dem Start dieser Seminare nahmen rund 250 vorwiegend weibliche Interessentinnen das Angebot des AK-Bildungszentrums an. „Gerade für Wiedereinsteigerinnen ist die Buchhaltung ein idealer Tätigkeitsbereich, weil die Arbeit gut einteilbar ist, keine fixen Arbeitszeiten erfordert und auch gut in einem Teilzeitjob machbar ist“, zählt Gaby Fischer eine Reihe von Vorteilen auf.

Das Seminar-System ist aufbauend. „Buchhaltung I und II“ beinhalten je zehn Einheiten mit 40 Unterrichtsstunden. Danach geht es weiter mit „Buchhaltung III“. Mit dem „Vorbereitungslehrgang zur Buchhalterprüfung“ kann im Anschluss daran auch eine staatlich anerkannte Prüfung abgelegt werden. ■



Buchhaltung I – Grundlagen

Dauer: 40 Ustd.
Kosten: EUR 375,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
29.9.-29.10.2014, Mo,
Mi 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK451050



Buchhaltung II – Vertiefung und Erweiterung

Dauer: 40 Ustd.
Kosten: EUR 375,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
10.11.-15.12.2014, Mo, Mi 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK451150



Kontakt Daten

Angelika Madlener, Tel. 050/258-4022
angelika.madlener@ak-vorarlberg.at

„Anstrengung gehört untrennbar zum Leben“

Balance finden zwischen Energie Tanken und Ausgeben

Das Bildungscenter der AK setzt in seinem Kursprogramm vermehrt auf die Stärkung der Persönlichkeit. Im MEMO-Interview spricht Dr. Jürgen Stepien, leitender Psychologe der deutschen Paracelsus-Klinik Scheidegg, über Gewinnung von Lebensenergie, und was wir tun müssen, damit Körper, Seele und Geist im Gleichgewicht bleiben.

Seit vielen Jahren beschäftigen Sie sich mit Menschen, denen eine schwere Krankheit vielfach ein symbolisches Stopp-Schild vorhielt. Ihre Vorträge im gesamten deutschen Sprachraum sind stets ausgebucht. Themen wie Überforderung, Entschleunigung oder Leben im Gleichgewicht scheinen hoch im Kurs ...

Jürgen Stepien: Die Welt verlangt ständig mehr von uns ab. Es wird uns pausenlos glaubend gemacht, wie wir zu funktionieren haben, was

„Wir wollen mithalten können, anderen genügen.“

wir alles tun, haben und sein müssen, und das möglichst sofort. Da bleibt für unser eigentliches Leben und zum Auftanken unserer Energie sowie zum Genießen des Lebens kaum Zeit. Eine Schieflage, die unweigerlich in den Erschöpfungszustand führt. Wir verlieren zunehmend die Lebensfreude und funktionieren nur noch. Dabei sind es nicht nur die äußeren

Anforderungen, sondern oftmals die eigenen Ansprüche, wie unsere Muss-Vorstellungen und unsere perfektionistische Einstellung, die uns ausbrennen lassen. Wir wollen immer mehr leisten, besser werden, perfekt sein, mithalten können, anderen genügen. Diese inneren Haltungen und Einstellungen kann ich ändern, die äußeren Anforderungen eher kaum.

„Menschen sind rhythmische Wesen.“

Die eigene Einstellung zu ändern, ist allerdings auch kein einfaches Unterfangen.

Jürgen Stepien: Da wäre doch zuerst die Frage, woran orientiere ich mich, meine Lebensgestaltung, meine Werte, meine Einstellungen, meine Muss-Vorstellungen? Der moderne Mensch orientiert sich eher in seinem Optimierungs- und Machbarkeitswahn an Wirtschafts- und Finanzsystemen als an den von der Natur vorgegebenen Ordnungssystemen. Ich lade ein, uns stärker an den Gesetzmäßigkeiten des Körpers und der Seele und durchaus auch an spirituellen Gesetzmäßigkeiten zu orientieren. Dazu muss man wissen, dass Menschen rhythmische Wesen sind, deren Abläufe an energetische Prozesse gebunden sind. Wir funktionieren ähnlich wie eine Batterie – Energie tanken und Energie ausleben und das im wechselnden Rhythmus. Die wichtigste ►

Der bekannte Psychologe Dr. Jürgen Stepien im MEMO-Interview in der Paracelsus-Klinik Scheidegg.



Dr. Jürgen Stepien: „Wir leben zu wenig in der Gegenwart und verbrauchen Lebensenergie, ...

Energiequelle ist der Schlaf. Aber das reicht nicht. Der Mensch braucht in einem gewissen Rhythmus Pausen. Wir brauchen Nahrung, Bewegung, soziale Kontakte, Tätigkeiten, die uns mit Sinn und Freude erfüllen. Aber wir verbrauchen auch unnötig Lebensenergie an Widerständen und Energieräubern.

Was meinen Sie damit?

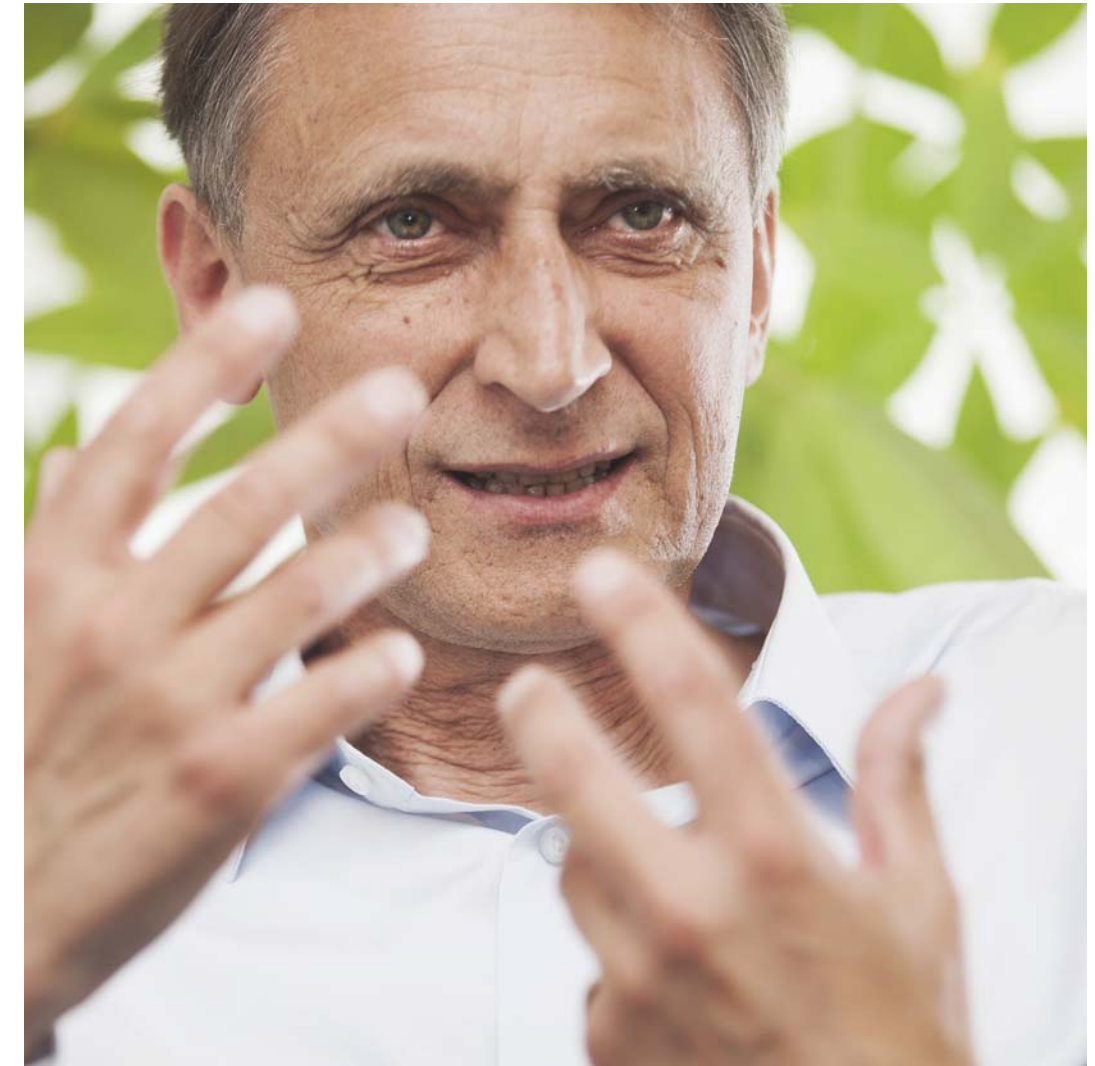
Jürgen Stepien: In der Gegenwart leben wäre ein wichtiger Punkt. Wir schweben gedanklich gerne in der Zukunft und in der Vergangenheit. Es wird viel Energie mit 'sich sorgen um' verbraucht. Wir denken über Dinge nach, die nicht in die Tat führen und außerhalb unserer

Kontrolle stehen. Man kann das vergleichen mit einer Autofahrt: Wir sind in einem Auto, treten aufs Gas, ohne den Gang einzulegen, und kommen nicht vom Fleck. Dabei verbrauchen wir wahnsinnig viel Energie, ohne in Bewegung zu kommen. Die Achtsamkeit wäre eine Art Geistes-Rückholmuskel, unser beobachtendes Ich wieder dorthin zu bringen, wo das Leben stattfindet – in der Gegenwart. Achtsamkeit heißt in diesem Sinne Geistesgegenwart – Leben im Hier und Jetzt.

Was bedeutet für Sie Achtsamkeit?

Jürgen Stepien: Achtsamkeit ist ein wichtiges Konzept und nimmt in unserer Klinik einen hohen Stellenwert ein. Es ist eine Grundhaltung dem Leben gegenüber, wie ich mit mir körperlich und seelisch, aber auch mit anderen umgehe. Es hat viel mit Spüren und Wahrnehmen zu tun. Der Körper gibt uns ja ständig Signale, wann mir etwas zuviel ist und was mir schadet. Nur wahrnehmen muss ich sie und danach handeln. Man nimmt oft erst dann ein Signal wahr, wenn der Körper in Form von

Symptomen, wie z.B. Schlaf- oder Magenstörungen, stoppt sagt. Viele Menschen laufen freudlos durch den Alltag und spüren es nicht einmal. Sie haben einen Grauschleier auf der Seele. Sie erleben keine Höhen und Tiefen mehr und meinen das sei normal. Das nennt man normale Depression. Ich rate zu einer



... indem wir gedanklich zu oft in der Zukunft und in der Vergangenheit schweben.“

regelmäßigen Gewissensprüfung im Sinne eines Besinnungsrituals: Regelmäßig darüber nachdenken, wie ich lebe und wie ich leben will und wo Kurskorrekturen notwendig wären. Dann kann ich notwendige Entscheidungen treffen, um meine Lebensspur wieder aufzunehmen.

Entscheidungen treffen bedeutet auch nein sagen. Davor haben viele Menschen Angst.

Jürgen Stepien: Die Angst, nein zu sagen und damit oft über die eigenen Bedürfnisse und Grenzen hinwegzugehen, hängt mit der tiefen Sehnsucht zusammen, dazugehören zu wollen. Wir leben ja im Spannungsfeld zwischen zwei Ursehnsüchten: Die Beziehungssehnsucht – ich möchte dazu gehören, verbunden sein. Die andere Sehnsucht ist die nach Autonomie, Wachstum und Potenzialentfaltung – ich will eigene Bedürf-

„Nein sagen erzeugt häufig ein schlechtes Gewissen.“

nisse leben. Das heißt, wir unterscheiden uns von anderen und müssen uns immer wieder abgrenzen. Dazu gehört auch das nein Sagen, das in der Seele sehr häufig ein schlechtes Gewissen und Schuldgefühle erzeugt. Auch wenn diese Gefühle bedrohlich erlebt werden, ist es wichtig, sie als normal zu bewerten und auszuhalten, um die Erfahrung zu machen, dass wir nicht gleich aus der Sippe ausgestoßen, gar

nicht mehr geliebt oder gleich gekündigt werden. Im Gegenteil: Ein Nein wird oftmals akzeptiert und uns wird oft mehr Respekt gezollt. Seien Sie also mutig und riskieren öfter ein Nein zu äußeren Ansprüchen und ein Ja zu sich selbst.

Sie bezeichnen in einem Ihrer Vorträge die Lebensfreude als stärkste Energiequelle. Ist Freude und Glück lernbar?

Jürgen Stepien: Sich am Leben zu erfreuen, ist eine unserer wichtigsten Existenzaufgaben, die wir als Kinder fast alle meisterlich beherrschen. Doch je älter wir werden, desto mehr Lebensfreude geht verloren. Wieder zu werden wie die Kinder kann man lernen, damit man immer wieder diese Lebensfreude spürt und das

Glück einem folgt. Dazu ist es aber notwendig, dass das, was wir tun, für uns Sinn macht. Ein eigensinniges Leben zu führen, heißt also, immer wieder darum zu ringen, mein Leben so zu gestalten, dass ich einen Zusammenhang

„Das Leben bedarf einer gewissen Grundanstrengung.“

spüre zwischen meinen inneren Anliegen, Bedürfnissen, Sehnsüchten und der Art und Weise, wie ich lebe. Das bedarf einer gewissen Grundanstrengung. Wenn Sie beispielsweise einen Berg hoch gehen, werden Sie Mühe und Muskeln spüren und vielleicht immer wieder aufgeben wollen. Wenn Sie sich jedoch

„Der wichtigste Augenblick ist immer der gegenwärtige. Der wichtigste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht. Die wichtigste Tat ist immer die Liebe.“ Meister Eckhart (1260-1328), dt. Theologe



Jürgen Stepien: „Kurse, wie sie die AK Vorarlberg anbietet, können sehr hilfreich sein, um uns auf die eigene Spur zu bringen.“

auf die Schönheiten der Natur konzentrieren, immer wieder innehalten, Ihren Rhythmus und Ihren Atem spüren, können Sie den Weg genießen und neue, beglückende Erfahrungen machen. Anstrengung gehört zum Leben untrennbar dazu. Ich darf den Berg nicht als Feind sehen, sondern als Herausforderung. Daran kann ich reifen und wachsen. Begleiterinnen und Begleiter können wertvolle Weggefährten sein. Wir brauchen die Begegnung mit anderen.

Was kann noch unterstützend wirken?

Jürgen Stepien: Kurse, wie sie die AK Vorarlberg anbietet, können sehr hilfreich sein, um uns auf die eigene Spur zu bringen. Je weiter ich mich davon wegbeuge, desto größer ist die Gefahr des Ausbrennens. Alle Angebote, die mich mehr ins Spüren, mit dem Inneren in Verbindung bringen, sind wertvolle Angebote. Entspannungstechniken, Gespräche und Werte-Reflexionen können immer wieder Kurskorrekturen einleiten. Das ist ein lebens-

Dr. Jürgen Stepien

Seit 1988 leitender Psychologe in der Paracelsus-Klinik Scheidegg/Deutschland. Er ist Autor zahlreicher Artikel und Vortragender, u.a. im AK-Bildungszentrum. www.stepien-impulse.de

langer Prozess. Es ist auch hilfreich zu sehen, dass es anderen ähnlich geht, dass man überhaupt etwas tun kann. Man sollte solche Angebote allerdings frühzeitig nützen und nicht erst dann, wenn die Krise einen stoppt.

Noch eine letzte Frage: Gerade im Arbeitsbereich scheinen wir machtlos den Anforderungen ausgesetzt. Wie können wir dort den Energie- räubern begegnen?

Jürgen Stepien: Der Arbeitgeber sollte begreifen, dass der Mensch keine Maschine ist. Er sollte Bedingungen schaffen, die

menschengerecht sind. Er sollte dafür sorgen, dass es genügend Regenerationsmöglichkeiten gibt, Pausenzeiten, eventuell sogar Raum für Entspannung schaffen. Die Regeneration dient schließlich der Leistungsfähigkeit. Er bzw. sie sollte dafür sorgen, dass der Mensch in seinem Ur-Rhythmus zwischen Anspannung und Entspannung leben und arbeiten kann. Die Arbeitsplatz- und Raumgestaltung ist ebenso von großer Bedeutung. Einflussmöglichkeiten auf die eigene Arbeit wirkt motivierend und vermindert inneres Ausbrennen. Beim Loben bin ich allerdings vorsichtig. Das kann leicht missbraucht werden in ein noch antreibenderes Belohnungssystem und dann dient Lob mehr dem Profit als dem Menschen an sich. Der Mensch will erkannt werden und sehnt sich nach ehrlicher Anerkennung. Er möchte in würdevollen und respektvollen Beziehungen leben. Das heißt: Der Mensch braucht einen respektvollen Umgang.

Das Interview führte Marlene Matt.

„Die Kompetenz der AK hat uns überzeugt“

Fit am Computer: Stiftung Maria Ebene buchte Mitarbeiterkurs

Büro-Mitarbeiter/innen der Stiftung Maria Ebene holten vom AK-Spezialisten aktuelles Background-Wissen für Word und Outlook 2013.

Wer seine Arbeit größtenteils am Computer verbringt, kommt um laufende Neuerungen und entsprechende Schulungen nicht herum. Die Verantwortlichen der Stiftung Maria Ebene in Frastanz vertrauen die Weiterbildung ihrer Büro-Mitarbeiter/innen den Fachleuten im AK-Bildungszentrum an. Dabei sparen sowohl die Auftraggeber als auch die Teilnehmenden nicht mit Lob: „Unserem Kursleiter Maximilian Schmidt ist es echt gelungen, das Thema so zu vermitteln, dass es auch bei allen wirklich klar angekommen ist. Seine Kompetenz überzeugte und er beantwortete unsere vielen Fragen sachlich

und geduldig“, bringt es Annemarie Lang auf den Punkt. Sie ist im Sekretariat von Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller tätig und war eine von 12 Kursteilnehmenden. Als „sehr hilfreich beim Lernen“ wurde die angenehme Atmosphäre im AK-Bildungszentrum beschrieben.

Flexibles Arbeiten möglich

Inhalt der zwei Vormittage währenden Kurse war die Vermittlung der Neuerungen im Office 2013 und für Word 2013. Einige Mitarbeiter/innen besuchten zudem Kurse für PowerPoint. „Uns war eine gewisse Flexibilität bei den Terminen und beim Schulungsumfang wichtig. Es wurden weniger Einheiten benötigt als ursprünglich gedacht.

Eine Kürzung war dennoch kein Problem“, hält Mag. Günter Amann, Verwaltungsdirektor der Frastanzer Stiftung, fest.

Der erste Kontakt mit dem AK-Bildungszentrum erfolgte über Mario Prünster, der in der AK für Firmenschulungen zuständig ist. „Gerade im EDV-Bereich steckt für Firmen noch sehr viel Potenzial, Zeit einzusparen. So zeigt eine aktuelle Studie der Universität Twente, dass acht bis zehn Prozent der Arbeitszeit verloren geht, weil die Arbeitnehmer/innen nicht ausreichend mit den erforderlichen Computerprogrammen vertraut sind. Mitarbeiter/innen und Management sind sich dieses Problems jedoch meist nicht bewusst, da sie ihre Computerkenntnisse überschätzen und die meisten noch keine systematische Computerschulung absolviert haben.“ Das AK-Bildungszentrum hat Spezialisten an seiner Seite, die in der Lage sind, die neuesten Entwicklungen methodisch und didaktisch professionell zu vermitteln. ■



Büro-Mitarbeiter/innen der Stiftung Maria Ebene genossen die Atmosphäre im AK-Bildungszentrum.

Kontakt Daten

Mario Prünster, MAS
Telefon 050/258-4024
mario.pruenster@ak-vorarlberg.at



www.bildungszentrum.at

Anerkennung für einen anspruchsvollen Beruf

Aufwertung der Berufsausbildung für Ordinationsassistent/innen

Vor eineinhalb Jahren trat ein neues Bundesgesetz zur Ausbildung medizinischer Assistenzberufe in Kraft. Als erste Bildungsinstitution in Vorarlberg bot das AK-Bildungscenter einen Ausbildungslehrgang auf Basis der neuen Bestimmungen an.

Assistent/innen in Arztpraxen sind die ersten Ansprechpartner/innen, mit denen Patient/innen in Kontakt kommen. Deren Tätigkeiten sind vielseitig und anspruchsvoll und gehen weit über jene einer reinen Schreibkraft hinaus. Nicht zuletzt deswegen erfolgte eine Novellierung dieser Ausbildung.

Neben einem theoretischen Teil enthält die Ausbildung ein Praktikum in einer Arztpraxis. Auch Stressmanagement ist ein wichtiger Ausbildungsbereich, weil bei den Assistent/innen alle Fäden zusammenlaufen: Sie assistieren bei Untersuchungen, die immer mehr technische und medizinische Fertigkeiten erfordern und sie bringen sich bei der Weiterentwicklung der Organisation von Ordinationsabläufen ein. Vor allem kümmern sie sich um die Patientinnen und Patienten, für die ein Arztbesuch zumeist eine angespannte Situation darstellt.

Diese abzufangen, ihnen zuzuhören und dabei immer freundlich bleiben, erfordert Menschenkenntnis, ein hohes Maß an Kommunikationsfähigkeit und oft auch viel Geduld.

Staatlich anerkannter Abschluss

„Obwohl sehr viel gefordert wird und zu leisten ist, bekommen Ordinationsassistent/innen von den Patient/innen in Form von Dank und Anerkennung auch viel zurück“, sagt Ursula Summer. Als Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege mit ergänzendem Pflegemanagementstudium ist sie nunmehr für diesen Ausbildungsbereich im AK-Bildungscenter verantwortlich und organisiert diese Ausbildung. Die Lehrgänge werden von unterschiedlichen Fachreferenten/innen aus dem Gesundheitsbereich begleitet. Auch Ursula Summer gibt ihr umfangreiches Wissen weiter.

Anfänger/innen in Assistenzberufen müssen nach Beginn ihres Dienstverhältnisses bei einem Arzt innert drei Jahren diese Ausbildung absolvieren. „Wir bieten den Lehrgang, der zwei Semester dauert und insgesamt 650 Theorie- und Praxisstunden beinhaltet, berufsbegleitend an. Ziel der Ausbildung ist das Erlangen der Berufsfähigkeit bzw. Berufsberechtigung mit einem staatlich anerkannten Abschluss nach den aktuellen Vorgaben des Bundesgesetzes über medizinische Assistenzberufe (MAB-Gesetz).“

Erfahrungsberichte:

Unser Beruf erfordert ein sehr breites Spektrum an Wissen und Können. Da ist auch ein Erfahrungsaustausch untereinander sehr hilfreich. Es entstand ein tolles lernunterstützendes Miteinander. Für mich persönlich war das Thema Kommunikation sehr wichtig und die Erkenntnis, dass eine Praxis auch ein Unternehmen mit Zielen und Visionen ist.

Sabine Tabernigg

Als Berufsanfängerin gibt mir das erlernte Hintergrundwissen Sicherheit in meiner Arbeit. Je mehr man sich mit den Themen auseinandersetzt, desto spannender wird es. Mein Berufswechsel war eine Bauchentscheidung, der Lehrgang gab mir den letzten Rest Sicherheit, den richtigen Weg gewählt zu haben.

Ulrike Beck

Den Referenten ist es gelungen, auch komplizierte Fächer verständlich zu vermitteln. Der Wissensaustausch mit meinen Kurskolleginnen war interessant. Jetzt bin ich glücklich, dass ich trotz der vielen Lernstunden den Kurs gemacht habe.

Erika Ammann

Die Fächer waren super interessant. Gewöhnen musste ich mich an das Gefühl, nach langer Zeit wieder die Schulbank zu drücken. In unserer Klasse waren total nette Frauen. Wir werden sogar nach dem Lehrgang gemeinsam einen Ausflug unternehmen. Wir halfen und motivierten uns gegenseitig.

Nadine Pozzera

„Es wird viel gefordert und geleistet, es kommt aber auch viel Dank und Anerkennung zurück.“ *Ursula Summer, AK-Bildungscenter*



Erika Ammann, 50 Jahre, Nüziders, Assistentin bei Dr. Elisabeth Vonbank-Dür, Kinderärztin in Bludenz



Ulrike Beck, 47 Jahre, Frastanz, Assistentin bei Dr. Judith Krasser-Schurig, Internistin in Feldkirch



Sabine Tabernigg, 46 Jahre, Bregenz, Assistentin bei Dr. Bertram Kohler, Facharzt für Innere Medizin in Dornbirn



Nadine Pozzera, 28 Jahre, Mäder, Assistentin bei Dr. Matt Frank, Augenarzt in Lustenau

Kontakt Daten

Ursula Summer, MSC
Telefon 050/258-4046
ursula.summer@ak-vorarlberg.at

Stressbewältigung in drei Schritten

Neues praxisbezogenes Seminar mit „Asia-Touch“

Wenn Sie längere Zeit Vollgas geben, müssen Sie auch das Herunterkühlen beherrschen oder Ihr Motor überhitzt und streikt. Sandrina Rempfler Yu holt Sie herein für Ihren Boxenstopp.

Die neue AK-Kursleiterin aus Lochau zieht gerne diesen Vergleich mit dem Motorsport. Nicht nur männliche PS-Fans wissen dann sofort, worum's geht. Die Startsituation: Das berufliche und private Leben ist komplex

und birgt Herausforderungen, die wir meistern wollen. Die Anforderungen sind vielfältig, der Druck steigt. Der verspannte Nacken, das Gefühl, gehetzt und fremdbestimmt zu sein, nimmt zu. Der Zieleinlauf: „Die Kursteilnehmenden verstehen die Auswirkungen von Stress auf allen Ebenen. Sie haben eigene Lösungen gefunden, mit ihrem Stress umzugehen. Noch sind nicht alle Probleme gelöst, doch neue Möglichkeiten zu erfahren, erleichtert und inspiriert.“ Morgen wartet schließlich schon die nächste Rennrunde. Man kann sie sicherer und gelassener als bisher angehen. Ausscheiden bringt schließlich keinem was.

Stress entsteht im Kopf

Lassen wir die sportliche Attitüde jetzt beiseite, wenden wir uns dem Seminarinhalt und der besonderen Methodik von Sandrina Rempfler Yu zu. Sie hat über zehn Jahre in Burma gelebt, zuerst als Hotelierin, dann eine Einrichtungsfirma mit 100 Beschäftigten geleitet. Im fernöstlichen Kulturkreis hat sie gelernt, die Dinge etwas anders zu betrachten, wie wir es als Europäer/innen gewohnt sind. Oft führt uns ein kurzes Innehalten schneller ans Ziel – und: Funktioniert es so nicht, dann lässt es uns anders probieren! „Stressbewältigung“, unterstreicht sie, „ist keine Behandlung, sondern das stetige Lernen, sich besser zu beobachten und dann neue Wege des Umgangs zu finden.“ Es gelte, den Widrigkeiten gegenüber ein bestimmtes Maß an Akzeptanz und Gelassenheit zu entwickeln. „Das ist nicht mit Gleichgültigkeit zu

verwechseln! Sie geben uns den nötigen Abstand zu reflektieren und dann zu handeln.“ Das ist quasi die Metaebene des Seminars.

Kurzes Innehalten

Stress entsteht im Kopf und Stress ist höchst individuell. Gleichzeitig gibt es auch grundsätzliche Regeln. Was uns „eigentlich“ stresst, wie wir darauf reagieren und wie wir uns selbst unter Stress setzen, ist zumeist nicht offensichtlich. Das Verständnis der Zusammenhänge ist entscheidend zur Stressbewältigung: „Je mehr wir unsere persönlichen Stressoren kennen, unserem Verhalten und unseren Gedanken als ‚Stress-Detektive‘ auf die Schliche gekommen sind, umso vielfältiger werden die Wege zur Stressbewältigung. Wir sehen plötzlich Lösungen, wie wir unsere Stressoren abbauen können. Es ist wichtig, förderlichere Einstellungen und Denkweisen zu entwickeln.“ An unseren Gedanken zu arbeiten, sei sehr anspruchsvoll, weil es eine gesunde Portion Selbstreflexion voraussetzt, gleichzeitig aber motivierend, weil es viel zu unserer Lebensfreude beiträgt. So wird das klassische Paket jeder Stressbewältigung geschnürt. „Was ich in meinem Seminar hinzufüge, sind Elemente von wertschätzender Kommunikation und Achtsamkeit. Ein zentraler Punkt dazu sind einfache Übungen, die sich sofort im Alltag umsetzen lassen. Ganz nach einem meiner Mottos: Wenn Du haben willst, was Du noch nie gehabt hast, dann musst Du tun, was Du noch nie getan hast (Nossrat Peseschkian).“

„Wenn die Uhren so schnell zu laufen scheinen, dass die Konturen der Zeiger verschwimmen, ist es an der Zeit zu entstressen.“

Christa Schyball (*1952), dr. Autorin



Sandrina Rempfler Yu mahnt zu Gelassenheit, „nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit!“

Sandrina Rempfler Yu bestärkt die Kursteilnehmer/innen, den Schritt aus dem Gedankenstrudel zu wagen und dem Hamsterad zu entkommen. „Wir sind nicht hilflos einer Ohnmacht ausgeliefert! Ich weiß schon, wer über seine Situation immer nur jammert, hört das nicht so gerne. Es stimmt trotzdem. Man darf sich allerdings kein Patentrezept erwarten. Weil es das nicht gibt. Ich zeige in diesem Seminar jedoch verschiedene Lösungen

auf, denn die Kompetenz, etwas zu ändern, hat jede/r schon in sich.“

Mehr Lebensfreude

Somit ist jede/r richtig in diesem Seminar, die bzw. der sich vornimmt, wieder mit mehr Begeisterung und Freiheit leben zu können, wieder mehr Lebensfreude im beruflichen

und privaten Umfeld zu genießen. Genuss ist ungemein wichtig, bekräftigt Sandrina Rempfler Yu, zur Ausgeglichenheit zurückzufinden. Dazu gehört: „Erfolge soll man feiern!“, gibt sie ihren Kursteilnehmer/innen als Aufgabe mit nach Hause, wenn sie beim nächsten Mal nicht in eine typische Stressfalle tappen wollen. ■

Mehr Lebensfreude

Dauer: 16 Ustd.
Kosten: EUR 240,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
19.9. und 10.10.2014,
Fr 8.30-17.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK744050
Nähere Infos auf Seite 53



Kontaktdaten

Angelika Madlener
Telefon 050/258-4022
angelika.madlener@ak-vorarlberg.at



www.bildungszentrum.at

Qualifizierung ohne Barrieren

AK wertet integrative Arbeitsplätze in der Kinderbetreuung auf

Es ist ein großes Anliegen der AK Vorarlberg, Jugendliche und junge Erwachsene mit Handicap darin zu unterstützen, ihre berufliche Zukunft zu sichern. Diesen Herbst startet ein Lehrgang zur Qualifizierung in der Kinderbetreuung.

Die Zielgruppe ist zugegebenermaßen klein. Voraussetzung für die Teilnahme an der „Qualifizierung für Arbeitnehmer/innen mit

Handicap in der Kinderbetreuung“ ist, dass sie bereits in diesem Bereich tätig sind. An kollegialer Anerkennung mangelt es ihnen dabei nicht, wie das Beispiel der Kinderbetreuungsgruppe „Rumpelspielchen“ in Ludesch beweist. Dort sind gleich drei Personen mit Handicap bestens integriert. Das Team ist voll des Lobes und sehr froh über ihre Unterstützung im oft turbulenten Geschehen. Und die Kinder – sie haben

sichtlich Spaß und fühlen sich bestens aufgehoben.

Fähigkeiten gerecht werden

Allerdings fehlt bisher eine Qualifizierungsmaßnahme, die den vielseitigen Fähigkeiten dieser Menschen gerecht wird. Verschiedene Institutionen hatten in der Vergangenheit

„Die AK Vorarlberg setzt mit diesem Lehrgang auf Stärken und Begabungen von Menschen mit Handicap, um die Integration zu vertiefen.“ Gertrud Scheriau, AK-Bildungszentrum

schon vergeblich Anläufe für eine fundierte persönliche Weiterentwicklung unternommen. Jetzt arbeitet das AK-Bildungszentrum in Zusammenarbeit mit der Servicestelle für Spielgruppen und Eltern-Kind-Zentren ein Qualifizierungsprogramm aus. Fünf Fachfrauen aus verschiedenen pädagogischen Disziplinen leiten den theoretischen Teil des Lehrgangs, der auf sechs Monate verteilt 96 Stunden umfasst und im AK-Bildungszentrum durchgeführt wird. Die Servicestelle unterstützt diesen Lehrgang weiters mit der Organisation von zwei Praxisbesuchen in einer jeweils anderen Einrichtung, außerdem einer fachspezifischen Exkursion der gesamten Lehrgangsgruppe. Jugendliche und junge Erwachsene mit einer Beeinträchtigung brauchen Unterstützung, denn sie haben es

im täglichen Leben ohnehin auf vielen Gebieten schwerer. Das gilt besonders bei der Suche nach geeigneter Arbeit und Beschäftigung. Ein Arbeitsplatz bedeutet mehr als nur Erwerbstätigkeit zum Bestreiten des täglichen Lebens: Er bedeutet Selbstverwirklichung, Perspektive und soziale Integration. Ausbildung ohne Barrieren ist dabei ein Schlüsselfaktor.

Viel Potenzial vorhanden

Die Erfahrung der Führungsteams in Vorarlberger Kinderbetreuungseinrichtungen mit Personen auf sogenannten integrierten Arbeitsplätzen ist durchwegs positiv. Die Helfer/innen seien engagiert, berichtet eine pädagogische Leiterin, und wollen sich mehr einbringen: „Im kreativen und sprachlichen Bereich ist sicherlich viel Potenzial vorhanden. Nur fehlt ihnen dazu eben das fachliche Rüstzeug.“

Mit dem Lehrgang setzt die AK Vorarlberg auf die Stärken und Begabungen der jungen Menschen mit Handicap, damit ihre Integration noch weiter vertieft werden kann. Der Lehrgang startet am 9. September 2014 und schließt im Frühjahr 2015 mit einer Zertifikatsverleihung ab. Der Lehrgangsinhalt ist in drei Einheiten gegliedert.

Im Berufsfeld „Kleinkinder“ erfahren sie Grundlagen der kindlichen Entwicklung, der praktische Teil behandelt die Themen Bewegung, Sprache, Werken, Musik, Zeichnen und Malen. Im Bereich „Arbeitsumfeld“ stehen hauswirtschaftliche Tätigkeiten, Pflege und Sicherheit auf dem Lehrplan. Ein Auszug: Wie lauten die Ernährungsgrundsätze? Wie besorge und bereite ich die Jause vor? Welche Anforderungen stellen Wickeln und Körperpflege unter Berücksichtigung von



Judith Dreyman, Angelika Gstach (Servicestelle) und Gabriele Graf (AK)

... kooperieren bei der Qualifizierungsmaßnahme für Menschen mit Handicap.

hygienischen Grundsätzen dar? Wo lauern mögliche Gefahrenquellen, wie sieht aktive Unfallverhütung aus und wie hole ich im Notfall Hilfe? In „Soziale Fähigkeiten am Arbeitsplatz“ geht es unter anderem um Kommunikation, um Verantwortung und Regeln bei der Arbeit im Team, aber auch um den Umgang mit Emotionen, Konflikten und Stress. Die Teilnehmer/innen lernen dabei auch, die eigenen Grenzen zu erkennen. Das soll sie nicht zuletzt vor Über- oder Unterforderung schützen.

Breites Lernfeld

Erklärtes Ziel der AK Vorarlberg ist es, die Qualifizierungsmaßnahme als Grundvoraussetzung für die Arbeit von gehandicapten Menschen in der Kinderbetreuung zu etablieren. Sie eröffnet nicht nur diesen Jugendlichen und jungen Erwachsenen neue Chancen, sie dient auch generell der Qualitätssicherung in der Kinderbetreuung. ■

Qualifizierung für Arbeitnehmer/innen mit Handicap in der Kinderbetreuung

Dauer: 96 Ustd.
Kosten: EUR 780,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
9.9.2014-29.1.2015, Di,
Do 13.30-16.30 Uhr
5.2.-20.2.2015, Praxisbesuche
20.2.2015, Zertifikatsverleihung
Kursnummer: 2014FKFK724050
Nähere Infos auf Seite 51



Kontakt Daten

Angelika Madlener
Telefon 050/258-4022
angelika.madlener@ak-vorarlberg.at



In der Kinderbetreuung bewähren sich Menschen mit Handicap als wertvolle Helfer und Helferinnen.

Deutschkurse folgen ab Herbst der ÖSD-Struktur

Klare Übersicht, mehr Gruppendynamik für besseren Lernerfolg

Ab Herbst reihen sich alle Deutschkurse des AK-Bildungscenters des ÖSD-Referenzrahmens in eine neue Struktur ein. Wer auf den Nachweis seiner Deutschkenntnisse angewiesen ist, hat damit eine vereinfachte und verbindliche Übersicht.

Bildungscenters und bewährten AK-Kursleiter/innen die neue Struktur ausgearbeitet hat.

Aufbauendes Stufensystem

Kern ist das Zusammenführen des bisher angebotenen Deutschkurs-Angebotes unter das Dach eines aufeinander aufbauenden Stufensystems, das anhand der ÖSD-Klassifizierung jederzeit den eindeutigen Nachweis über die persönlichen Sprachkenntnisse erlaubt. „Unsere Hauptkunden sind Migrantinnen und Migranten“, sagt Dagmar Niedermair. „Sie kennen die Bezeichnungen A1, A2 usw. ganz genau und können sich daher in dieser Struktur gut orientieren. Dennoch ist nach wie vor die individuelle Beratung sehr wichtig, die wir allen kostenlos anbieten, bevor

sie sich für einen Kurs entscheiden.“ Als einzige Bildungseinrichtung in Vorarlberg bietet das AK-Bildungscenter zum Beispiel zur Vorbereitung für die „Prüfung – Grundstufe Deutsch A2“ ein zusätzliches Training an, um die Aussprache zu perfektionieren.

Alle Deutschkurse folgen ab Herbst einem einheitlichen didaktischen und methodischen Konzept auf neuestem Stand. Dagmar Niedermair führt einen weiteren Vorteil der neuen Struktur ins Treffen: „Der Lernerfolg wird besser, weil die Kursteilnehmenden in Zukunft länger gemeinsam Zeit miteinander verbringen. Man darf die Gruppendynamik gerade bei solchen Kursen nicht unterschätzen: In einem einzelnen Kurs treffen oft fünf und mehr unterschiedliche Muttersprachen aufeinander. Da ist in der Pause Deutsch die einzige Sprache, in der sich die



Unterschiedliche Muttersprachen – ein gemeinsames Ziel: mit der AK Deutsch lernen oder perfektionieren.

Teilnehmenden verständigen können. Dort werden nicht nur Vokabeln ausgetauscht, da entwickeln sich auch Freundschaften, und sie unterstützen sich gegenseitig.“

Über alle Stufen gesehen, haben im vergangenen Kursjahr rund 1500 Menschen Deutschkurse beim AK-Bildungscenter belegt. Am

stärksten vertreten war die Gruppe der 25- bis 29-Jährigen. Neu ab diesem Herbst ist, dass bereits ab der Grundstufe A1 Prüfungen abgelegt werden können, außerdem neu sind einzelne Kurse an Nachmittagen.

Die AK Vorarlberg bietet neben dem Standort Feldkirch ihre Deutschkurse in Bregenz und

Dornbirn an. Die Teilnehmenden können sich überall auf ein fachlich hochkompetentes Team aus rund 20 ausgebildeten Kursleiter/innen verlassen. Der Großteil hat Germanistik studiert und stellt als Lehrer/in an verschiedenen Schulen Tag für Tag auch das pädagogische Know-how unter Beweis. ■

Kontaktdaten

Dagmar Niedermair
Telefon 050/258-4038
dagmar.niedermair@ak-vorarlberg.at



www.bildungcenter.at

A1

- Deutsch A1
Dauer: 90 Ustd., Kosten: EUR 440,-
- Prüfungsvorbereitung Deutsch A1
in Vorbereitung
- Prüfung – ÖSD Grundstufe Deutsch A1
in Vorbereitung

A2

- Deutsch A2
Dauer: 90 Ustd., Kosten: EUR 440,-
- Aussprachetraining für Deutsch A2
Dauer: 12 Ustd., Kosten: EUR 115,-
- Prüfungsvorbereitung Deutsch A2
Dauer: 12 Ustd., Kosten: EUR 115,-
- Prüfung – ÖSD Grundstufe Deutsch A2
Dauer: 8 Ustd., Kosten: EUR 95,-

B1

- Deutsch B2
Dauer: 60 Ustd., Kosten: EUR 340,-
- Basiskurs zur Förderung der Schreibkompetenz B1
Dauer: 29 Ustd., Kosten: EUR 258,-
- Prüfungsvorbereitung Deutsch B1
Dauer: 18 Ustd., Kosten: EUR 115,-
- Prüfung – ÖSD Zertifikat Deutsch B1
Dauer: 8 Ustd., Kosten: EUR 100,-

B2

- Deutsch A2
Dauer: 70 Ustd., Kosten: EUR 430,-
- Fit in Deutsch B2
Grammatiktraining und richtiges Schreiben
Dauer: 36 Ustd., Kosten: EUR 230,-
- Prüfungsvorbereitung Deutsch B2
Dauer: 15 Ustd., Kosten: EUR 115,-
- Prüfung – ÖSD Mittelstufe Deutsch B2
Dauer: 8 Ustd., Kosten: EUR 115,-

C1

- Deutsch C1
Dauer: 70 Ustd., Kosten: EUR 430,-
- Prüfung – ÖSD Oberstufe Deutsch C1
Dauer: 8 Ustd., Kosten: EUR 125,-

Kompetenzberatung für Bildung und Beruf



Sie sind auf der Suche nach einer neuen Herausforderung, möchten oder müssen sich aus unterschiedlichsten Gründen beruflich verändern oder wollen sich mit den eigenen Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen auseinandersetzen? Das Berufs- und Informationszentrum BIFO ist ein kompetenter Partner auf diesem Gebiet.

Im Rahmen von zwei AK-Workshops beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den eigenen Stärken und Interessen. Unter Anleitung einer BIFO-Beraterin wird im Rahmen von Einzel- und Gruppenübungen ein persönliches Kompetenzprofil und ein Aktionsplan erstellt. Abschließend folgt eine Einzelberatung mit einem/einer BIFO-Bildungs- und Berufsberater/in. Dort werden die Ergebnisse aus den Workshops und der Eigenarbeit ausgewertet und persönliche Zielvorstellungen entwickelt.

Weiters erhalten die Teilnehmenden Informationen zu den verschiedensten Berufen, Möglichkeiten über Qualifizierungsmaßnahmen, aber genauso Hilfestellung bei der Stellensuche, bei Bewerbungen und der Arbeitsvermittlung. Die Teilnahme ist kostenlos!

Termine für die Workshops

WS 1: Di, 16.9.2014, 8.30 bis 12.30 Uhr,
Fr, 26.9.2014, 8.30 bis 12.30 Uhr,
WS 2: Do, 13.11.2014, 8.30 bis 12.30 Uhr,
Di, 25.11.2014, 8.30 bis 12.30 Uhr

Informationen

Heidi Schobel, heidi.schobel@bifo.at

Anmeldung

Gabi Pietsch-Veit, Tel. 050/258-1420

Microsoft Project Professional



Top-Lösung für den Projektalltag

Professionelle Projekte benötigen eine strukturierte und durchdachte Planung mit einer exakten Ablaufüberwachung. Nur so kann das gewünschte Ziel termingerecht und mit den geplanten Kosten erreicht werden. Das weiß auch Kursleiter Maximilian Schmidt aus langjähriger Erfahrung als Projektmanager, der den neuen MS Project-Kurs im AK-Bildungszentrum leitet. Damit bietet Microsoft ein Projektmanagement-Werkzeug, das die typischen Anforderungen des modernen Projektmanagements abdeckt. Das beginnt bei der Planung eines Projekts, geht über die Projektverfolgung bis hin zur Evaluierung der abgewickelten Projekte. „Die Bedienung des Programms ist einfach und übersichtlich“, stellt der Computerprofi klar. Durch die Integration in Microsoft Office seien auch der Datenaustausch mit MS PowerPoint,

MS Excel, MS Visio und die Terminverwaltung mit MS Outlook möglich.

Weitere Inhalte: Planung voneinander abhängiger Termine und Bewertung von Abläufen. Im Kurs wird übrigens die aktuelle Programmversion eingesetzt.

Microsoft Project Professional

Dauer: 12 Ustd.

Kosten: EUR 220,-

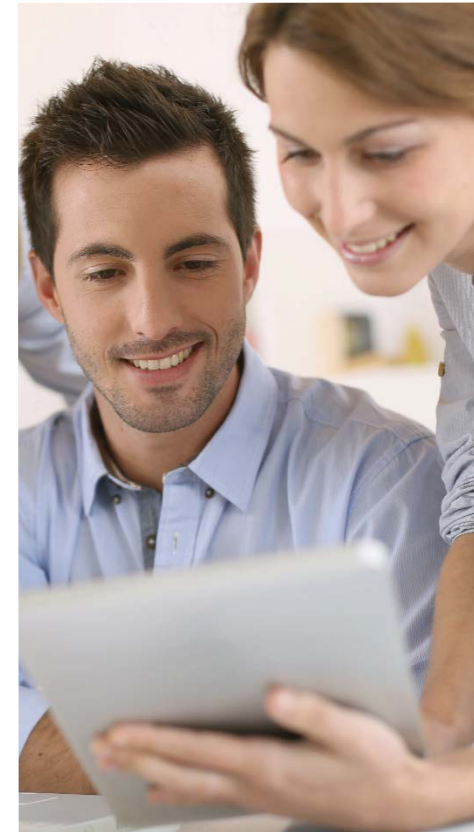
Feldkirch, Arbeiterkammer
28.10.-6.11.2014, Di, Do 16-19 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK125050

Kontaktdaten

Regina Knecht, Telefon 050/258-4030
regina.knecht@ak-vorarlberg.at

Mein Team!



Teamentwicklung und Konfliktmanagement für Führungskräfte

Führungskräfte sind häufig mit der Entwicklung ihrer Teams überfordert. Es gilt, Rollen und Regeln festzulegen, Kommunikationsstrukturen aufzubauen, Konflikte müssen angesprochen und Lösung geboten werden und das Team sollte täglich auf Neue Motivation erfahren. „Jedoch sind viele Führungskräfte zu sehr mit dem Tagesbetrieb beschäftigt, der ihre ganze Aufmerksamkeit und Energie in Anspruch nimmt“, weiß Seminarleiterin Ilona Geiger.

Im AK-Seminar „Mein Team!“ vermittelt Ihnen die erfahrene Seminarleiterin die erforderlichen Stufen der Teamentwicklung. Sie lernen, in Konfliktsituationen richtig und angemessen zu kommunizieren und aus Krisen mit vereinten Kräften gestärkt hervorzugehen.

Im Wesentlichen geht es um folgende Inhalte:

- Phasen der Teamentwicklung
- Rolle der Führungskraft in den verschiedenen Teamphasen

- Eskalationsstufen und De-Eskalation
- Kommunikationstechniken im Team
- Verantwortung übernehmen

Die Teilnehmenden erkennen den Status quo ihres Teams und den Sinn der nächsten Schritte – um ein Team zu formen, das den Namen auch verdient. Sie verlieren die Angst, Konflikte zu sehen und anzusprechen. Sie bekommen Techniken in die Hand, wie beispielsweise Frustration und Stress in Motivation und positive Energie umgewandelt werden können.

Mein Team!

Dauer: 16 Ustd.

Kosten: EUR 490,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
2.10.-3.10.2014, Do, Fr 9-18 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK467550

Kontaktdaten

Angelika Madlener, Telefon 050/258-4022

NEIN, DANKE! – Wieso gilt mein NEIN nicht?



Eigentlich wollen Sie klar und deutlich NEIN sagen. Und trotzdem sagen Sie JA. Wieder einmal.

Bei jedem „Ja“, das ein inneres „Nein“ bedeutet, beschneiden Sie Ihr Selbstwertgefühl. „Oft steckt dahinter die Angst, als ein schlechter Freund, eine egoistische Arbeitskollegin oder auch unprofessionell und aufbegehrend wahrgenommen zu werden“, weiß Kursleiterin Sonja Röthlin. Doch „Nein, danke“ zu sagen bedeutet zumeist ein Gewinn an Freiheit, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit – und nicht das Ende einer guten Beziehung! Es lässt uns auch ein neues Gefühl des wahrgenommen

und respektiert Werdens erleben. So, wie man wirklich ist, und nicht so, wie die anderen einen haben wollen.

NEIN, DANKE!

Dauer: 16 Ustd.

Kosten: EUR 210,-

Feldkirch, Arbeiterkammer
14.11.-15.11.2014, Fr, Sa 9-18 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK317650

Kontaktdaten

Regina Knecht, Telefon 050/258-4030
regina.knecht@ak-vorarlberg.at

*Der angespannte Körper und Geist braucht regelmäßig einen entspannenden Ausgleich.*

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Stressfrei mit ausgleichender Anspannung und Entspannung

Es passiert im Büro, auf der Baustelle, am Lerntisch, aber genauso im Privatbereich. Wir sind konzentriert und unsere Muskeln sprichwörtlich angespannt.

Wer als Ausgleich Körper und Geist keine Entspannung gönnt, wird früher oder später mit Beschwerden „belohnt“. „Dabei wäre es so einfach“, sagt MMag. Yvonne Kaltenberger. Sie ist diplomierte Lebens- und Sozialberaterin sowie Burnout-Prophylaxetrainerin und leitet den AK-Kurs „Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“.

In diesem Kurs des AK-Bildungszentrums erlernen Sie eine wissenschaftlich fundierte

und sehr effiziente Entspannungsmethode. Sie basiert auf einem Ausgleich von Anspannung und Entspannung. „Ein entspannter Körper bedeutet zugleich einen entspannten Geist“, weiß die Kursleiterin. Diese Methode bewährt sich bei Beschwerden, die mit Anspannung und Beeinträchtigung des Wohlbefindens verbunden sind. Das kann stressbedingte innere Unruhe sein, ein ständiges Gedankenkreisen oder muskuläre Verspannungen, beispielsweise im Nacken- und Kopfbereich. Die Einfachheit der Methode ist überzeugend: Einmal gelernt und mehrmals geübt, kann sie überall und immer angewendet werden, ob beim Warten an der Haltestelle oder während einer Konferenz. ■

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Dauer: 9 Ustd.
Kosten: EUR 110,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
16.9.-21.10.2014, Di 18.30-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK732550



Kontaktdaten

Angelika Madlener, Tel. 050/258-4022
angelika.madlener@ak-vorarlberg.at



Kurse September bis Dezember 2014



100,- €
AK-Bildungsscheck



Kinderbetreuung am
Standort AK-Feldkirch



Neu im
Programm



Kurse mit
360° Ermäßigung

Sprachen Seite 28

EDV/Informationstechnologie Seite 41

Persönlichkeitsentwicklung Seite 46

Gesundheit und Soziales Seite 51

Wirtschaft Seite 56

Europäischer Sprachenreferenzrahmen – International anerkannte Prüfungen

STUFE	DETAILS	Englisch	Spanisch	Italienisch	Französisch	Deutsch
Kompetente Sprachverwendung						
C2	Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammen fassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben.	CPE C2	DELE Nivel Superior C2	CILS Quattro C2	DALF C2	ÖSD-Wirtschafts-sprache C2
C1	Kann anspruchsvolle, längere Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen.	CAE C1 BEC Higher C1	DELE Nivel C1	CILS Tre C1	DALF C1	ÖSD – Oberstufe C1
Selbstständige Sprachverwendung						
B2	Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung gut möglich ist.	FCE B2 BEC Vantage B2	DELE Nivel Intermedio B2	CILS Due B2	DELFB2	ÖSD-Mittelstufe B2
B1	Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann über Erfahrungen/Ereignisse berichten und zu Plänen und Ansichten Erklärungen geben.	PET B1	DELE Nivel Inicial B1	CILS Uno B1	DELFB1	ÖSD-Zertifikat B1
Elementare Sprachverwendung						
A2	Kann Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Infos zur Person und Familie). Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung beschreiben.	KET A2	DELE Nivel A2	CILS A2	DELFA2	ÖSD – Grundstufe A2
A1	Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht und bereit ist, zu helfen.		DELE Nivel A1	CILS A1	DELFA1	ÖSD – Grundstufe A1

Für Spanisch (DELE), Italienisch (CILS) und Deutsch als Fremdsprache (ÖSD) ist das AK-Bildungscenter die offizielle Prüfungseinrichtung in Vorarlberg.



SPRACHEN

Englisch

Intensiv Englisch I
Ganzheitliche Lernmethode

Unsere ganzheitliche Lernmethode garantiert Ihnen stressfreies und dynamisches Lernen! Kreative Übungen, Lernspiele, eine spannende Veranschaulichung des Lernstoffes und das angenehme Ambiente werden Sie motivieren, sich bereits am ersten Abend frei und spontan in Englisch zu unterhalten. Ihre aktive Rolle und die Entfaltung Ihrer Kreativität sind für unsere Kursleiter/innen eine besondere Herausforderung.
Vorkenntnisse: Keine bzw. geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 48 Ustd.
Kosten: EUR 390,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
19.9.-18.10.2014, Fr 18-22, Sa 9-18 Uhr
Ein Wochenende Pause zwischen dem 2. und 3. Wochenende (3.10.-4.10.2014).
Kursnummer: 2014FKFK221150
Kursleiterin: Betty Rabitsch

www.bildungscenter.at

Intensiv Englisch II
Ganzheitliche Lernmethode

Im zweiten Modul unserer Intensiv-Englisch Reihe erlangen Sie – aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen in den Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben noch mehr Sicherheit; Sie sind in der Lage, sich korrekter und fließender in Englisch zu unterhalten.



Englisch lernen, mitmachen und dabei Spaß haben, das garantieren wir mit unserer ganzheitlichen Lernmethode.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Intensiv Englisch I“, ca. zwei Jahre Englischunterricht oder entsprechender Auslandsaufenthalt (A2).

Dauer: 48 Ustd.
Kosten: EUR 390,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
7.11.-29.11.2014, Fr 18-22, Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK221250
Kursleiterin: Betty Rabitsch

English Refresher – The easy way I
Englisch gelernt? Selten gebraucht? Kein Problem! In diesem Kurs erhalten Sie die nötige Sicherheit in der freien Kommunikation. Sie erweitern und festigen Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse. Kreative Übungen und Rollenspiele ergeben einen dynamischen Transfer des Gelernten.
Vorkenntnisse: Englisch Grundkenntnisse (ca. 4 Jahre Hauptschulenglisch). Falls Sie Ihre Englischkenntnisse über einen längeren Zeitraum nicht mehr angewendet haben, sind wir Ihnen bei der Einstufung gerne behilflich (A2-B1).

Dauer: 25 Ustd.
Kosten: EUR 195,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
8.10.-10.12.2014, Mi 18.30-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK222150
Kursleiterin: Brigitte Riedmann

English Refresher – The easy way II
Sie haben bereits einen Refresher Kurs besucht oder haben entsprechende Vorkenntnisse und möchten diese nun weiter ausbauen? Mit diesem Kurskonzept unterstützen wir Sie, sicherer in der freien Konversation zu werden und knifflige Grammatikprobleme zu klären. Ziel dieses Kurses ist das Praktizieren und das Optimieren der Sprache, auch wenn sich ab und zu Fehler einschleichen.
Vorkenntnisse: Erfolgreiche Absolvierung des Kurses „English Refresher – The easy way I“ oder ca. 250 Ustd. Englischunterricht (B1).

Dauer: 25 Ustd.
Kosten: EUR 195,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.-15.12.2014, Mo 18.30-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK222250
Kursleiterin: Brigitte Riedmann



Business English – Basic Grammar

Dieser Kompaktkurs baut auf Ihren bereits vorhandenen Englischkenntnissen auf. Alle Grundstrukturen der englischen Sprache werden beleuchtet und das Augenmerk wird auf gängige Formulierungen sowie auf Wortschatz, Satzstellungen und Redewendungen gelegt.
Zielgruppe: Für alle Interessierten, die im Beruf in Englisch kommunizieren müssen und sich auf das Modul „Business English Basics“ vorbereiten möchten.
Vorkenntnisse: Gute Englischkenntnisse (A2-B1).

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.-27.10.2014, Mo 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK224C50
Kursleiterin: Beate Hauser

Business English Basics

Wir vermitteln Ihnen die Basisqualifikationen, die Ihnen die korrekte Abwicklung Ihrer Aufgaben auch in englischer Sprache ermöglichen. Telefonate, Fax, E-Mails, Geschäftsbriefe und persönliche Kommunikation mit Ihren Kunden sind Ihre täglichen Aufgaben im Office-Management. Die dazu notwendigen Werkzeuge in der englischen Sprache erlernen Sie in einer effizienten Abfolge von dynamischem und kreativem Unterricht.
Zielgruppe: Mitarbeiter/innen, die in der Organisation, Administration oder im Front Office Bereich tätig sind und ihre Arbeit teilweise in englischer Sprache erledigen.
Vorkenntnisse: Solide Kenntnisse in der englischen Alltagssprache in Wort und Schrift (A2-B1).

Dauer: 36 Ustd.
Kosten: EUR 289,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
3.11.-15.12.2014, Mo,
Mi 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK224D50
Kursleiterin: Marleth Höner



English – Get started!

Intensivwoche I
Lernen Sie in einer Woche die Grundstrukturen der englischen Sprache kennen! Nach Absolvierung dieses Kurses sind Sie in der Lage, sich in Alltagssituationen zurechtzufinden und haben sich mit der Grundgrammatik vertraut gemacht. Durch eine eigens für diesen Kurstyp konzipierte Lehrmethode garantieren wir Ihnen einen hohen Lernerfolg.
Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
1.9.-6.9.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK22PB50
Kursleiterin: Tanja Häfele



English – Follow up!

Intensivwoche II
Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse in einer Woche! Am Ende dieses Kurses sind Sie mit der Alltagssprache in den wichtigsten Situationen vertraut und haben die Grundgrammatik gefestigt. Unsere abwechslungsreiche Lehrmethode garantiert Ihnen einen hohen Lernerfolg. Mit vielfältigen Übungen bekommen Sie mehr Sicherheit in der freien Konversation und bauen Ihre Redehemmungen ab.
Vorkenntnisse: Absolvierung von „English – Get started!“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
15.9.-20.9.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK22PH50
Kursleiterin: Ramona Häfele



 www.bildungscenter.at

English – Move on!

Intensivwoche III
Der Kurs erweitert und vertieft Ihre Englischkenntnisse mittels vielfältiger Methoden, mit denen alle Lerntypen angesprochen werden. Themenschwerpunkte: Wiederholung und Ausbau von bereits Gelerntem sowie Erarbeitung neuer Themenbereiche, wie z.B. im Hotel, im Restaurant, Tagesabläufe, Urlaub, Einkaufen, Ankündigungen uvm. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen!
Vorkenntnisse: Absolvierung von „English – Follow up!“ oder entsprechende Vorkenntnisse (A2).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
20.10.-25.10.2014,
Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK22PL50
Kursleiterin: Ramona Häfele



English – Refresher Course

Intensivwoche Auffrischung Englisch

Sie haben Englisch bereits auf gutem Niveau gesprochen, haben nun aber das Gefühl, dass Ihre Kenntnisse „eingerostet“ sind. Wir bringen Sie mit aktiven Transferübungen, aktuellen Texten, Grammatik-



und Rollenspielen und Diskussionen wieder auf Ihr bereits vorhandenes Niveau. Mit einem abwechslungsreichen Unterricht bauen wir Ihre Sprachbarrieren ab und helfen Ihnen wieder in lebendigem Englisch schriftlich und mündlich zu kommunizieren.
Vorkenntnisse: „Intensiv Englisch III“, vier Jahre Schulenglisch oder Standardkurse ab „Englisch V“. Wir empfehlen Ihnen unseren Einstufungstest. Gerne beraten wir Sie auch persönlich (A2-B1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
13.10.-18.10.2014,
Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK22PR50
Kursleiterin: Brigitte Riedmann



Englisch I – 1. Semester

In diesem Kurs lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Lehrbuch: Fairway A1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501496-1
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Zielgruppe: Für Interessierte, die die englische Sprache erlernen wollen.
Vorkenntnisse: Keine bzw. sehr geringe Kenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.-15.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK226250
Kursleiterin: Margaret Widerin

Englisch I – 2. Semester

Aufbauend zu den im ersten Kurs erworbenen Grundkenntnissen haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Englisch in einfachen Alltagssituationen sicherer zu formulieren, besser zu lesen und zu schreiben. Lehrbuch: Fairway A1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501496-1
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Englisch I – 1. Semester“ oder geringe Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
25.9.-27.11.2014, Do 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK226350
Kursleiterin: Margaret Widerin

Englisch II – 1. Semester

In dieser weiteren Stufe lernen Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. detailliertere Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Lehrbuch: Fairway A1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501496-1
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder erfolgreicher Abschluss eines Kursjahres. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
2.10.-4.12.2014, Do 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK226450
Kursleiterin: Eva-Maria Lerch



Englisch II – 2. Semester

In dieser Stufe erweitern Sie Ihre bisher erworbene Sprachkompetenz und verfügen über einen breiteren Wortschatz. Dadurch sind Sie in der Lage, detailliertere Informationen zu verarbeiten und weiter zu geben. Lehrbuch: Fairway A1 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501496-1
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder Besuch der Kursstufen Englisch I bis II – 1. Semester. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).



Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
23.9.-25.11.2014, Di 20-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK226550
Kursleiterin: Hedwig Maria Haim

Englisch IV – 2. Semester

Schwerpunkt in diesem Kurs werden verschiedene Alltagsthemen sein, wie z.B. Entertainment, Lebensgewohnheiten und Traditionen in verschiedenen englisch-sprechenden Ländern. Sie verbessern deutlich Ihre Grammatik und optimieren Ihre allgemeine Sprachkompetenz. Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Erfolgreicher Besuch der Kursstufen I-IV – 1. Semester oder gute Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
22.9.-24.11.2014, Mo 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK226950
Kursleiterin: Mag. Sabine Vonbank



Englisch V

Vertiefung und Optimierung Ihrer bereits erworbenen Sprachkenntnisse. In diesem Kurs werden aktuelle Themen behandelt und die Grammatik perfektioniert. Lehrbuch: Fairway A2 (Klett Verlag) ISBN 978-3-12-501497-8
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Erfolgreicher Besuch der Kursstufen Englisch I-IV – 2. Semester oder gute Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
23.9.-25.11.2014, Di 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK227750
Kursleiterin: Hedwig Maria Haim

Kurs
Tipp



Chinesisch lernen und erleben

In China öffnet Ihnen die Beherrschung der Sprache viele Türen - sowohl im wirtschaftlichen als auch im privaten Bereich. Lernen auch Sie eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt!

Dagmar Niedermair
Bereich Sprachen

READ – LISTEN – TALK

Leichte Konversation

Sie üben Ihre Kenntnisse der englischen Sprache in angenehmer Atmosphäre. Sie unterhalten sich über interessante Themen und werden dabei lernen, wie man sich in bestimmten Gesprächssituationen richtig ausdrückt. Verbessern Sie Ihren Wortschatz und frischen Sie Ihre Grammatikkenntnisse wieder auf!

Vorkenntnisse: Besuch der Kursstufen Englisch I-V oder gute Kenntnisse der englischen Sprache. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 22.9.-24.11.2014, Mo 20-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK227150
Kursleiterin: Maria Schnetzer

Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.9.-26.11.2014, Mi 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK227151
Kursleiterin: Hedwig Maria Haim

Bregenz, Bundeshandelsakademie
 23.9.-2.12.2014, Di 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014BRBR227150
Kursleiterin: Betty Rabitsch



Let's speak English

Conversation

Improve your conversation skills in a relaxed and encouraging atmosphere! Improving the ability of the participants to speak fluently about various situations and give them more confidence in using the English language in everyday situations. Discussion of current events, reading texts and articles from magazines, newspapers and books. Requirements: English I-V or sound basic knowledge of English. Placement test is available (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
 22.9.-24.11.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK227250
Kursleiterin: Maria Schnetzer

Bregenz, Bundeshandelsakademie
 23.9.-2.12.2014, Di 20-22 Uhr
Kursnummer: 2014BRBR227250
Kursleiterin: Betty Rabitsch

Dornbirn, Bundesgymnasium
 24.9.-3.12.2014, Mi 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014DODO227250
Kursleiterin: Betty Rabitsch

English – Mix & Match

Leichte Konversation am Vormittag

Dieser Kurs ist ein Cocktail gemixt aus Unterhaltung, spielerischen Aktivitäten und einer angenehmen Lernatmosphäre. Dazu kommen wichtige Zutaten wie Konversationsübungen, Alltagssituationen und Literatur. Die richtige Mischung aus kreativer Unterhaltung und Lernbereitschaft!

Vorkenntnisse: Leichtfortgeschrittene Kenntnisse (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 22.9.-24.11.2014, Mo 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK227550
Kursleiterin: Isobel Dolak, M.A.

English – Morning Chat

Conversation in the morning

Practice your English knowledge with your trainer in a relaxed atmosphere! You will discuss topics of interest and current events. You will repeat special grammar items and read texts and articles from magazines, newspapers and books. Improve your listening and reading comprehension and your communication skills!

Requirements: English I-V or sound basic knowledge of English (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.9.-26.11.2014, Mi 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK227450
Kursleiterin: Margaret Widerin

Dornbirn, AK-Geschäftsstelle
 25.9.-27.11.2014, Do 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014DODO227450
Kursleiterin: Helen Burtscher, B.A.

Italienisch

Italienisch für Genießer – Grundkurs I

Intensivwoche I

Wer an Sommer denkt, denkt an Freizeit, Sonne, Schwimmen und „Italien“. Auch wenn Sie nicht verreisen wollen, können Sie in unserem einwöchigen Grundkurs italienisches Flair genießen und die Grundstrukturen dieser Sprache kennen lernen. Der Unterricht verläuft sehr abwechslungsreich. Mit Rollenspielen, Lernspielen, Musik, Lernpostern und gezielten Transferübungen bauen Sie Ihre Angst vor dem freien Sprechen ab und haben viel Spaß am Üben und Umsetzen des Gelernten.

Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 20.10.-25.10.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK24PA50
Kursleiterin: Mag. Elke Müller

Italienisch für Genießer – Grundkurs II

Intensivwoche II

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in einer Woche erweitern? In Ihrem Italienurlaub wollen Sie spontan in den wichtigsten Alltagssituationen kommunizieren können? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Vielseitige, kreative Übungen helfen Ihnen, spontan sprechen zu lernen. Eine positive, entspannte Atmosphäre garantiert Ihnen einen hohen Lernerfolg. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.

Zielgruppe: Personen, die Italienisch in einer entspannten, kreativen Umgebung lernen und sich dabei auf das italienische Flair einstellen wollen.

Vorkenntnisse: Besuch von „Italienisch für Genießer - Grundkurs I“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir helfen Ihnen gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 10.11.-15.11.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK24PE50
Kursleiterin: Mag. Elke Müller

www.bildungszentrum.at

Italienisch I – 1. Semester

In diesem Kurs lernen Sie ohne Hemmungen die italienische Sprache in ganz einfachen Alltagssituationen zu sprechen, zu lesen und zu schreiben.

Lehrbuch: Chiaro! A1 (Hueber Verlag)
 ISBN 978-3-19-205427-3
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 7.10.-9.12.2014, Di 19-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK245150
Kursleiterin: Mag. Francesca Baroni

Dornbirn, BORG Schoren
 8.10.-17.12.2014, Mi 19-21 Uhr
Kursnummer: 2014DODO245150
Kursleiterin: Dr. Alessandra Sacchetti

Italienisch I – 2. Semester

In diesem Kurs festigen Sie die im ersten Kurs erworbenen Grundkenntnisse, damit Sie sich sicherer und aktiver in der italienischen Sprache unterhalten können.

Lehrbuch: Chiaro! A1 (Hueber Verlag)
 ISBN 978-3-19-205427-3
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Geringe Vorkenntnisse oder Absolvierung von „Italienisch I – 1. Semester“. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 25.9.-27.11.2014, Do 20-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK245250
Kursleiterin: Dr. Alessandra Sacchetti

Dornbirn, BORG Schoren
 23.9.-2.12.2014, Di 20-22 Uhr
Kursnummer: 2014DODO245250
Kursleiter: Paolo Bianchi

Italienisch II – 1. Semester

In diesem Folgekurs lernen Sie anhand von Alltagssituationen die Grundstrukturen der italienischen Sprache zu vertiefen und üben einfache Kommunikation, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch: Chiaro! A1 (Hueber Verlag)
 ISBN 978-3-19-205427-3
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder erfolgreicher Abschluss eines Kursjahres. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
 23.9.-25.11.2014, Di 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK245350
Kursleiterin: Dr. Alessandra Sacchetti

Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.9.-3.12.2014, Mi 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK245351
Kursleiterin: Mag. Elke Müller

Dornbirn, BORG Schoren
 24.9.-3.12.2014, Mi 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014DODO245350
Kursleiterin: Anna Rehmann von Gunten-Toldi

Italienisch III – 2. Semester

In diesem weiteren Fortsetzungskurs wiederholen und festigen Sie den bereits erlernten Wortschatz durch abwechslungsreiche Übungen und interessante, vielfältige Anwendung der lebendigen italienischen Sprache.

Lehrbuch: Espresso 2 (Hueber Verlag)
 ISBN 978-3-19-005439-8
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Erfolgreicher Besuch der Kursstufen Italienisch I-III – 1. Semester oder gute Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service der kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.9.-26.11.2014, Mi 19.30-21.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK245650
Kursleiterin: Irmgard Bono

Italienisch IV – 1. Semester

In diesem Kurs erlernen Sie alle wesentlichen Elemente, die für sicheres Italienisch in verschiedenen Alltagssituationen notwendig sind. Das Grundkonzept dieser Kursstufe bilden zielgerichtete Grammatikübungen kombiniert mit Hörverständnistraining sowie der Ausbau der Fähigkeit des freien, lebendigen Sprechens.

Lehrbuch: Espresso 2 (Hueber Verlag)
 ISBN 978-3-19-005439-8
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Gefestigte Grundkenntnisse oder erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Italienisch I-III. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 25.9.-4.12.2014, Do 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK245750
Kursleiterin: Mag. Elke Müller

LEGGERE – ASCOLTARE – PARLARE

Leichte Konversation

In diesem Kurs werden aktuelle Themen behandelt und die vielfältige Medienlandschaft Italiens untersucht. Grammatikprobleme und anspruchsvollere sprachliche Inhalte werden anhand von Übungen und Konversation aufgearbeitet und vertieft. Die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer/innen werden selbstverständlich berücksichtigt.



Vorkenntnisse: Erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Italienisch I-V oder entsprechende Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 25.9.-18.12.2014, Do 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK246150
Kursleiterin: Mag. Elke Müller

Feldkirch, Arbeiterkammer
 30.9.-2.12.2014, Di 14-16 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK246151
Kursleiterin: Daniela Burgstaller

Dornbirn, BORG Schoren
 22.9.-1.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014DODO246150
Kursleiter: Dr. Paolo Notarantonio

Parliamo italiano

Conversazione

In questo corso perfezionerete la vostra competenza linguistica e le strutture grammaticali. Vi sentirete più sicuri nell'esprimervi nella lingua italiana comune, leggerete testi originali e discuterete sui diversi temi attuali del Paese. Approfondirete le vostre conoscenze con attività didattiche specifiche in coppia, in gruppo o lavorando individualmente. I contenuti verranno elaborati e sviluppati in un'atmosfera confortevole e divertente.

Premesse: Ottime conoscenze della lingua italiana. Il nostro istituto vi aiuta a determinare il vostro livello di conoscenza della lingua (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 25.9.-4.12.2014, Do 9-11 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK246250
Kursleiterin: Daniela Burgstaller



Bregenz, Bundeshandelsakademie
 22.9.-1.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014BRBR246250
Kursleiter: Bruno Della Rossa

Französisch

Savoir vivre! – Sprechen und leben wie Gott in Frankreich I
 Intensivwoche I

Sie wollten immer schon Französisch lernen, scheuen sich aber vor den Tücken dieser schönen Sprache? In dieser Woche erlernen Sie täglich die Grundelemente der französischen Sprache in einer vielfältigen und kreativen Form. Spaß und Freude am Lernen stehen bei diesem Kurskonzept im Vordergrund. Wir bauen Ihre Redehemmnungen ab, Fehler machen gehört dazu! Durch Ihre Bereitschaft, aktiv am Unterricht teilzunehmen, profitieren Sie sowohl von den dynamischen Übungen als auch von der Kommunikation der Teilnehmer/innen untereinander.
Zielgruppe: Interessent/innen die Freude an der französischen Sprache haben.
Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 20.10.-25.10.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK23PB50
Kursleiterin: Carine Pinggera-Lacourière



Savoir vivre! – Sprechen und leben wie Gott in Frankreich II
 Intensivwoche II

Unsere ganzheitliche Lehrmethode garantiert Ihnen stressfreies, dynamisches, spannendes und freudvolles Lernen. Nach einer Woche sind Sie in der Lage, in den wichtigsten Alltagssituationen frei und ungezwungen zu sprechen. Die Steigerung Ihrer Motivation und die Entfaltung Ihrer Kreativität sind für uns eine besondere Herausforderung. Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.
Vorkenntnisse: Besuch von „Savoir vivre! – Sprechen und Leben wie Gott in

Frankreich I“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 10.11.-15.11.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK23PE50
Kursleiterin: Carine Pinggera-Lacourière



Französisch I – 1. Semester

In diesem Kurs erleben Sie die Faszination der französischen Sprache. Rund ums Lehrbuch lernen Sie, über einfache Alltagssituationen und grammatikalische Übungen ihre Hemmnungen zu überwinden und allgemeine, einfache Konversation zu führen.
 Lehrbuch: Perspectives A1 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-520159-9
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 9.10.-11.12.2014, Do 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK235150
Kursleiterin: Mag. Birgit Wörishofer

Französisch II – 2. Semester

Das Interesse an der französischen Sprache wächst weiter. Jetzt geht es in die nächste Runde! Sie verständigen sich in einfachen Situationen recht gut. Sie sind in der Lage, detailliertere Fragen zu stellen und Small Talk über vertraute Dinge zu führen.
 Lehrbuch: Perspectives A1 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-520159-9
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Französisch I bis II – 1. Semester. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 22.9.-24.11.2014, Mo 20-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK235450
Kursleiterin: Carine Pinggera-Lacourière

Französisch III – 1. Semester

In diesem Kurs lernen Sie komplexere grammatikalische Inhalte kennen und bauen Ihre sprachlichen Fähigkeiten aus. Damit sind Sie in der Lage, sich frei und spontan zu unterhalten.
 Lehrbuch: Perspectives A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-520162-9
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Französisch I-II oder entsprechende Grundkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Dornbirn, BORG Schoren
 23.9.-2.12.2014, Di 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014DODO235550
Kursleiterin: Christine Guicherd

Französisch IV – 1. Semester

In dieser Stufe der Sprachgrundausbildung werden Sie sich klar und detailliert über Ihre Anliegen und Interessengebiete ausdrücken und Ihren Standpunkt gut vertreten können.
 Lehrbuch: Perspectives A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-06-520162-9
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Gefestigte Grundkenntnisse oder erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen I bis III. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 22.9.-24.11.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK235750
Kursleiterin: Carine Pinggera-Lacourière

LIRE – ÉCOUTER – PARLER

Leichte Konversation

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit leichtfortgeschrittenem Sprachniveau konzipiert. Sie ergänzen sowohl Ihre Sprachkompetenz als auch Ihre Grammatikkenntnisse und fühlen sich sicher in der freien und lebendigen Alltagssprache. Mit authentischen Texten werden Sie über aktuelle Themenbereiche diskutieren. Dabei werden mit Lern- und Rollenspielen die Sprachkenntnisse gefestigt und perfektioniert. Der Spaß an der Sprache und am freien Sprechen steht dabei immer im Vordergrund.
Vorkenntnisse: Erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Französisch I-V oder entsprechende Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 22.9.-1.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK236150
Kursleiterin: Mag. Elke Müller

Parlons français
 Conversation

Dans ce cours vous combinez votre compétence communicative avec des connaissances solides de la grammaire française. Ainsi vous êtes à l'aise s'il s'agit de s'exprimer dans les différentes situations quotidiennes. Textes originaux, conversations concernant des thèmes actuels en France.
 A travers de différentes activités pédagogiques (jeux de rôle, exercices grammaticaux, travail en groupe et individuel) vous approfondissez et perfectionnez votre français.
Niveau requis: Ou avoir suivi les cours de I-V ou avoir des connaissances solides de la langue française à l'écrit et à l'oral. Vous avez l'opportunité de vous informer sur votre niveau de français chez notre institut (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.9.-26.11.2014, Mi 19-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK236250
Kursleiterin: Carine Pinggera-Lacourière

Dornbirn, BORG Schoren
 30.9.-9.12.2014, Di 19.15-21.15 Uhr
Kursnummer: 2014DODO236250
Kursleiterin: Chantal Gfrerer



Französisch – Auffrischkurs
 Niveau B1

Sie haben sich bereits sehr gut in Französisch unterhalten können und verfügen über eine fortgeschrittene Sprachkompetenz der französischen Sprache, haben aber nicht mehr so oft die Gelegenheit, sie optimal zu nutzen. In diesem Kurs, in dem Sie grammatikalische Hauptthemen wiederholen und vertiefen, aktuelle Themen behandeln und Konversation üben werden, erreichen

Sie wieder Ihr optimales Niveau. Mit abwechslungsreichen Übungen erreichen Sie mühelos die angestrebten Lernziele.
 Lehrbuch: Reprise (Hueber Verlag)
 ISBN 978-3-19-003259-4
 Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Vier Jahre Schulfranzösisch oder Französisch Konversation. Wir empfehlen Ihnen unseren Einstufungstest. Gerne beraten wir Sie auch persönlich (B1).

Dauer: 25 Ustd.
Kosten: EUR 195,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 7.10.-9.12.2014, Di 18.30-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK232050
Kursleiterin: Carine Pinggera-Lacourière



Spanisch

Das kommt mir Spanisch vor – Grundkurs I
 Intensivwoche I

Bereiten Sie sich mit uns auf Ihren Urlaub vor! Lernen Sie, sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen und lernen Sie die Lebensgewohnheiten der Spanier/innen und einen Überblick über die große spanische Kultur kennen. Unsere ganzheitliche Lernmethode garantiert Ihnen stressfreies, dynamisches und ergebnisorientiertes Lernen. Der Spaß an der Sprache steht bei diesem Kurstyp im Vordergrund. Viele abwechslungsreiche Übungen bieten Ihnen die Möglichkeit, das Gelernte anzuwenden, aus Fehlern zu lernen und am Ende des Kurses frei und spontan zu sprechen.
Zielgruppe: Personen, die in einer Woche die Grundelemente der spanischen Sprache in einer entspannten, abwechslungsreichen Atmosphäre lernen möchten.
Vorkenntnisse: Keine oder geringe Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 3.11.-8.11.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK25PA50
Kursleiterin: Isidra Nieto Martin



 www.bildungcenter.at

Das kommt mir Spanisch vor – Grundkurs II
 Intensivwoche II

In einer Woche üben Sie täglich spontanes und freies Sprechen. In einer abwechslungsreichen Atmosphäre steigern wir Ihren Lernerfolg mit gezielten Übungen. Mit Ihrem persönlichen Engagement und Ihrer aktiven Teilnahme sind Sie bald sicherer im Sprechen und Schreiben. Ein besonderer Kurs in jeder Hinsicht! Quereinsteiger/innen sind jederzeit willkommen.
Vorkenntnisse: Besuch von „Das kommt mir Spanisch vor - Grundkurs I“ oder entsprechende Vorkenntnisse. Wir beraten Sie gerne bei der Einstufung (A1).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.11.-29.11.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK25PD50
Kursleiterin: Isidra Nieto Martin



Fit in Spanisch
 Intensivwoche Auffrischung Spanisch

Sind für Sie die Zeiten in der Vergangenheit, Möglichkeits- und Befehlsform im Spanischen noch ein Rätsel? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Durch den täglichen frühmorgendlichen Unterricht sowie der entspannten Atmosphäre unserer Kurse ist das Rätsel schneller gelöst als Sie denken. Durch die individuelle Bestimmung Ihres Lerntyps erhöhen Sie Ihre Lerneffizienz, systematische und anschauliche Grammatikübungen wechseln sich mit Konversation, Interaktion und spielerischer Vertiefung des Gelernten ab.
Vorkenntnisse: Besuch von „Das kommt mir Spanisch vor – Grundkurs III“ oder Standardkurse ab „Spanisch III – 1. Semester“. Wir empfehlen Ihnen einen Einstufungstest. Gerne beraten wir Sie auch persönlich (A2).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 6.10.-11.10.2014, Mo-Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK25PM50
Kursleiterin: Isidra Nieto Martin



Spanisch I – 1. Semester

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit einer Weltsprache in Berührung zu kommen, die in der internationalen Sprachenlandschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. Lernen Sie die temperamentvollen und lebendigen Rhythmen der spanischen Sprache kennen.

Lehrbuch: Perspectivas A1 ¡Ya! (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-464-20488-7
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Zielgruppe: Für Interessierte, die diese immer bedeutender werdende Sprache erlernen wollen.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.-15.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK255150
Kursleiterin: Miluzka Rein

Dornbirn, BORG Schoren
7.10.-16.12.2014, Di 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014DODO255150
Kursleiterin: Luz Angela Urrego Bravo

Spanisch I – 2. Semester

Wenn Sie das Erlernen der spanischen Sprache im ersten Kurs begeistert hat, dann können Sie in diesem Folgekurs Ihre Grundkenntnisse noch mehr einsetzen, erweitern und vertiefen.
Lehrbuch: Perspectivas A1 ¡Ya! (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-464-20488-7
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Geringe Grundkenntnisse oder Absolvierung von „Spanisch I – 1. Semester“. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
23.9.-25.11.2014, Di 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK255251
Kursleiterin: Isidra Nieto Martin

Feldkirch, Arbeiterkammer
25.9.-27.11.2014, Do 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK255250
Kursleiterin: Luz Angela Urrego Bravo

Spanisch II – 1. Semester

Einfache Konversation, Lese- und Schreibübungen helfen Ihnen, sprachliche Hemmungen zu überwinden und führen Sie in die Alltagssprache ein. Dabei vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der spanischen Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz.
Lehrbuch: Perspectivas A1 ¡Ya! (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-464-20488-7
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder erfolgreicher Abschluss eines Kursjahres. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
25.9.-4.12.2014, Do 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK255450
Kursleiter: Mag. Sven Unterluggauer

Dornbirn, BORG Schoren
22.9.-1.12.2014, Mo 19-21 Uhr
Kursnummer: 2014DODO255450
Kursleiterin: Luz Angela Urrego Bravo

Spanisch II – 2. Semester

In diesem Kurs stehen u.a. Alltagsthemen und Diskussionen über Gegenwärtiges und Vergangenes im Mittelpunkt. Sie fühlen sich bereits sicherer und selbstbewusster im Austausch von Erfahrungen und Informationen aller Art.
Lehrbuch: Perspectivas A1 ¡Ya! (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-464-20488-7
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Spanisch I bis II – 1. Semester. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
23.9.-9.12.2014, Di 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK255550
Kursleiterin: Ana Arenas Pinto

Spanisch III – 1. Semester

In dieser weiteren Stufe unseres Spanischunterrichts haben Sie die Möglichkeit, Ihren Wortschatz zu erweitern und Ihre sprachliche Kompetenz zu festigen.
Lehrbuch: Perspectivas A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-464-20068-1
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Spanisch I-II oder entsprechende Grundkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Dornbirn, BORG Schoren
29.9.-15.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014DODO255650
Kursleiterin: Ulrike Heinrich-Weiß

Spanisch III – 2. Semester

In den vorhergehenden Kursen haben Sie sich bereits mit den grammatikalischen Schwerpunkten und wichtigsten Themen auseinandergesetzt. In diesem Kurs geht es darum, Ihre erworbenen Kenntnisse in die Praxis umzusetzen und durch mündliche und schriftliche Übungen zu optimieren.

Lehrbuch: Perspectivas A2 (Cornelsen Verlag) ISBN 978-3-464-20068-1
Das Lehrbuch muss selbst besorgt werden.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse oder erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Spanisch I bis III – 1. Semester. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
22.9.-15.12.2014, Mo 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK255750
Kursleiterin: Ana Arenas Pinto



LEER – ESCUCHAR – HABLAR

Leichte Konversation

Verbessern und vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse in einer angenehmen und stressfreien Atmosphäre! Sie werden vertraut mit den verschiedenen Sprechsituationen des spanischen Alltags.
Vorkenntnisse: Erfolgreiche Absolvierung der Kursstufen Spanisch I-V oder entsprechende Vorkenntnisse. Nützen Sie unser Service einer kostenlosen Anmeldeberatung (A2-B1).

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
25.9.-27.11.2014, Do 18-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK256350
Kursleiterin: Bivian Contreras

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch A1 – Vorkurs

Dieser Vorkurs ermöglicht Ihnen einen behutsamen Einstieg in die deutsche Sprache. Dieser Kurs ist speziell konzipiert für Lernende, deren Schulbesuch lange zurückliegt oder die nur kurz eine Schule besucht haben.
Zielgruppe: Lernende, die sich den Einstieg in die deutsche Sprache erleichtern wollen.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
15.9.-19.9.2014,
Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK265350
Kursleiterin: Maria Graber



Deutsch A1

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse in Deutsch und können einfache Alltagssituationen schriftlich und mündlich meistern. Nach diesem Kurs können Sie Deutsch sprechen und verstehen, wenn Ihr/e Gesprächspartner/in langsam spricht. Sie können einfache Angaben zu Ihrer Person (Name, Land, Hobbies, usw.) machen und kennen Zahlen, Uhrzeiten, Monate und die W Fragen (wer, was, wann, usw.).
Lehrbücher:
Schritte plus 1 (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-011911-0
Schritte plus 2 (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-011912-7
Die Lehrbücher müssen selbst besorgt werden.
Ziele: Nach Beendigung des Kurses ist eine Teilnahme an der „Prüfung – ÖSD Grundstufe Deutsch A1“ möglich. Diese Prüfung ist ein anerkannter Nachweis der geforderten Deutschkenntnisse für eine Aufenthaltsbewilligung in Österreich.
Zielgruppe: Einsteiger/innen und Personen, die noch kein Deutsch sprechen. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Kurs ist die Kenntnis des Alphabets.

Dauer: 90 Ustd.
Kosten: EUR 440,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
22.9.-28.11.2014, Mo, Mi,
Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266151
Kursleiterin: Maria Graber



Feldkirch, Arbeiterkammer
29.9.-26.1.2014, Mo, Mi 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266150
Kursleiter: HOL. Karl Skalsky

Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.-15.12.2014, Mo, Mi,
Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266152
Kursleiterin: Claudia Feige-Bildstein



Bregenz, Bundeshandelsakademie
16.9.2014-15.1.2015, Di, Do 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014BRBR266150
Kursleiterin: Herta Pichler

Dornbirn, Bundesgymnasium
7.10.2014-5.2.2015, Di, Do 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014DODO266150
Kursleiterin: Doris Chikhaoui

Deutsch A2

In diesem Kurs lernen Sie sich in vertrauten Alltagssituationen zu verständigen. Schwerpunktthemen dieses Kurses sind Reisen und Urlaub, Leben im Ausland, Natur und Umwelt, Familie, Wohnen oder aktuelle Nachrichten. Nach diesem Kurs können Sie schon vieles sagen ohne im Wörterbuch nach zu schauen. Zudem werden Sie besser verstanden und lernen einfache Texte zu lesen und zu verstehen.
Lehrbücher:
Schritte plus 3 (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-011913-4
Schritte plus 4 (Hueber Verlag)
ISBN 978-3-19-011914-1
Die Lehrbücher müssen selbst besorgt werden.
Ziele: Nach Beendigung des Kurses ist eine Teilnahme an der „Prüfung – ÖSD Grundstufe Deutsch A2“ möglich.
Vorkenntnisse: Kurs „Deutsch A1“ oder vergleichbare Deutschkenntnisse. Dieser Kurs ist kein Anfängerkurs!

NEU



Dauer: 90 Ustd.
Kosten: EUR 440,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
22.9.-28.11.2014, Mo, Mi,
Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266351
Kursleiterin: Christine Guicherd



Feldkirch, Arbeiterkammer
29.9.-5.12.2014, Mo, Mi,
Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266352
Kursleiter: HOL. Karl Skalsky



Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.-15.12.2014, Mo, Mi,
Fr 13.30-16.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266353
Kursleiter: Mag. Philipp Kopf



Feldkirch, Arbeiterkammer
6.10.2014-18.2.2015, Mo, Mi 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK266350
Kursleiterin: Mag. Birgit Wörishofer

Bregenz, Bundeshandelsakademie
30.9.2014-29.1.2015, Di, Do 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014BRBR266350
Kursleiterin: Claudia Feige-Bildstein

Dornbirn, Bundesgymnasium
22.9.2014-26.1.2015, Mo,
Mi 18.30-21.30 Uhr
Kursnummer: 2014DODO266350
Kursleiterin: Waltraud Winder

Aussprachetraining für Deutsch A2

Die deutsche Aussprache verbessern

NEU

Die Aussprache ist ein wichtiger Teil der Persönlichkeit eines Menschen. Der Akzent trägt dazu bei, wie jemand durch andere Sprecher eingeschätzt wird. Lernen und erfahren Sie in diesem Kurs die richtige Lautbildung, verschiedene Artikulationen und wie Sie Ihre Stimme kräftigen und pflegen.
Ziele: Verstehen, was typisch für die deutsche Sprache ist und Kennenlernen von Übungen, welche die Teilnehmer/innen weiter benutzen können, um ihre Aussprache ständig zu verbessern.
Zielgruppe: Personen mit Migrationshintergrund, die ihre Aussprache verbessern wollen oder sich auf eine mündliche Prüfung vorbereiten.
Vorkenntnisse: A2 Niveau.

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 115,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
4.10.-25.10.2014,
Sa 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK269550
Kursleiterin: Christine Guicherd



Prüfungsvorbereitung Deutsch A2

Dieser Kurs bereitet Sie auf die „Prüfung – ÖSD Grundstufe Deutsch A2“ vor. Die Grammatik wird vertieft und das Lesen, Sprechen, Hören und Schreiben der deutschen Sprache wird geübt. Modelltests und wertvolle Tipps bereiten Sie ideal auf die bevorstehende Prüfung vor.
Zielgruppe: Interessent/innen, die die „Prüfung – ÖSD Grundstufe Deutsch A2“ ablegen möchten.
Vorkenntnisse: Kurs „Deutsch A2“ oder vergleichbare Deutschkenntnisse.

Dauer: 18 Ustd.
Kosten: EUR 115,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
1.12.-15.12.2014, Mo, Mi,
Fr 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK263550
Kursleiterin: Christine Guicherd



i Nähere Informationen auf Seite 22

Sprachen

Portugiesisch II – Leichtfortgeschrittene

Die Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Dornbirn, AK-Geschäftsstelle

25.9.-27.11.2014, Do 19-21 Uhr

Kursnummer: 2014DODO271250

Kursleiterin: Ana Lucia Rundel

Portugiesisch III – Fortgeschrittene

Die Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

23.9.-25.11.2014, Di 18-20 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK271350

Kursleiterin: Maria das Graças Mitterer

**Portugiesisch – Konversation**

Die Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Vertiefung der Grundkenntnisse der gesprochenen portugiesischen Sprache.

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

24.9.-26.11.2014, Mi 18-20 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK273050

Kursleiterin: Maria das Graças Mitterer

Arabisch I – Anfänger

Die Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Bregenz, Bundeshandelsakademie

7.10.-16.12.2014, Di 19-21 Uhr

Kursnummer: 2014BRBR271550

Kursleiterin: Renate Anna Burtscher

Türkisch I – Anfänger

Die Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

9.10.-11.12.2014, Do 20-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK274150

Kursleiter: Sinan Püskül

Türkisch II – Leichtfortgeschrittene

Nach dem ersten Kurs werden Sie Ihre Sprachkompetenz in Türkisch erweitern und vertiefen, die wichtigsten grammatikalischen Strukturen werden wiederholt und eingehender behandelt. Sie werden lernen, sich über verschiedene, einfache Themen selbstsicherer zu unterhalten.

Die Lehrmittel werden am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses

„Türkisch I – Anfänger“ oder geringe

Kenntnisse der türkischen Sprache.

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

24.9.-10.12.2014, Mi 20-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK274250

Kursleiter: Sinan Püskül

Japanisch I – Anfänger

Unterrichtet wird die japanische Sprache in Wort und in lateinischer Schrift.

Die Lehrmittel werden am ersten

Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

8.10.-10.12.2014, Mi 20-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK273150

Kursleiterin: Kazumi Bertschler

Japanisch III – Fortgeschrittene

Japanische Sprache in Wort und lateinischer Schrift.

Die Lehrmittel werden am ersten

Kursabend bekannt gegeben.

Ziele: Vertiefung der Grundkenntnisse der gesprochenen japanischen Sprache.

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

24.9.-26.11.2014, Mi 18-20 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK273750

Kursleiterin: Kazumi Bertschler

Chinesisch lernen und erleben

Modul I

Lernen auch Sie die meistgesprochene Sprache der Welt! Rund ein Fünftel der Weltbevölkerung – 1,2 Milliarden Menschen – spricht Chinesisch. Diese Sprache bietet Ihnen Einblick in eine faszinierende Welt, die reich an geschichtlichen Ereignissen, Kulturschätzen und philosophischen Erkenntnissen ist. Gerade in China öffnet Ihnen die Beherrschung der Sprache viele Türen – sowohl im wirtschaftlichen als auch im privaten oder touristischen Bereich. Die Mühe, Chinesisch zu lernen, wird sich auch für Sie bestimmt lohnen! Unterrichtet wird die chinesische Sprache in Wort und in lateinischer Schrift.

Die Lehrmittel werden am ersten

Kursabend bekannt gegeben.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 30 Ustd.

Kosten: EUR 225,– BH

Feldkirch, Arbeiterkammer

8.10.-7.11.2014, Mi, Fr 18-21 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK276550

Kursleiterin: Mag. (FH) Heping Feng-Gmeiner

Neugriechisch I – Anfänger

Unbewusst verwenden wir fast täglich Wörter griechischer Abstammung, wie z.B. „Maschine“, „Telefon“ oder „Auto“. Griechisch ist die älteste Sprache Europas. Sie steht am Anfang der kulturellen Entwicklung des modernen Menschenbildes. Mit dieser Sprache hat die Weltliteratur und die Philosophie begonnen. Im Laufe der Jahrtausende hat sich die Sprache natürlich verändert. Doch das moderne Neugriechisch ist dem klassischen Griechisch an Schönheit und Reichtum ebenbürtig. Überzeugen Sie sich selbst! Lehrbuch: Kalimera Neu (Langscheidt) Lehrbuch ISBN 978-3-12-606650-1 Arbeitsbuch ISBN 978-3-12-606651-8 Das Lehr- und Arbeitsbuch muss selbst besorgt werden.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse (A1).

Dauer: 20 Ustd.

Kosten: EUR 95,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

8.10.-10.12.2014, Mi 18-20 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK272150

Kursleiterin: Athanassia Tzevelelou-Knall



EDV

Einstiegsurse

EDV Start up!

Word, Excel, Outlook und Internet (ECDL® Base)

Nach dem Besuch dieses Kurses besitzen Sie ein stabiles Fundament für Ihre weitere EDV-Karriere und weisen Grundkenntnisse und praktische Fertigkeiten im Umgang mit den Basisprogrammen Word, Excel, Outlook und Internet nach. Zudem besteht die Möglichkeit, Ihr Wissen mit der ECDL® Base Prüfung zu zertifizieren. **Inhalte:** Computer Grundlagen, Online-Grundlagen, Textverarbeitung mit MS Word, Tabellenkalkulation mit MS Excel. **Zielgruppe:** Personen, die sich solide Grundkenntnisse für die berufliche Arbeit am Computer erwerben und/oder sich auf die Prüfungen zum ECDL® Base vorbereiten wollen.

Vorkenntnisse: Dieser Kurs richtet sich an alle EDV-Einsteiger/innen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 60 Ustd.

Kosten: EUR 685,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

3.11.-19.12.2014, Mo, Mi,

Fr 19-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK131650

Kursleiterin: Leslie Himmen

**ECDL® Standard Lehrgang**

Windows 7 und Office 2013 kompakt

Erwerben Sie umfassende Kenntnisse über Windows und das gesamte Office Paket! Durch die Prüfungen zum ECDL® Standard erlangen Sie ein europaweit anerkanntes Zertifikat, das Ihre EDV Kompetenzen im Bereich Windows und Office bestätigt. Das ECDL® Standard Zertifikat ist Ihr erster Schritt auf dem Weg zur professionellen Bedienung eines Computers!

Der ECDL® Standard besteht aus 8 Modulen: Computer-Grundlagen mit MS Windows, Online-Grundlagen mit MS Outlook, Textverarbeitung mit MS Word, Tabellenkalkulation mit MS Excel, Präsentation mit MS PowerPoint, Datenbank anwenden mit MS Access, IT Security, Online-Zusammenarbeit.

Prüfung: In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für die Skills Card sowie die Gebühren für die insgesamt sieben Modulprüfungen. Zusätzliche Prüfungen oder Wiederholungsprüfungen für einzelne Module sind im Kurspreis nicht enthalten. **Vorkenntnisse:** Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen: Eigener PC ist von Vorteil.

Dauer: 100 Ustd.

Kosten: EUR 1.060,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

6.10.-17.12.2014, Mo, Mi, Fr 19-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK133250

Kursleiter: Maximilian Schmidt

**EDV Grundlagen – Die ersten Schritte**

Dieser Kurs ist der optimale Einstieg in die faszinierende Welt der Computer. Praxisnah, einfach und Ihrem Lerntempo angepasst lernen Sie den Umgang mit dem Computer kennen.

Inhalte: Umgang mit Maus und Tastatur, Anlegen und organisieren von Ordnern und Dateien, kennenlernen von unterschiedlichen Speichermedien zur Datensicherung, einfache Gestaltung (Zeichen- und Absatzformatierung) mit Word.



Zielgruppe: Neueinsteiger/innen im PC-Bereich. Der Kurs „EDV Grundlagen“ ist die ideale Vorbereitung auf die Lehrgänge „ECDL® Base“ und „ECDL® Standard“.

Dauer: 15 Ustd.

Kosten: EUR 165,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

14.10.-28.10.2014, Di,

Do 18.30-21.30 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK131150

Kursleiter: Uwe Allgäuer, MBA



Leichter EDV-Einstieg für Senioren

Den Computer einschalten, einen Brief verfassen, abspeichern oder ausdrucken, das Internet z.B. für ein Reiseangebot nutzen oder dem Enkel eine E-Mail schreiben. In diesem Kurs erlernen Sie Schritt für Schritt und mit genügend Übungszeit diese grundlegenden Arbeiten mit dem Computer.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 159,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 3.11.-17.11.2014, Mo, Mi 14-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK131950
Kursleiter: DSP Kurt Möhl

Word und Excel Grundlagen

In diesem Kombikurs erlernen Sie die Grundlagen der beiden Office Programme Microsoft Word und Excel. Dazu gehören u.a. die Bearbeitung von Texten, das Erstellen von Serienbriefen in Word oder die Formelfunktionen und die Diagrammerstellung in Excel. Zudem erfahren Sie alles über den Datenaustausch zwischen beiden Programmen und können auf diese Weise deren vielfältige Kombinationsmöglichkeiten nutzen.
Zielgruppe: Einsteiger/innen, welche die Programme Word und Excel von Beginn an erlernen und deren Kombinationsmöglichkeiten kennenlernen möchten.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.

Dauer: 30 Ustd.
Kosten: EUR 340,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 14.10.-13.11.2014, Di, Do 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK132150
Kursleiter: Josef Zech

Prezi – Visionen und Ideen dynamisch präsentieren

Sie möchten Ihre Präsentationsinhalte kreativ und lebendig darstellen, ohne sich dabei von den Seitenrändern einer Folie begrenzen zu lassen? Das webbasierte Präsentationstool Prezi bietet Ihnen eine unbegrenzte Leinwand, auf der Sie Ihre Ideen und Visionen überraschend anders und einzigartig in Szene setzen können. Prezi unterstützt Sie dabei, Ihre Inhalte und Aussagen zu visualisieren und legt den Fokus Ihrer Zuhörer auf das, worauf es wirklich ankommt: Ihre Ideen und Visionen.
Zielgruppe: Personen aus den Bereichen Verkauf, Marketing, Lehrer/innen, Kursleiter/innen, Studenten/innen.
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen.

Dauer: 8 Ustd.
Kosten: EUR 125,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 20.9.-27.9.2014, Sa 8-12 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK148350
Kursleiterin: Frauke Kühn

**Einstieg / Umstieg auf Windows 8 und Office 2013**

Die Neuerungen im Überblick

In diesem Kurs erfahren Sie alles von der optimalen Einrichtung und Bedienung der völlig neuartigen Windows und Office 2013 Oberfläche. Nach diesem Kurs nutzen Sie die neuen Programme uneingeschränkt und effizient!
Zielgruppe: Einsteiger/innen bzw. Umsteiger/innen von Windows 7 auf Windows 8 und Office 2010 auf Office 2013.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 9 Ustd.
Kosten: EUR 125,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 16.9.-23.9.2014, Di, Do 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK122250
Kursleiter: Maximilian Schmidt

Office-Anwendungen**EDV-Aufbaukurs für Senioren**

Sie haben einen EDV-Grundkurs besucht oder arbeiten schon länger mit dem Computer? In diesem Aufbaukurs festigen und vertiefen Sie Ihre EDV-Kenntnisse und die Inhalte des Kurses passen sich verstärkt Ihren speziellen Wünschen an.
Vorkenntnisse: Kenntnisse in Microsoft Windows entsprechend dem Einstiegskurs für Senioren.

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 159,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 7.10.-21.10.2014, Di, Do 14-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK128050
Kursleiter: DSP Kurt Möhl

Office fürs Büro

Word, Excel, Outlook
 Sie arbeiten täglich mit Microsoft Word, Excel und Outlook und möchten mehr Sicherheit für schwierige Aufgaben erlangen. Nach diesem Kurs nutzen Sie die Microsoft Programme optimal und meistern scheinbar schwierige Aufgaben mit Leichtigkeit.
Vorkenntnisse: Kenntnisse in Microsoft Word, Excel und Outlook entsprechend dem ECDL® Standard Lehrgang.

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 245,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 1.9.-6.9.2014, Mo-Sa 8-12 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK127950
Kursleiterin: Leslie Himmen

Feldkirch, Arbeiterkammer
 10.11.-26.11.2014, Mo, Mi, Fr 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK127951
Kursleiterin: Leslie Himmen

Office für den Businessalltag

In diesem Kurs erfahren Sie erprobtes Wissen und Lösungen für Ihren Businessalltag. Der Kurs wurde speziell für Personen konzipiert, welche im Management oder in Stabstellen (Personalverantwortliche, Controlling, ...) tätig sind und wichtige Office Tricks und Secrets für ihren Businessalltag erfahren möchten. Die Dokumentvorlagen können gleich in der Praxis angewendet werden, spezifische inhaltliche Fragen sind erwünscht.
Vorkenntnisse: Gute Windows Anwenderkenntnisse (ECDL® Standard Niveau).

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 340,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 24.9.-2.10.2014, Mi, Do 9-16 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK129050
Kursleiter: Maximilian Schmidt

Microsoft Project Professional

Projekte erfolgreich planen und abschließen
 Projekte benötigen eine strukturierte, durchdachte Planung und eine exakte Ablaufüberwachung, um das gewünschte Ziel termingerecht und mit den geplanten Kosten zu erreichen. Mit MS Project bietet Microsoft ein Projektmanagement-Werkzeug, das die typischen Anforderungen moderner Projektmanager, von der Planung eines Projekts über die Projektverfolgung bis hin zur Evaluierung abgewickelter Projekte, abdeckt.

Im Kurs wird die aktuelle Version des Programms eingesetzt.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse über Projektmanagement sind von Vorteil.
 EDV-Grundkenntnisse.

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 220,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 28.10.-6.11.2014, Di,
 Do 16-19 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK125050
Kursleiter: Maximilian Schmidt

i Nähere Informationen auf Seite 24

**PowerPoint business**

Vieles hängt im Businessbereich von ein paar Folien ab. Die originellsten Ideen oder besten Konzepte sind nutzlos, solange sie nicht richtig verkauft werden. Punkten Sie deshalb beim nächsten Geschäftsmeeting durch eine professionelle PowerPoint Präsentation. Gestalten Sie CI-konforme Präsentationen und erfahren Sie alles über die wichtigsten Tools von PowerPoint.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word.

Dauer: 4 Ustd.
Kosten: EUR 58,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 20.11.2014, Do 14-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK124550
Kursleiter: Maximilian Schmidt

Internet

Sicher und anonym im Internet, geht das?
 Ob privat oder geschäftlich: Wer im Internet surft, hinterlässt Spuren. Jede aufgerufene Seite, jeder Klick, jede Passworteingabe wird beim Betreiber des Webangebots registriert. Doch auch der Webbrowser hinterlässt Spuren auf Ihrer Festplatte. Erfahren Sie in diesem Kurs u.a. wie Sie Ihre Festplatte schützen, sichere Passwörter benutzen,

zen, Daten wieder herstellen und sicher im Internet surfen.
Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse (ECDL® Standard Niveau).

Dauer: 4 Ustd.
Kosten: EUR 69,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 9.10.2014, Do 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK146050
Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

Apps- und Spiele- Entwicklung für Android

Wollten Sie immer schon eigene, einfache Apps und Spiele für Android-Smartphones oder – Tablets erstellen? Fehlen Ihnen aber dazu die notwendigen Programmierkenntnisse?
 Dieser Workshop zeigt, wie einfach dies mit dem Gratis-Tool MIT App Inventor ist bzw. wieviel Spaß das Entwickeln von eigenen Anwendungen machen kann.
Zielgruppe: Programmier-Einsteiger/- Interessierte, kreative Besitzer/innen von Android Devices, Personen aus dem Schul-/Weiterbildungs- und Jugendbereich.
Vorkenntnisse: Windows-Grundkenntnisse.
Voraussetzungen: Google-Konto und Gmail-Zugang per Browser, Android-Gerät kann, muss aber nicht mitgebracht werden.

Dauer: 8 Ustd.
Kosten: EUR 128,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 27.9.2014, Sa 8.30-17.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK149050
Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

i Nähere Informationen auf Seite 50

Smartphones – Verstehen und sicher anwenden

Dieser Kurs zeigt Ihnen wie Sie Smartphones richtig handhaben. Ein weiterer Schwerpunkt ist der sichere Umgang mit Smartphones bzw. die Kontrolle des Datentransfers und die daraus entstehenden Kosten.
Zielgruppe: Personen, welche sich für ein Smartphone interessieren oder bereits eines benutzen und den sicheren Umgang erlernen wollen.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 3 Ustd.
Kosten: EUR 48,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 12.11.2014, Mi 18.30-21.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK148050
Kursleiterin: Sandra Leichte, BBA

Cloud Computing – Dokumente in den Wolken

Kennen Sie diese Situation? Sie sitzen mit Ihrem Notebook oder Smartphone bei Freunden oder in einem Meeting und plötzlich brauchen Sie wichtige Informationen. Nur sind die leider auf Ihrem PC zu Hause. Pech gehabt – oder gibt es hier eine Lösung? Mit Cloud Computing lösen Sie dieses Problem. Eine Cloud ist ein Online Speicher – bildlich gesehen also eine Festplatte im Internet.
 Wir zeigen Ihnen anhand der bewährtesten Produkte (Dropbox, SkyDrive und google drive) das Wichtigste über die externe Datenspeicherung.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Internet. Kursteilnehmer/innen benötigen eine eigene E-Mail-Adresse.

Dauer: 6 Ustd.
Kosten: EUR 89,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 2.9.-4.9.2014, Di, Do 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK144050
Kursleiter: Maximilian Schmidt

Feldkirch, Arbeiterkammer
 25.11.-27.11.2014, Di, Do 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK144051
Kursleiter: Maximilian Schmidt

Grafik**Schnelle Videobearbeitung mit Windows Movie Maker**

Kinderleicht und zum Nulltarif

Windows Movie Maker ist ein Gratistool von Microsoft, das lediglich kostenfrei nachinstalliert werden muss. Die Bedienung ist äußerst einfach, der Leistungsumfang trotzdem enorm. Urlaubs- oder gar kleinere Geschäftsfilme können importiert, geschnitten, mit Übergängen und Effekten versehen werden. Im Kurs werden auch die wichtigsten theoretischen und praktischen Grundlagen der Videotechnik verständlich erklärt.
Vorkenntnisse: Windows Grundkenntnisse.

Dauer: 4 Ustd.
Kosten: EUR 58,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 29.10.2014, Mi 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK155050
Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

www.bildungszentrum.at

3D Modellieren mit Google SketchUp
Designen vom Kaffeebecher bis zum
Wolkenkratzer

Die Gratis Software Google SketchUp ist die Alternative zu den sonst teuren Zeichenprogrammen. Mit der Software können ganze Häuser, Wohnungen oder Möbel bzw. Dinge des alltäglichen Lebens auch für Laien formschön in 3D-Modelle verwandelt werden.

Zielgruppe: Wohnungseinrichter/innen, Innenausstatter/innen, Handwerker/innen, Hausbauer/innen.

Dauer: 4 Ustd.

Kosten: EUR 65,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
3.11.2014, Mo 18-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK154050

Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

Fotobearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

360°

Sie sind ambitionierte/r Hobbyfotograf/in und möchten noch mehr aus ihren Digitalfotos machen? Möchten Sie die roten Augen nicht nur entfernen, sondern diese gleich anders einfärben? War das Wetter nicht ganz so schön und hätten Sie daher gerne einen blauen Himmel statt grauen Wolken auf ihrem Foto? Mit Photoshop Elements lassen sich alle diese Dinge berichtigen, verändern oder gar ersetzen. Wir zeigen Ihnen wie's geht!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.

Dauer: 12 Ustd.

Kosten: EUR 169,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

13.10.-22.10.2014, Mo, Mi 19-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK152450

Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

Adobe Photoshop Elements – Spezialworkshop

In diesem Workshop erweitern und vertiefen Sie Ihre Photoshop Kenntnisse. Bearbeiten Sie Ihre Fotos noch professioneller und erfahren Sie wertvolle Insidertipps (z.B. Gratis-Filter/-Effekten/-Plugins aus dem Netz).

Zielgruppe: Absolventen/innen einer Photoshop-Elements-Basis-Schulung oder dementsprechende Kenntnisse in Photoshop Elements.

Vorkenntnisse: Kenntnisse in Photoshop Elements oder Photoshop CS, wobei die erlernte PSE-Version keine Rolle spielt.

Dauer: 4 Ustd.

Kosten: EUR 75,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

10.11.2014, Mo 18-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK152650

Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

Web Appearance – Ihr professioneller Webauftritt mit Joomla

Von Beginn an arbeiten Sie online mit einer für Sie bereits vorgefertigten kostenlosen Joomla-Muster-Vorlage, welche Sie beliebig austauschen und verändern können. Sie lernen den Einsatz von Navigationsschemen, Multimedia-Inhalten wie Fotogalerien und Video-Streams oder sogar den Einbau eigener News-Slider. Erfahren Sie, wie man ein Redaktionssystem aufbaut, eigene Beiträge verfasst, organisiert und automatisiert archiviert.

Zielgruppe: Personen, die eine professionelle Webseite selbst erstellen, verwalten und/oder ihre berufliche Qualifikation erweitern möchten.

Vorkenntnisse: Grundlegende EDV- und Internetkenntnisse, vgl. Kurs ECDL® Standard.

Dauer: 18 Ustd.

Kosten: EUR 255,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

15.9.-1.10.2014, Mo, Mi, 19-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK154550

Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

Feldkirch, Arbeiterkammer

17.11.-3.12.2014, Mo, Mi 19-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK154551

Kursleiter: Dipl. Ing. Mario Wüschner

**Adobe Photoshop CC**

Adobe Photoshop CC ist das Programm zur professionellen Bearbeitung von Bildern. Durch den Praxisbezug in diesem Kurs sind Sie schnell in der Lage, Ihre Ideen anzuwenden und umzusetzen. Lassen Sie sich von den vielseitigen Möglichkeiten von Adobe Photoshop CC begeistern und tauchen auch Sie mit diesem Kurs in die Welt der kreativen Bildbearbeitung ein! **Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in Windows.

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 330,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

28.10.-20.11.2014, Di, Do 19-22 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK153050

Kursleiter: Maximilian Schmidt

Spezialanwendungen

Ihr Weg zum technischen Zeichner (m/w)
AutoCAD – START

Dieser Kurs ist der erste wichtige Schritt für Ihre neue berufliche Zukunft! Das Kombinieren Ihres handwerklichen Könnens mit dem theoretischen Fachwissen am Computer eröffnet Ihnen neue Berufschancen. Nach Abschluss des Kurses können Sie 2D Zeichnungen am Computer erstellen und haben eine solide Basis für Ihren persönlichen Einstieg bzw. Umstieg in die Berufswelt geschaffen!

Zielgruppe: Umsteiger/innen und Einsteiger/innen, CAD-Interessierte.

Vorkenntnisse: Fortgeschrittene Kenntnisse in Windows.

Dauer: 24 Ustd.

Kosten: EUR 430,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

8.10.-16.10.2014, Mi, Do 9-16 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK146550

Kursleiter: Dipl. Ing. Jinghai Ma

Netzwerktechnik für zu Hause

Sie haben mehrere PC's zu Hause, die untereinander kommunizieren und sich Daten teilen können sollen? Sie haben einen zentralen Drucker für die ganze Familie? Sie möchten Ihre privaten Daten sicher aufbewahren und Ihren Freunden die neuesten Urlaubsfotos am Fernseher präsentieren?



Diese und viele andere Fragen werden in diesem Kurs geklärt.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Anwender/innen, die zu Hause ein eigenes Netzwerk planen, aufbauen und pflegen wollen.

summer jam:
die letzten Ferien-
wochen sinnvoll
nutzen

Zum Ende der Ferienzeit gleichen sich die Bilder: Der gemeinsame Familienurlaub ist vorbei, die Kinder zeigen bereits Anflüge von Langeweile. Erste Vorbereitungen für die Schule wären eigentlich angesagt. Das AK-Bildungszentrum hat das passende Gegenrezept dazu: Es gibt noch Restplätze bei der „summer jam“!

25.8.-29.8.2014

- English for small kids
- English for big kids

1.9.-5.9.2014

- AK Sommerschule – Optimaler Einstieg in die neue Mittelschule oder ins Gymnasium
- End of summer jam – EDV-Woche für Schüler/innen

Kontaktaten:

Telefon: 050/258-4000

bc@ak-vorarlberg.at

www.bildungszentrum.at



Kursbeginn
25.8.2014
und
1.9.2014

Kurs
TippEDV Start up!
Word, Excel, Outlook und Internet
(ECDL® Base)

Nach dem Besuch dieses Kurses besitzen Sie ein stabiles Fundament für Ihre weitere EDV-Karriere und weisen Grundkenntnisse und praktische Fertigkeiten im Umgang mit den Basisprogrammen Word, Excel, Outlook und Internet nach. Zudem besteht die Möglichkeit, Ihr Wissen mit der ECDL® Base Prüfung zu zertifizieren.

Regina Knecht
Bereich EDV



Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikation

Die Macht des Wortes!

„Macht des Wortes“ macht die Wortwahl zum zentralen Thema. Besonders bei den neuen Kommunikationstechnologien, bei denen es keine direkte Reaktion gibt, hinterlassen Wörter einen prägenden Eindruck! Aber auch in der Sprache kann man bei richtiger Wortwahl das Gespräch positiv steuern. Positive und konstruktive Sprache gehört wie Bewegung zu einer gesunden Lebensführung. Sie ist angenehm für unsere Gesprächspartner und für uns selbst.

Ziele: Sie lernen, wie Wörter auf Menschen wirken, wie Sie mit Wörtern geistige Bilder im Kopf schaffen, mit positiven Wörtern die Kommunikation fördern.

Zielgruppe: Personen, die ihre Wortwahl optimieren und ihren geschriebenen und gesprochenen Wörtern mehr Aussagekraft geben wollen.

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 140,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
21.11.-22.11.2014, Fr 18-22,
Sa 8.30-17.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK317250
Kursleiter: Mag. Manfred J. Schauer



VERSTÄNDIGUNG kommt von VERSTEHEN

sehen, hören, fühlen – richtig reagieren

Schon oft haben wir jemanden kennen gelernt und uns bereits nach einigen Worten in seiner Gegenwart verstanden und wohlgefühlt. Manchmal betreten wir einen Raum mit Menschen und möchten ihn am liebsten gleich wieder verlassen. Sie wollen wissen warum? In diesem Seminar erfahren Sie einiges über Kommunikation und Kommunikationsebenen und lernen dabei so manches über sich und Ihr Verhalten. Es geht um unser Einfühlungsvermögen! Wie wir uns sehen, wie uns die anderen sehen und was wir von den anderen wahrnehmen. Dieses Seminar ist ein Auseinandersetzen mit unserer Aufmerksamkeit, unserer Intuition und unserer Empathie.

Inhalte: Kommunikationsebenen erkennen, Wahrnehmungsfähigkeit erweitern, Intuitionen einschätzen lernen, Menschen „abzuholen“ auf ihrer Kommunikations-ebene.

Das Ziel ist, uns selbst und unsere Umgebung mit mehr Aufmerksamkeit zu betrachten und den Unterschied zu erkennen, was war wirklich und wo interpretiere ich.

Zielgruppe: All jene, die ihr Kommunikationspotential im allgemeinen verbessern wollen und die ihr Gegenüber besser verstehen möchten bzw. von ihrem Gegenüber besser verstanden werden möchten.

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 155,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
17.10.-18.10.2014, Fr 14-18,
Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK317450
Kursleiterin: Sonja Röthlin



NEIN, DANKE!

Wieso gilt mein NEIN nicht?

NEU

Das Nein – das ich endlich sagen will – ist hundertmal gedacht, still formuliert, nie ausgesprochen. Es brennt mir im Magen, nimmt mir den Atem, wird zwischen meinen Zähnen zermalmt und verlässt als freundliches Ja meinen Mund. So formuliert es Peter Turini und vielen geht es genau wie ihm! Es fällt Ihnen schwer, Nein zu sagen? Obwohl Sie jedes Mal merken, wie Sie selbst Ihr Selbstwertgefühl beschneiden? Doch „NEIN, DANKE“ oder „NEIN“ zu sagen, bedeutet meistens einen Gewinn an Freiheit, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit und nicht das Ende einer guten Beziehung. Uns schützt es vor dem Ausbrennen und gibt uns die Chance für ein neues Selbstwertgefühl.

Zielgruppe: All jene, die nicht Nein sagen können und es lernen wollen und dadurch ihre Kommunikation auf ein neues Level stellen wollen.



Dauer: 16 Ustd.
Kosten: EUR 210,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
14.11.-15.11.2014, Fr, Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK317650
Kursleiterin: Sonja Röthlin



Nähere Informationen auf Seite 25

Kreative Flipchart-Gestaltung

Wer moderiert, trainiert oder präsentiert, steht regelmäßig vor Flipchart, Pinnwand und oft auch vor dem Glaubenssatz, nicht Zeichnen zu können. Die Bildsprache ermöglicht es, Gegebenheiten schnell und kreativ auf den Punkt bzw. aufs Flipchart zu bringen, Prozesse darzustellen, Sachverhalte zusammen zu fassen, Ergebnisse zu sichern, Ziele zu visualisieren und Erinnerungshilfen zu schaffen. Sie erhalten in diesem Grundkurs praktische Tipps und Tricks zur schnellen und einfachen Darstellung von Menschen in verschiedenen Posen und Bewegungen und Inputs rund um den gekonnten Einsatz von Flipcharts und Bildsprache.

Der Workshop beschäftigt sich mit

- dem Weg vom Inhalt/Thema zum Bild
- dem Einsatz von Farben und Formen
- der Gestaltung von Schrift und Schriftbild
- dem Highlighten, Hervorheben und Strukturieren von Inhalten auf dem Flipchart

Sie lernen mit der Unterstützung der Trainerin und der Gruppe, Flipcharts, die Sie beruflich oder privat brauchen, zu konzipieren und professionell umzusetzen.

Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die Grundregeln der Visualisierung mit dem Flipchart kennen.

Zielgruppe: Teilnehmer/innen, die Ihre Flipcharts professioneller gestalten möchten.

Dauer: 7 Ustd.
Kosten: EUR 140,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
15.10.2014, Mi 9-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK315050
Kursleiterin: Anna Egger, MA



Persönlichkeit

Ihre Stimme als Instrument des Erfolgs!

Seminar zur Atem- und Stimmtechnik

In diesem Seminar erfahren Sie auf kompetente und humorvolle Weise, wie Sie am sinnvollsten mit Ihrem wichtigsten Mittel der Kommunikation umgehen können. Sie erleben, wie sich Ihr Stimmklang mit Ihrem ganzen Körper verbindet und wie in diesem gelungenen Zusammenspiel von Stimme und Körpersprache sich Ihre ganz individuelle Ausstrahlung und Persönlichkeit entfalten.

Zielgruppe: All jene, die sich mit ihrer Stimme nicht (mehr) so richtig wohlfühlen, daran gerne etwas ändern wollen und sie optimal einsetzen möchten.

Mitzubringen: Wolldecke und/oder Yoga-Matte, bequeme Kleidung, Socken.

Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 85,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
7.11.-8.11.2014, Fr 18-21,
Sa 10-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK313250
Kursleiterin: Andrea Kapun



Weil ich es wert bin!

Gehaltsverhandlungen als Frau erfolgreich führen

„Aus taktischen Gründen leise zu treten, hat sich noch immer als Fehler erwiesen.“ (Johanna Dohnal)
Der Equal Pay Day zeigt uns jedes Jahr aufs Neue: Frauen verdienen noch immer deutlich weniger als ihre männlichen Kollegen. Untersuchungen zeigen, dass Frauen seltener nach Gehaltserhöhungen fragen und den finanziellen Wert ihrer Arbeit als zu niedrig einschätzen. Im Berufsleben gilt jedoch „nur wer fordert, wird gefördert“. In diesem Workshop erfahren und üben Sie, sich selbst zu präsentieren und Ihren Wert in Euro umzusetzen. Sie lernen mit etwas Theorie, aber vor allem mit vielen Übungen, Ihre Interessen in Gehaltsverhandlungen wahrzunehmen und durchzusetzen.

Auszug aus den Inhalten: Selbstmarketing im Gehaltsgespräch, Ihre Argumente für ein Gehaltsgespräch, Gegenreaktionen mit denen Sie rechnen müssen, Umgang mit Killerphrasen.

Ziele: Gehaltsverhandlungen zielgerichtet vorbereiten und Verhandlungen angemessen führen.

Zielgruppe: Frauen, die sich auf eine Gehaltsverhandlung oder den Ablauf eines Gehaltsgesprächs vorbereiten möchten.

Dauer: 6 Ustd.
Kosten: EUR 98,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
14.11.2014, Fr 14-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK312750
Kursleiterin: DSP Friederike Winsauer



Ich bin ICH – und ich bin spitze!

Selbstakzeptanz steigern – Ausstrahlung gewinnen

Bereits früh lernen wir: „Eigenlob stinkt!“. Kritik an unserem Handeln oder auch an uns als Person, kennen wir aus der Schule, Familie und aus der Arbeit. Unser Selbstwert wird von Klein an von Ergebnis und Leistung bestimmt. Um uns nach außen erfolgreich zu präsentieren, ist es notwendig, in unserem Inneren die Voraussetzung für eine wirksame Selbstakzeptanz zu schaffen. Wer kennt sie nicht, die inneren Stimmen, die uns blockieren: „Da gibt's andere, die sind viel besser“, „Das schaffe ich nie“, „Das kann ich nicht“. Geringe Selbstakzeptanz bewirkt ständiges Suchen nach Anerkennung von außen. Es ist nie genug. Sind unsere inneren Kritiker zu stark ausgeprägt, rauben sie uns unsere Energie, stehen unserem Erfolg im Weg. Wir sabotieren uns selbst.

Ziele: Das Seminar hilft Ihnen, diese inneren Kritiker zu reduzieren und zu vermehrter Selbstakzeptanz zu finden.

Zielgruppe: All jene, denen es ein Anliegen ist, durch ein Mehr an Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen innere Zufriedenheit zu erlangen. Menschen, die ihre Ausstrahlung nach außen aktiv gestalten möchten.

Dauer: 13 Ustd.
Kosten: EUR 210,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
7.11.-8.11.2014, Fr 17-22,
Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK337550
Kursleiterin: Dr. Carmen Can



www.bildungscenter.at

Herausforderung Meeting

Es ist besser auf eine Gelegenheit vorbereitet zu sein, als unvorbereitet eine Gelegenheit meistern zu müssen. Teamsitzungen, Besprechungen, Präsentationen, Meetings: Menschen treffen sich, um miteinander zu arbeiten, zu informieren, zu motivieren, Entscheidungen zu treffen und Ergebnisse zu erzielen. In der Begegnung mit Menschen liegt die große Herausforderung, dies beginnt schon bei der Sitzordnung und führt über die Begeisterungsfähigkeit bis hin zur Wirkung der eigenen verbalen und nonverbalen Kommunikation. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich wirkungsvoll auf ein Meeting vorbereiten, wie Sie mit Lampenfieber und Aufregung umgehen und wie Ihre nonverbalen Signale wirken.

Inhalte:

- Warum ist die Sitzordnung in Meetings so wichtig? Was steckt dahinter?
- Fitness in der Struktur und Aufbau eines Meetings/Präsentation
- Erlernen mit Ernsthaftigkeit zu sprechen und zu begeistern
- Die eigenen Wirkung während eines Meetings
- Umgang mit Stress und Nervosität
- Kennenlernen der Wirkung der eigenen verbalen und nonverbalen Kommunikation

Ziele: Sie erwerben Kenntnisse zur Vorbereitung auf ein Meeting und den Umgang mit Lampenfieber und Aufregung. Ebenso erkennen Sie die Bedeutung und Wirkung der Nonverbalen Signale beim Auftritt vor Menschen.

Zielgruppe: Alle Personen, die Meetings oder Präsentationen aktiv durchführen und vorbereiten.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 225,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

25.11.2014, Di 8.30-17.30 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK333050

Kursleiterin: Dkfm. Yvonne Schubert

**Motivation statt Frust**

Voll motiviert gesetzte Ziele erreichen!

Gut gemeinte Vorsätze allein reichen oft nicht aus. Schon nach kurzer Zeit werfen viele ihre Pläne wieder über Bord. Warum lassen sich Vorsätze so schwer umsetzen und welche Strategie hilft mir, meinen Lebensstil dauerhaft zu verändern?

In diesem Workshop lernen Sie durch ausgewählte mentale Techniken die Begeisterung für ein Thema bis zum Schluss zu erhalten. Sie erleben, wie gut es tut, Ziele zu erreichen. „Sieger“ haben ein Ziel vor Augen, sind voller Tatkraft und Energie, sind ausgeglichen, optimistisch und erleben sich selbst als wertvoll.

Dauer: 10 Ustd.

Kosten: EUR 158,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

7.10.-4.11.2014, Di 18-20 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK321050

Kursleiter: Alois Stolz

Vom Zeitgefühl zum persönlichen Timing

Was denken Sie, wie viele Sekunden vergangen sind, bis Sie diesen Absatz zu Ende gelesen haben? Ist Ihnen bewusst, dass Sie mit dem Lesen der folgenden Zeilen „Zeit in Anspruch nehmen“? Zeit, die Sie zielgerichtet einsetzen, die Sie für etwas nutzen, die aber auch an Ihnen vorbeiziehen kann und die Sie verschwenden. Nichts ist so unaufhaltsam vergänglich, so nachlässig genutzt und mitunter so sehnstüchtig erwartet wie Zeit. Die Zeit bietet das Gefäß, das die Persönlichkeit ausformen lässt und den persönlichen Zeitrhythmus in Beruf und Freizeit prägt. Bevor Sie Ihre Agenda aber mit den Tricks des Zeit- und Effizienzmanagers optimieren, reflektieren Sie Ihren Umgang mit Zeit. Lernen Sie kennen, welchen Stellenwert Zeit für Sie hat. Wie Sie mit Zeit umgehen, welches Zeitgefühl Sie haben, und wie dieses Sie beeinflusst, um vom effizienzgetriebenen Zeitmanagement zu Ihrem persönlichen Timing zu kommen.

Inhalte: Zeit aus Sicht der Psychologie, aus Sicht des Managements, Zeit als Fresser, als Druck, als Lupe, Zeitmanagement: Von Managen zum Scheitern, Zeit, aus eigener Sicht zu reflektieren, Zeit für Erfahrungsaustausch.

Ziele: Sie erkennen und reflektieren, welchen Stellenwert Zeit in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld hat, und was es für Sie bedeutet, Ihren persönlichen Umgang mit Zeit zu finden.

Zielgruppe: Berufstätige in Management-, Führungs- und Fachpositionen, Projektleiter/innen.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 225,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

17.10.2014, Fr 9-18 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK338550

Kursleiter: Dr. Markus Grutsch, IQB-FHS St. Gallen

**Stepptanzen – Jogging fürs Gehirn**

Klackerdiklack. Wer schon immer mal seine Füße als Instrumente benutzen und dabei seine Konzentration und Fitness steigern wollte und zudem noch Spaß haben möchte, ist bei diesem Kurs goldrichtig. Stepptanzen ist nicht nur Tanzen, sondern auch Musizieren mit den Füßen und sorgt somit für körperliche und geistige Fitness. Das Erlernen von Schrittfolgen, die vom Gehirn verarbeitet und vom Körper umgesetzt werden, wirken wie Gehirnjogging. Gleichzeitig werden auch Balance, Rhythmusgefühl und Koordination geschult.

Ziele: Die Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu fördern, sowie die geistige und körperliche Fitness zu steigern.

Zielgruppe: Alle die sich zwischen 16 und 99 angesprochen fühlen.

Vorkenntnisse: Keine.

Mitzubringen: Flache Schuhe mit Ledersohle.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 85,–

Götzis, Dance Hall

16.9.-4.11.2014, Di 19.30-20.30 Uhr

Kursnummer: 2014FKGÖ314750

Kursleiterin: Irmgard Fischbacher



www.bildungszentrum.at

Lernen Sie Ihre Falten lieben – ABC der Gesichtersprache

360°

Lieben Sie Ihre Ecken und Kanten! Dazu rät Yvonne Schubert, sie bietet auf spielerisch, visualisierte Weise das Wissen des ABC's der Gesichtersprache, macht es sofort anwendbar, weckt Neugierde und stärkt den Innovationsgeist. Erobern Sie sich in diesem Basiskurs wertvolles Wissen über menschliche Anlagen, Fähigkeiten, Talente und Neigungen. Erfahren Sie mehr über Ihre eigenen Potentiale und lernen Sie sich selbst von ganz neuen Seiten kennen. All das steckt in Ihren wertvollen Falten, Formen und Kanten Ihres Gesichtes.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 225,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

26.11.2014, Mi 8.30-17.30 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK335550

Kursleiterin: Dkfm. Yvonne Schubert

**Wenn Gesichter sprechen könnten – Aufbau Workshop**

In diesem Workshop werden die Teilnehmer/innen das bereits erarbeitete Basiswissen des praxisorientierten Systems der Gesichtersprache zur umfassenden professionellen Einschätzung des Gesprächspartners erweitern, vertiefen und vervollständigen.

Voraussetzungen: Besuch des Basisseminars „Lernen Sie Ihre Falten lieben – ABC der Gesichtersprache“.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 225,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

27.11.2014, Do 8.30-17.30 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK335650

Kursleiterin: Dkfm. Yvonne Schubert

**Führung mit hörbarem Feedback**

Besser führen: Wie Sie aus guten Solisten ein starkes Orchester formen.

Beim Führen und beim Dirigieren geht es vor allem um eines – das Können und die Energie von Fachleuten auf ein gemeinsames Ziel zu bündeln. Hier der Unternehmenserfolg, dort die bravouröse Aufführung. Der Unterschied: Mit dem Taktstock in der Hand und einem Orchester vor sich hören Sie sofort, wie gut Ihnen das gelingt. In dem Seminar nutzen Sie dieses »hörbare Feedback« um Ihr eigenes Führungsverhalten weiter zu entwickeln.

Inhalte: Individuellen Führungsstil reflektieren, Ziele wirkungsvoll kommunizieren, Sensibilität für Gesamtleistung und individuelle Beiträge entwickeln, Menschen gut fordern und fördern.

Zielgruppe: Führungskräfte, Projektleiter/innen, Abteilungsleiter/innen, Unternehmer/innen, Manager/innen.

Dauer: 15 Ustd.

Kosten: EUR 1.420,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

21.11.-22.11.2014, Fr 9-19,

Sa 8.30-14 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK337050

Kursleiter: Mag. Nikolaus Netzer,

Johannes Angerer

**Lerntechniken****Bringen Sie Ihr Gehirn in Hochform!**

360°

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Trainieren Sie Ihr Gedächtnis, fördern Sie Ihre Konzentration und wenden Sie Lerntechniken an! Mit Freude und Spaß verbessern Sie Schritt für Schritt Ihre Merkfähigkeit. Konzentration und Entspannung sind die Grundlage für die geistige Optimierung Ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag. Sie erlernen und üben mit allen Sinnen die Techniken, um Ihr Gedächtnis zu trainieren. Schnell können Sie Namen, Termine, Einkaufslisten und vieles mehr jederzeit abrufen.

Inhalte: Übungen für bessere Hirnleistungen, Mnemotechniken in Theorie und Praxis, Konzentrationsübungen, Wissenswertes über Gedächtnis und Lernen, Lerntechniken.

Referentin: Mag. Judith Härtenberger, Journalistin u. Gedächtnistrainerin

Dauer: 10 Ustd.

Kosten: EUR 145,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

14.10.-4.11.2014, Di 18-20.30 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK314250

Kursleiterin: Mag. Judith Härtenberger

Life Kinetik – in der Berufswelt und im Alltag

360°

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe“ (Jürgen Klopp, dt. Fußball-Meistermacher)

Spitzensportler wie z.B. Felix Neureuther schwören bereits drauf. Life Kinetik aktiviert ungewohnte Fähigkeiten unseres Gehirns. Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Durch spielerische, visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Inhalt: Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität, Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit, Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens, Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit.

Ziele: Mehr Leistung durch Ausschöpfung von Reserven.

Zielgruppe: Keine Altersbeschränkung, jeder der sich interessiert und keine Bewegungseinschränkungen hat.

Dauer: 7 Ustd.

Kosten: EUR 120,–

Feldkirch, Arbeiterkammer

15.9.-3.11.2014, Mo 20-21 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK313450

Kursleiterin: Maria Begle, B.A.

Lernen macht Spaß

Eltern unterstützen ihre Kinder beim Lernen

NEU

Lernen Sie den Bewegungsdrang Ihres Kindes für das Lernen zu nutzen. In diesem fünfteiligen Kurs erfahren Sie nicht nur welcher Lerntyp Sie sind, sondern vor allem auch welcher Lerntyp Ihr Kind ist und welche geeignete Lernmethoden Sie dafür anwenden können. Daraus ergibt sich mehr Gelassenheit und Souveränität für sich selbst und für Ihr Kind mehr Spaß und Verständnis beim Lernen. Es ist wichtig, Kinder in Bewegung lernen zu lassen, denn körperliche Aktivität führt zeitlebens zu neurobiologischen Anpassungen und beeinflusst dadurch emotionale, soziale und kognitive Prozesse.

Ziele: Mehr Souveränität durch Wissen über Lern- und Merkmethode und das Erkennen des Zusammenhangs zwischen Lerntypen und Lernhilfen.

Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte, Interessierte.

Kurs
Tipp**Kreative Flipchart-Gestaltung**

Wer moderiert, trainiert oder präsentiert, steht regelmäßig vor Flipchart, Pinnwand und oft auch vor dem Glaubenssatz, nicht Zeichnen zu können. Dieser Kurs überzeugt Sie vom Gegenteil. Lernen Sie Ihre Kreative Seite kennen. Es ist einfacher als gedacht.

Gabi Graf

Bereich Persönlichkeitsentwicklung

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 185,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
Kick-off-Veranstaltung: 15.9.2014,
Mo 20-21 Uhr
29.9.-27.10.2014,
Mo 8.30-11.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK314550
Kursleiterin: Margit Hinterreiter



Lesetechniken für Beruf und Weiterbildung **360°**
Wer regelmäßig beruflich viel lesen muss bzw. für eine Weiterbildung wissenschaftliche Literatur und wenig Zeit hat, will die



zur Verfügung stehende Zeit optimal nutzen. In diesem Seminar lernen Sie, die Effizienz und Effektivität beim Lesen zu steigern, ein Höchstmaß an Information mit dem geringstmöglichen Aufwand aufzunehmen und nur das Nötige herauszufiltern.

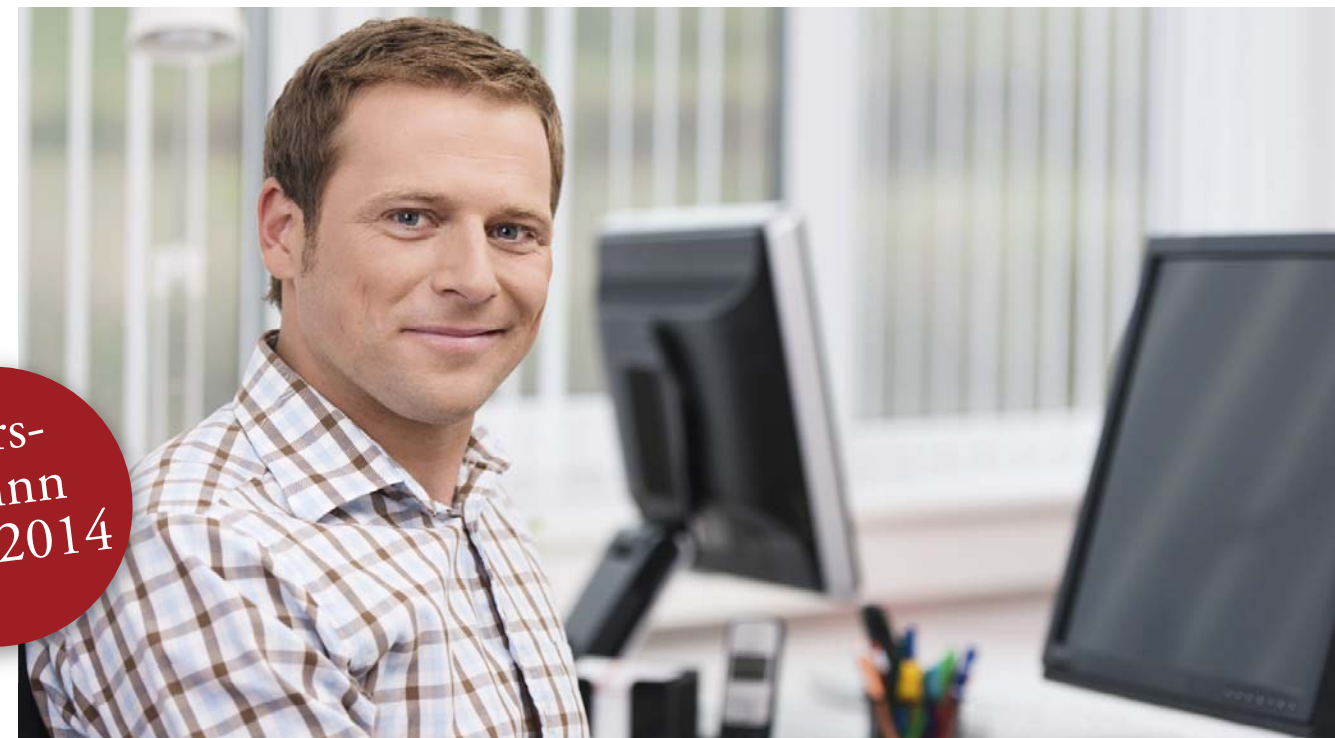
i Nähere Informationen auf Seite 4

Zielgruppe: Erwachsene, die für Beruf oder Ausbildung ihr Lesetempo um das 2-3fache erhöhen und möglichst effektiv Informationen aus Texten erfassen und verarbeiten wollen.
Voraussetzungen: Dieses Seminar richtet sich ausdrücklich NICHT an Leseanfänger/innen, Kinder, an Legasthenie leidenden Personen oder Personen, die optisches Lesen (z.B. fotografisches Lesen) lernen möchten.

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 155,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
3.10.-4.10.2014, Fr 18-22,
Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK313150
Kursleiterin: Mag. Cosima Cejna-Schubert



www.bildungszentrum.at



Kurs-
beginn
27.9.2014

Einfache App- und Spieleentwicklung für Android

Sie haben noch nie programmiert, wollen aber eine eigene kleine App oder ein Spiel erstellen? Kein Problem. In einem AK-Workshop erfahren sie, wie's läuft.

Der erfahrene Technik-Profi Mario Wüschner zeigt, wie einfach dies mit dem Gratis-Tool MIT App Inventor funktioniert. Mit einem Baukastensystem bzw. visuellen Programmier-Anweisungen können eigene Ideen per Drag and Drop umgesetzt und die fertigen

Apps/Spiele sogleich auf das Android Gerät geladen werden. So macht das Entwickeln von eigenen Anwendungen richtig Spaß. Am Ende des Workshops kann jede/r Teilnehmende kleinere Anwendungen hinkünftig eigenständig entwickeln. Und nebenbei lernen Sie auch spielerisch die Programmier-Basics und das Handling von Objekten, Variablen, Events, Schleifen und Abfragen.

Mehr Infos zum Kurs auf Seite 43



Gesundheit und Soziales

Gesundheit und Pflege

Qualifizierung für Arbeitnehmer/innen mit Handicap in der Kinderbetreuung **NEU**

„Sage es mir, und ich vergesse es; zeige es mir, und ich erinnere mich; lass es mich tun, und ich behalte es.“ (Konfuzius)
Neben der fachlichen Anleitung direkt an den integrativen Arbeitsplätzen gilt es gleichermaßen, die sozialen Fähigkeiten als wichtigen Teil einer beruflichen Qualifizierung anzusehen. Für viele integrative Arbeitnehmer/innen sind daher neben den angelernten Tätigkeiten, Aus- und Weiterbildung ein großes Thema. Dieser Lehrgang unterstützt diesen Wunsch. Für weitere Informationen können Sie gerne unseren Folder anfordern.
Ziele: Erweiterung der persönlichen und beruflichen Kompetenz und der Eigenständigkeit.
Zielgruppe: Arbeitnehmer/innen mit Handicap, die bereits im Rahmen eines integrativen Arbeitsplatzes in der Kleingruppenbetreuung tätig sind.

Dauer: 96 Ustd.
Kosten: EUR 780,-



Feldkirch, Arbeiterkammer
9.9.2014-29.1.2015, Di,
Do 13.30-16.30 Uhr
5.2.-20.2.2015, Praxisbesuche
20.2.2015, Zertifikatsverleihung
Kursnummer: 2014FKFK724050

i Nähere Informationen auf Seite 20

Energie und Lebenskraft

Tag der Achtsamkeit

Durch das Erlernen und praktische Einüben der Hauptpfeiler des MBSR erreichen Sie mehr Gelassenheit, lernen Ihren Geist zu beruhigen, um Stresssituationen effektiver zu bewältigen. Die Verpflegung während des Tages ist im Kurspreis inkludiert.
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschuhe, Wolldecke und Liegedecke.

Dauer: 7 Ustd.
Kosten: EUR 90,-
Feldkirch, Kapuzinerkloster
22.11.2014, Sa 9-16 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK741050
Kursleiter: Veronika Seifert

Im Alltag zur Ruhe kommen
Die Praxis der Achtsamkeit

Halten Sie eine Stunde inne zwischen Arbeitszeit und Feierabend und genießen Sie die wohltuende stille Zeit mit Sitz- und Gehmeditationen, Achtsamkeitsübungen und einem Impuls für die Woche.
Zielgruppe: MBSR-Kursteilnehmer/innen, die bereits Erfahrung mit Meditation haben und darin geübt sind. Es sind aber auch jene eingeladen, die anhand von Achtsamkeitsübungen und Meditationseinheiten mehr Ruhe und Gelassenheit in ihr Leben einfließen lassen möchten.
Mitzubringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.



Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 65,-
Feldkirch, Kapuzinerkloster
22.9.-1.12.2014, Mo 18-19 Uhr
Am 20.10.2014 findet kein Kurs statt.
Kursnummer: 2014FKFK741250
Kursleiter: Christoph Simma

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR – Aufbaukurs

Wie schnell fallen wir doch immer wieder in unsere alten Denkmuster, Konditionierungen und Verhaltensweisen zurück.



Unser Alltag hält uns auf Trab! In diesem 4-wöchigen MBSR-Aufbaukurs erinnern wir uns wieder an die Kostbarkeit und Schönheit des achtsamen Lebens. Gemeinsam in der Gruppe lernen wir wieder innezuhalten, in die Stille einzutauchen und dort uns mit Selbstmitgefühl und Akzeptanz neu zu begegnen.

Ziele: Sich wieder in Erinnerung rufen, innezuhalten und den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Zielgruppe: Absolventen des MBSR – 8-Wochenkurses.

Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 135,–
Feldkirch, Kapuzinerkloster
29.10.-19.11.2014, Mi 18.30-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK741350
Kursleiter: Veronika Seifert

Kurs
Tipp



Fit ohne Geräte

Dieser Kurs zeigt Ihnen ein einfaches und extrem effizientes Trainingskonzept, das mit einfachen Hilfsmitteln auskommt und das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt.

Mario Prünster, MAS
Bereich Gesundheit und Soziales

NEU

Ein wachsaues Immunsystem durch Yoga

Unser Immunsystem wird täglich belastet, sei es durch falsche Ernährung, Übermüdung und Dauerstress, Bewegungsmangel, Umweltgifte, leichtfertige oder übermäßige Einnahme von Medikamenten etc. Ein starkes Immunsystem entscheidet darüber, ob man krank wird oder nicht. In diesem Kurs wird mit natürlichen yogischen Methoden das Immunsystem gestärkt. Sie lernen Ihre Abwehrkräfte zu erhöhen und mit gezielten Körperübungen die einzelnen Organe der Immunabwehr anzuregen. Die Yogalehrerin wurde ausgebildet von Dinah Rodrigues und ist zertifizierte HYT-Lehrerin

Ziele: Das Immunsystem im Allgemeinen zu stärken.

Zielgruppe: Interessierte, die ihr Immunsystem pflegen möchten.

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 215,–
Feldkirch, Kapuzinerkloster
26.9.-28.11.2014, Fr 18.30-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK747650
Kursleiterin: Karin Florian

Das schlägt mir auf den Magen!

Wann haben Sie sich das letzte Mal ausgeglichen und stark gefühlt? „Der Körper ist die Bühne der Gefühle“ sagt der Hirnforscher Antonio Damasio. Körper, Geist und Seele sollten eine Einheit bilden.

Ziele: Sie lernen, die Signale Ihres Körpers zu deuten und Ihr Wissen darüber einzusetzen.

Zielgruppe: Interessierte, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Dauer: 8 Ustd.
Kosten: EUR 115,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
17.10.-18.10.2014, Fr 14-18 Uhr, Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK743550
Kursleiterin: Mag. Christine Fesenmayr

Bring mich nicht auf 100!

Wie Stress unsere Beziehungen beeinflusst

Stress ist in unserer Zeit allgegenwärtig und macht auch nicht vor unserer Haustüre halt. Ob bei der Arbeit oder Zuhause – unter Stress verändern Menschen ihr Verhalten und ihre Beziehungen zu anderen: die einen werden aggressiv, andere ziehen sich zurück. Wer seine Stressoren und ihre Wirkungen erkennt, kann gezielt gegensteuern.

Ziele: Stressoren und ihre Wirkungsweise auf Beziehungen erkennen.

Jeder, der für sich und seine Beziehungen etwas tun möchte

Zielgruppe: Jeder, der für sich und seine Beziehungen etwas tun möchte.



Dauer: 7 Ustd.
Kosten: EUR 105,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
11.10.2014, Sa 9-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK743850
Kursleiter: Albert Feldkircher



Selbstwert als Lebensgefühl

„Selbstachtung ist ein Geschenk, das nur du dir geben kannst“

In diesem Sinne wollen wir Frauen ansprechen, die auf der Suche nach Orientierung sind und sich auf den Weg machen wollen, sich selbst zu finden, sich selbst wieder vertrauen zu können. Es ist nicht leicht, den ersten Schritt zu wagen, da uns im Alltag so vieles belastet und man dann und wann das Gefühl hat, festzustecken, nicht mehr im Fluss zu sein. Durch ein starkes Selbst finden Sie Zugang zu den eigenen Kräften und Stärken.

Dauer: 25 Ustd.
Kosten: EUR 195,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
2.10.-11.12.2014, Do 18-20 Uhr
Am 30.10.2014 findet kein Kurs statt.
16.1.2015, Fr 13-18 Uhr, Impulstreffen
Kursnummer: 2014FKFK741950
Kursleiterin: Ida Wippich



I feel good – Täglich ausgeglichen

„Die allererste und größte Aufgabe im Leben besteht darin, das Gleichgewicht zu halten.“ (Wolfgang Wiesmann, Autor)

Persönlich wachsen - mental stark die privaten und beruflichen Herausforderungen meistern. Mit mentalem Training den entscheidenden Schritt dazu setzen, sein Leben in Balance zu halten! Der Erfolg des mentalen Trainings basiert auf der Tatsache, dass Gedanken, also Wörter und Bilder im Kopf, die Gefühle und dadurch auch das Verhalten eines Menschen beeinflussen. Finden Sie Ihre richtige Einstellung!

Zielgruppe: Teilnehmer/innen, die ihre Ressourcen wieder richtig nutzen wollen oder sie ins Gleichgewicht bringen möchten.

Dauer: 8 Ustd.
Kosten: EUR 110,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
11.10.2014, Sa 9-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK743950
Kursleiter: Alois Stolz



 www.bildungscenter.at

Stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit

Mit Begeisterung setzen Sie sich für ein Konzept ein, das abgelehnt wird. Bereits früh im laufenden Jahr erkennen Sie, dass Sie Ihre Ziele nicht erreichen können. Ihre Abteilung wird aufgelöst, und Sie wissen immer noch nicht, was mit Ihnen passiert. Ein Kunde ist wegen Ihnen verärgert und lässt bei Ihrem Chef Dampf ab. All dies sind tägliche berufliche Situationen, die Sie betreffen, aufwühlen oder gar belasten. Wie gehen wir mit solchen Situationen um? Wie nehmen wir sie wahr, und wie verhalten wir uns angemessen, professionell. Reflektieren Sie in diesem Seminar wie schlecht oder gut es Ihnen gelingt, trotz negativer beruflicher Erfahrungen Ihre psychologische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu erhalten. Erkennen Sie die Kompetenzen, die dazu nötig sind, die Sie widerstandsfähig machen und die für Ihr psychologisches Wohlbefinden im Job sorgen. Entdecken Sie Ihre Resilienz-Kräfte!

Ziele: Sie erkennen und reflektieren, welchen Stellenwert Kompetenzen zur Stärkung der psychologischen Widerstandsfähigkeit in Ihrem beruflichen Umfeld haben, und was es für Sie bedeutet, diese Kompetenzen zu entwickeln.

Zielgruppe: Berufstätige in Management, Führungs- und Fachpositionen

Dauer: 8 Ustd.
Kosten: EUR 225,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
14.10.2014, Di 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK748050
Kursleiter: Dr. Markus Grutsch, IQB-FHS St. Gallen



Mehr Lebensfreude

Stressbewältigung in drei Schritten

NEU

Das berufliche und private Leben ist komplex und birgt Herausforderungen, die wir meistern möchten. Die Anforderungen sind vielfältig, der Druck steigt. Der verspannte Nacken, das nächtliche Gefühl, „gehetzt und fremdbestimmt zu sein“, nimmt zu. Wenn Sie über eine längere Zeit Vollgas geben, müssen Sie auch das Runterkühlen beherrschen – oder Ihr Motor überhitzt und streikt. Wenn Sie sich weniger Stress und einen klaren Kopf, mehr Ruhe und Genuss im Alltag und vor allem mehr Lebensfreude wünschen, dann ist dies der richtige Kurs für Sie.

Ziele: Die Teilnehmer/innen verstehen die Auswirkungen von Stress auf allen Ebenen. Sie finden eigene Lösungen, mit ihrem Stress umzugehen und erhalten dadurch mehr Lebensfreude.

Zielgruppe: Männer und Frauen, die bereit sind einen Schritt vorwärts zu gehen, um (wieder) mit mehr Begeisterung und Freiheit leben zu können - mit mehr Lebensfreude im beruflichen und privaten Umfeld.

Dauer: 16 Ustd.
Kosten: EUR 240,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
19.9. und 10.10.2014, Fr 8.30-17.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK744050
Kursleiterin: Sandrina Rempfler Yu



 **Nähere Informationen auf Seite 18**



Mentale Stärke durch Ernährung

Mental, heute allgemeinsprachlich als „geistig“ benannt, bezeichnet die kognitive Leistungsfähigkeit des Menschen. Tag täglich benötigen wir die Fähigkeiten, Denken, Einschätzen, Konzentration, Wachsamkeit, Planen etc. Doch welchen Einfluss hat unser Essverhalten auf unsere mentale/geistige Leistungsfähigkeit?

Inhalt: Wichtige Nährstoffe zur Stressprophylaxe, Wechselbeziehung zwischen Stress und Ernährung.

Ziele: Aufklärung, wie wichtig die richtige Ernährung für den Körper und den Geist ist.

Zielgruppe: Interessierte, die die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Mentaler Stärke erfahren möchten.

Voraussetzungen: Keine.

Dauer: 4 Ustd.
Kosten: EUR 48,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
25.10.2014, Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK746050
Kursleiterin: Michaela Strauss



Körper und Geist

Fit ohne Geräte

Im Wohnzimmer zum Sixpack

360°

Dieser Kurs zeigt ein einfaches und extrem effizientes Trainingskonzept, das mit einfachen Hilfsmitteln auskommt und das eigene Körpergewicht als Widerstand nutzt. Die gelernten Übungen sind auch auf kleinstem Raum durchführbar und erfordern ein Minimum an Zeit. Ob zu Hause beim Fernsehen, in einem Hotelzimmer oder im Büro – das Training kann überall stattfinden. Lernen Sie in diesem Kurs das Rüstzeug für Ihre zukünftige Fitness und für ein neues Körpergefühl kennen. Abgerundet wird der Kurs mit wertvollen Ernährungstipps von unserem Experten.

Zielgruppe: sportbegeisterte Personen.

Dauer: 6 Ustd.
Kosten: EUR 90,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
7.10.-21.10.2014, Di 18.30-20.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK739050
Kursleiter: Christian Graupeter

Yoga

Durch verschiedene Yoga- und Meditations-techniken lernen wir, körperliche Harmonie zu entdecken, ein friedvolles Verhältnis zu unserem Geist zu erreichen und uns in einen kreativen Zustand zu versetzen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte.

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
22.9.-24.11.2014, Mo 18.15-20.15 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK731350
Kursleiter: Mag. Mag. Markus Vallaster

Feldkirch, Arbeiterkammer
24.9.-26.11.2014, Mi 18.15-20.15 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK731351
Kursleiter: Mag. Mag. Markus Vallaster

Dornbirn, Pfarre St. Christoph
17.9.-19.11.2014, Mi 8.30-10.30 Uhr
Kursnummer: 2014DODO731351
Kursleiterin: Eva Maria Lässer

Dornbirn, Kolpinghaus
23.9.-25.11.2014, Di 18.15-20.15 Uhr
Kursnummer: 2014DODO731350
Kursleiter: Mag. Mag. Markus Vallaster

Yoga – Intensivwoche im Sommer

Eine besondere Erfahrung ist das tägliche Üben von Yoga über eine Woche lang. Die positiven Wirkungen sind ungleich intensiver und tiefgreifender als beim herkömmlichen Trainingsrhythmus. Wir praktizieren abwechslungsreich spannkraftige Yogaübungen und gönnen uns ausreichend Entspannungsphasen. Am Ende der Yogastunde kommen wir zu dem viel ersehnten Abschalten von Gedanken und Auflösen von belastenden Gefühlen durch leichte aber effektive Innenreisen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Matte.

Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 1.9.-5.9.2014,
 Mo-Fr 8.30-10.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK731402
Kursleiter: Mag. Mag. Markus Vallaster

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Stressfrei durch An- und Entspannung

NEU

„Wiederholung und Ausdauer führen zum Erfolg“
 Sie erlernen eine wissenschaftlich fundierte und sehr effiziente Entspannungsmethode, basierend auf einem Ausgleich von Anspannung und Entspannung. Diese Methode bewährt sich bei Beschwerden, die mit Anspannung und Beeinträchtigung des Wohlbefindens verbunden sind, wie stressbedingte innere Unruhe, Angstzustände, ständiges Gedankenkreisen oder muskuläre Verspannungen. Die Einfachheit der Methode ist überzeugend: einmal gelernt, mehrmals geübt kann sie überall und immer angewendet werden.
Zielgruppe: Menschen, die gerne stressfrei und energievoll den Herausforderungen des Alltags begegnen.
 Mitzubringen: bequeme Alltagskleidung.

Dauer: 9 Ustd.
Kosten: EUR 110,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 16.9.-21.10.2014, Di 18.30-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK732550
Kursleiterin: Mag. Mag. Yvonne Kaltenberger



Nähere Informationen auf Seite 26

Mit Tai-Chi-Chuan und Qi Gong zur inneren Ruhe

Mit ausgewählten Übungen aus dem Qi Gong und dem Tai-Chi-Chuan lernen Sie, loszulassen und sich von negativen Mustern zu befreien. Wer sich selbst besser kennen lernen möchte, wer bereit ist, mit anderen auf eine besondere Weise Kontakt zu treten, wer genug hat vom „Lebenskampf“ und allem mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe begegnen möchte, ist in diesem Kurs willkommen. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen.

Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 95,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 7.11.-8.11.2014, Fr 18-21,
 Sa 9-17 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK738050
Kursleiterin: Franziska Rüscher

**Jin Shin Jyutsu I**

„Ströme“ und Finger

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Jin Shin Jyutsu arbeitet mit 26 „Sicherheits-Energieschlössern“ innerhalb der Energiebahnen, die Lebenskraft in unseren Körper bringen. Mit Hilfe von Jin Shin Jyutsu können wir uns körperlich entspannen und unsere Emotionen und Gedanken harmonisieren. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Liegedecke, Kissen, Papier und Schreibzeug.

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 105,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 1.10.-29.10.2014, Mi 19-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK733350
Kursleiterin: Maria Anna Zündt

Bregenz, Kolpinghaus
 21.11.-22.11.2014, Fr 14-21.30,
 Sa 9-17.30 Uhr
Kursnummer: 2014BRBR733350
Kursleiterin: Maria Anna Zündt

**Leib – Atem – Stimme / ZEN – Meditation I**

Mit praktischen Übungen aus der Personalen Leib-, Atem-, Stimmarbeit und ZEN-Meditation lernen wir u.a.:
 • wieder mehr Boden unter unseren Füßen zu erfahren und uns neu aufzurichten.
 • uns im Bauch-Becken-Raum (HARA) zu zentrieren, uns an die Kraft der Mitte (KI) anzuschließen.
 • über Atemübungen und das Tönen der Vokale unseren Atem zu vertiefen und unsere Stimme zu bilden.
 • uns in der Meditation (ZAZEN) auf die Tiefe unseres Wesens einzulassen und zu innerer Ruhe und Sammlung zu gelangen.
 Mitzubringen: Lockere Kleidung aus Naturfasern und Wollsocken.

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 195,–
 Bregenz, Meditationsraum
 29.9.2014-19.1.2015,
 Mo 19.30-21.30 Uhr
 Am 27.10. und 17.11.2014 findet kein Kurs statt.
Kursnummer: 2014BRBR733550
Kursleiter: Gerhard M. Walch

Leib – Atem – Stimme / ZEN – Meditation II

Vertiefung der ZEN-Meditation und Weiterführung der Personalen Leib-, Atem-, Stimmarbeit und Sprachgestaltung mit Gedichten aus dem Buch „Wandlung zum inneren Himmel“ von Gerhard M. Walch.

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 195,–
 Bregenz, Meditationsraum
 30.9.2014-20.1.2015, Di 19.30-21.30 Uhr
 Am 28.10. und 18.11.2014 findet kein Kurs statt.
Kursnummer: 2014BRBR733650
Kursleiter: Gerhard M. Walch



www.bildungcenter.at

Qi Gong (asiatische Gesundheitsgymnastik)

Qi Gong ist ein traditionelles chinesisches System einfacher Übungen zur Kultivierung und Stärkung der Lebensenergie. Es gibt drei Hauptgebiete, in denen Qi Gong besonders wertvoll ist: Gesundheit, innere Kraft und Schulung des Geistes. Die asiatische Gesundheitsgymnastik bringt Ruhe, Selbstbewusstsein und eine positive Lebenseinstellung.
 Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung.

Dauer: 10 Ustd.
Kosten: EUR 75,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 2.10.-4.12.2014,
 Do 8.30-9.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK734150
Kursleiterin: Franziska Rüscher



Nenzing, Qi-Zentrum
 1.10.-3.12.2014, Mi 19-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKNE734150
Kursleiterin: Franziska Rüscher

Touch for Health I

Kinesiologie

Bestehend aus Teilen der Chiropraktik, Bewegungslehre, Ernährungslehre und des Meridiansystems bringt diese sanfte Methode den Körper wieder in sein Gleichgewicht.



Touch for Health ist besonders gut geeignet als Einstieg in die Kinesiologie.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.
 Mitzubringen: Bequeme Kleidung.

Dauer: 16 Ustd.
Kosten: EUR 175,–
 Dornbirn, Centrum Humanicum
 11.10.-12.10.2014, Sa, So 9-17 Uhr
Kursnummer: 2014DODO735050
Kursleiterin: Helga Forster, MBA

Autogenes Training – Basiskurs

Mit AT bekommt man ein effizientes Hilfsmittel, sich selbst besser „in den Griff“ zu bekommen, Hektik draußen zu lassen, ruhiger und ausgeglichener zu werden, tiefer zu schlafen und konzentrierter zu arbeiten. Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke und eventuell ein kleines Kissen.

Dauer: 10,50 Ustd.
Kosten: EUR 115,–
 Feldkirch, Arbeiterkammer
 14.10.-25.11.2014, Di 18.30-20 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK731150
Kursleiterin: Sonja Röthlin

Rundum fit mit Musik!

Regelmäßig ausgeübte Gymnastik erhöht und verbessert nicht nur über Jahre die Fitness und beugt altersbedingter Osteoporose vor. Es wird die Bewegungsfreude sowohl im Alltag als auch bei sportlichen Aktivitäten verbessert. Entspannungstechniken sorgen für Wellness nach einer Übungseinheit.
 Mitzubringen: Bequeme Turnkleidung, Hallenturnschuhe (keine schwarze Sohle) und eventuell ein Handtuch.

Dauer: 15 Ustd.
Kosten: EUR 55,–
 Dornbirn, BORG Schoren
 16.9.-23.12.2014, Di 20-21 Uhr
Kursnummer: 2014DODO736050
Kursleiterin: Mag. Annemarie Graf-Baer

**Women WerkZeit
Grundkurs Holzbearbeitung**

Sind Sie eine handwerklich interessierte Frau und wollten schon immer Ihre Ideen umsetzen, Ihre Kreativität ausleben oder Geschenke selber machen? Dann sind Sie bei Women WerkZeit genau richtig! In Zusammenarbeit mit der Integra Vorarlberg bieten wir Ihnen einen Grundkurs in der Holzverarbeitung an. Wir stellen Ihnen eine Werkstatt zur Verfügung, die keine Wünsche offen lässt. Suchen Sie sich Ihr passendes Werkstück aus unserem Produktkatalog aus und legen Sie nach der Einschulung gleich los. Stressfreie Atmosphäre und Geselligkeit inklusive! Ebenfalls im Kurs inbegriffen ist ein kurzer Ausflug in das Metallschweißen. Die Kurskosten sind excl. der Materialkosten.
Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 12 Ustd.
Kosten: EUR 180,–
 Feldkirch, INTEGRA Vorarlberg
 1.10.-22.10.2014, Mi 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK660550
Kursleiter: Samuel Lackner, Manuel Pinter



**Kursbeginn
1.10.2014**



Wirtschaft

Buchhaltung und Rechnungswesen

Buchhaltung I – Grundlagen

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich in das Thema Buchhaltung einarbeiten möchten. Sie erwerben Grundkenntnisse der Einnahmen-Ausgabenrechnung und der doppelten Buchhaltung. Sie erhalten zudem Einblicke in die Aufgaben der Buchhaltung sowie in deren rechtliche Rahmenbedingungen. Ziel des Kurses ist der Erwerb des buchhalterischen Grundverständnisses sowie das Erlernen des praktischen Buchens laufender Geschäftsfälle.

Zielgruppe: Alle, die Grundkenntnisse der Buchhaltung für Berufs- oder Privatleben erlernen möchten.
Mitzubringen: Taschenrechner.

Dauer: 40 Ustd.
Kosten: EUR 375,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
29.9.-29.10.2014, Mo, Mi 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK451050
Kursleiterin: Mag. Gaby Fischer



i Nähere Informationen auf Seite 8

Buchhaltung II – Vertiefung und Erweiterung

Die Inhalte des Kurses „Buchhaltung I“ werden vertieft und erweitert (z.B. in den Bereichen Bilanzierung, Abschlussbuchungen, Verbuchungen von Löhnen und Gehältern, Reisekostenabrechnung etc.). An einem praktischen Beispiel wird der Abschluss eines Einzelunternehmens erarbeitet.



Zielgruppe: Alle, die ihre Buchhaltungskenntnisse für Berufs- oder Privatleben erweitern und vertiefen möchten.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Buchhaltung I“ oder entsprechende Vorkenntnisse aus Schule oder beruflicher Praxis.
Mitzubringen: Taschenrechner.

Dauer: 40 Ustd.
Kosten: EUR 375,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
10.11.-15.12.2014, Mo, Mi 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK451150
Kursleiterin: Mag. Gaby Fischer



i Nähere Informationen auf Seite 8

Buchhaltung III – Aufbau und Spezialisierung

Ziel des Kurses ist der gezielte Aufbau von professionellem Buchhaltungswissen. Nach Abschluss des Kurses sind die Teilnehmer/innen in der Lage, den „Vorbereitungslehrgang zur Buchhalterprüfung“ am AK-Bildungszentrum zu besuchen.

Zielgruppe: Alle, die ihre Buchhaltungskenntnisse festigen, vertiefen, um weitere Teilgebiete des Rechnungswesens erweitern und/oder in der Folge die Buchhalterprüfung absolvieren möchten.

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Buchhaltung II“ oder vergleichbare Kenntnisse aus Schule, Studium oder Berufspraxis.
Mitzubringen: Taschenrechner.

Dauer: 36 Ustd.
Kosten: EUR 350,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
29.9.-23.10.2014, Mo, Mi 18-22 Uhr
23.10.2014, Do 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK451250
Kursleiter: Mag. Günter Fritsch



Vorbereitungslehrgang zur Buchhalterprüfung

360°

Die Inhalte dieses Vorbereitungslehrgangs (Dauer: zwei Semester) orientieren sich an den Anforderungen der Buchhalterprüfung und konzentrieren sich auf folgende Schwerpunkte: Vertiefung und Festigung der Kenntnisse in Buchhaltung, Befähigung zum selbstständigen Arbeiten in der Buchhaltung, Grundlagen der Kostenrechnung, Grundlagen des Kapital- und Zahlungsverkehrs, Grundlagen der Personalverrechnung, Berufsrecht, Bürgerliches Recht und Handelsrecht, Steuerrecht.

Ziele: Ziel dieses Lehrgangs ist die erfolgreiche Absolvierung der staatlich anerkannten Buchhalterprüfung, die von geprüften Wirtschaftstreuhändern und Steuerberatern abgenommen wird.

Zielgruppe: Alle Personen, welche die staatlich anerkannte Buchhalterprüfung absolvieren möchten.

Vorkenntnisse: Besuch der Kurse Buchhaltung I, II, III oder vergleichbare Kenntnisse aus Schule, Studium oder Berufspraxis. Wir bieten allen Interessent/innen einen schriftlichen Einstufungstest an.

Voraussetzungen:

- Nachweis einer zweijährigen Berufstätigkeit (Achtung: Lehrausbildung wird nicht angerechnet) im Bereich Rechnungswesen (Arbeitsbestätigung).
- Absolvent/innen einer HAK bzw. HLW benötigen den Nachweis einer einjährigen Tätigkeit im Rechnungswesen.
- Absolvent/innen einer einschlägigen Hochschule können ohne die Erfüllung von Voraussetzungen zur Buchhalterprüfung antreten.

Jene Personen, die bei Prüfungsantritt noch keine Praxis im Rechnungswesen vorweisen können, erhalten bis zur Vorlage des Nachweises aber ein provisorisches Zeugnis (Anwärterzeugnis) ausgestellt.
Mitzubringen: Taschenrechner.

Dauer: 184 Ustd.
Kosten: EUR 1.690,-
Feldkirch, HAK
3.11.2014-11.5.2015, Mo, Mi 18-22 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK451350
Kursleiter: Mag. Günter Fritsch



Personalverrechnung – Grundlagen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Personalverrechnung erarbeitet. Die Schwerpunkte bilden dabei: Beginn des Dienstverhältnisses, Abrechnung voller Monat – gebrochener Monat, Abrechnung besonderer Bezugsbestandteile, Ende des Dienstverhältnisses, außerbetriebliche Abrechnung.

Zielgruppe: Alle, die Basiswissen im Bereich Personalverrechnung erwerben möchten.
Mitzubringen: Taschenrechner.

Dauer: 20 Ustd.
Kosten: EUR 195,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
13.10.-24.11.2014, Mo 18.30-21.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK452050
Kursleiter: Martin Tagwerker



Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

Spaß im Verkauf!

Verkaufsgespräche erfolgreich führen

Spaß im Verkauf? Geht das? Traum, Spinnerei oder doch Realität? „Nur wer selber brennt, kann beim anderen ein Feuer entzünden!“ Ja, ja, eh klar, schon oft gehört, aber wie entzünde ich mich selbst? An diesen zwei Tagen schauen wir auf unser Selbstbild, unsere innere Einstellung, an den Ort, wo wir uns selbst entzünden und machen dort ein Feuer. Die Veranstaltung ist aber kein Motivationsvortrag nach altbekannter „Tschaka-Tschaka“-Manier oder ein Verkaufs-Kabarett, sondern ein unkomplizierter, bodenständiger und unterhaltsamer Workshop. In diesem Rahmen schauen wir uns einige sehr einfache, direkt anwendbare Tricks und Kniffe für die verschiedenen Bereiche im Verkauf an. Achtung: Bitte eine gesunde Portion Humor mitbringen!
Ziele: Nach Abschluss dieses Intensiv-Trainings können die Teilnehmer/innen ihre Produkte und Dienstleistungen in Verkaufsgesprächen überzeugend darstellen und erfolgreich verkaufen.

Zielgruppe: Personen, die Kenntnisse aus dem Bereich Verkauf von Grund auf erlernen möchten. Personen, die bereits im Verkauf tätig sind und ihr Wissen auffrischen und vertiefen möchten.

Dauer: 16 Ustd.
Kosten: EUR 450,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
7.11.-8.11.2014, Fr, Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK467950
Kursleiter: Holger Bösch



Social-Media-Marketing

Erfolgreiches Marketing mit Facebook, Twitter und Co.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Social-Media in das Marketing Ihres Unternehmens erfolgreich integrieren, welche Plattformen für welchen Einsatzzweck Sinn machen und wie deren Einsatz wirksam verknüpft werden kann. Durch den Einsatz von Praxisbeispielen werden Sie ins Thema eingeführt und wissen nach dem Seminar, welche Maßnahmen für Ihr Unternehmen funktionieren.

Ziele: In diesem Seminar lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten von Xing, Facebook, Twitter & Co. für das Marketing kennen. Sie lernen weiters, Social-Media-Strategien zu planen und in den Marketing-Mix zu integrieren.
Zielgruppe: Unternehmer/innen, Freiberufler/innen, Geschäftsführer/innen, Marketingleiter/innen, Mitarbeiter/innen aus Marketing und Verkauf.

Dauer: 8 Ustd.
Kosten: EUR 179,-
Feldkirch, Arbeiterkammer
11.10.2014, Sa 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK454350
Kursleiter: Roger Koplenig



 www.bildungszentrum.at

Spendenmarketing für Einsteiger

Tipps für erfolgreiches Fundraising für Vereine, Verbände und NPOs

360°

Immer häufiger sind gemeinnützige Organisationen und Vereine auf Fundraising und die Spendenaufbringung angewiesen. Die Gelder der öffentlichen Hand gehen zurück und der Wettbewerb von Organisationen am Spendenmarkt nimmt zu. Einnahmequellen, auf die sie sich jahrelang verlassen konnten, brechen plötzlich weg. Hier gilt es eine passende Strategie zu finden, einen klaren Fahrplan zu haben und diesen erfolgreich umzusetzen – in diesem Seminar zeigen wir Ihnen Wege zu einem erfolgreichen Spendenmarketing auf.

Zielgruppe: Personen, die im Fundraising im Sozial-, Kunst-, Bildungs-, Sport- und Kulturbereich arbeiten oder sich ehrenamtlich betätigen. Vereinsfunktionär/innen, Mitarbeiter/innen von NPOs, Vertreter/innen von Interessensgemeinschaften.

Dauer: 12 Ustd.

Kosten: EUR 195,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
10.10.-11.10.2014, Fr 18-22,
Sa 9-18 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK455550

Kursleiterin: Petra Dickinger



**Kurs
Tipp**

Gestern Kollege – heute Vorgesetzter

Der Schritt vom Kollegen zum Vorgesetzten ist nicht einfach. In diesem Seminar erlernen Sie die grundlegenden Führungsinstrumente und beschreiten den Weg zu einem effizienten und motivierenden Führungsstil.

*Dr. Franz Valandro
Bereich Wirtschaft*

Office-Management

Der gute Ton am Telefon

Kommunikation am Telefon für Sekretariat und Sachbearbeiter/innen

360°

Gerade als Mitarbeiter/in in der Telefonzentrale bzw. im Sekretariat sind Sie – als erste Anlaufstelle für eine/n Anrufer/in – hinsichtlich Freundlichkeit und Effektivität am Telefon vielfach gefordert. Das Ziel dieses Seminars ist es, Ihre persönliche Kommunikation am Telefon zu optimieren. In der Folge telefonieren Sie selbstbewusst und professionell und können auch schwierige Telefonsituationen souverän meistern.



Zielgruppe: Alle, die ihre Kompetenz in der Telefonkommunikation erweitern wollen. Alle, die am Telefon mit schwierigen Gesprächssituationen konfrontiert sind und nützliche Verhaltensstrategien erlernen möchten.

Dauer: 7,50 Ustd.

Kosten: EUR 205,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
13.11.2014, Do 8-16.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK458350

Kursleiterin: Mag. Claudia Elisabeth Petschl-Kerek

**Professionelle Korrespondenz mit Pfiß**

Geschäftsbriefe und E-Mails attraktiv gestalten

360°

Korrespondenz per Brief und/oder E-Mail ist die Visitenkarte jedes Unternehmens und jeder Institution. Mit diesem Seminar bringen auch Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz! Sie lernen, veraltete Formulierungen und Umgangsfloskeln durch moderne und kundenorientierte Formulierungen zu ersetzen. Sie gewinnen parallel dazu mehr Sicherheit und Souveränität beim Formulieren und Gestalten Ihrer Texte. Anhand Ihrer eigenen Beispiele aus Ihrem beruflichen Umfeld erarbeiten und üben Sie gemeinsam mit der Referentin moderne Formulierungen in Geschäftsbriefen und E-Mails.

Bringen Sie nach Möglichkeit zum Seminar eigene Texte mit, die Sie gerne verbessern möchten.

Zielgruppe: Alle Personen, die mit Schriftverkehr befasst sind und Ihren Stil verbessern und modernisieren möchten.

Dauer: 6 Ustd.

Kosten: EUR 75,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
16.10.2014, Sa 9-16 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK459150

Kursleiterin: Mag. Nadja Nachbaur



Management- und Arbeitstechniken

Gestern Kollege – heute Vorgesetzter
Grundlagenseminar

Immer mehr Personen sehen sich vor die Situation gestellt, in Unternehmen oder Institutionen Führungsaufgaben zu bekommen und damit oft auch vom Kollegen zum Vorgesetzten zu werden. Dieser Schritt ist für alle Beteiligten nicht immer einfach.

In diesem Seminar reflektieren die Teilnehmer/innen ihre (neue) Vorgesetztenrolle und machen sich die kennzeichnenden Merkmale der Führungsnachwuchsrolle bewusst. Sie erlernen in diesem Seminar die grundlegenden Führungsinstrumente und können in der Folge einen effizienten und motivierenden Führungsstil praktizieren. So steigern sie ihre persönliche Souveränität bei der Wahrnehmung ihrer Führungsaufgaben und finden Akzeptanz in ihrer (neuen) Vorgesetztenfunktion.

Zielgruppe: Neu eingesetzte Führungskräfte in Unternehmen und Institutionen, die im Kreis ehemaliger Kolleg/innen Vorgesetztenaufgaben übernommen haben. Nachwuchsführungskräfte in Unternehmen und Institutionen, die sich darauf vorbereiten, erstmalig Führungsverantwortung zu übernehmen.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 149,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
8.11.2014, Sa 9-18 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK456150

Kursleiter: Dipl. Päd. Michael G. Müller

**Gestern Kollege – heute Vorgesetzter**
Aufbauseminar

NEU

Betriebliche Vorgesetzte können das Potential ihrer Mitarbeiter optimal einsetzen, wenn neben den unternehmerischen Notwendigkeiten auch die Fähigkeiten, Bedürfnisse und Interessen der Mitarbeiter/innen angemessen berücksichtigt werden. Dazu bedarf es für die jeweilige Führungskraft außer einem gefestigten Bewusstsein der eigenen Führungsverantwortung auch der Beherrschung grundlegender Führungstechniken. Kernaufgaben der Führung wie Zielvereinbarung, Beurteilung sowie Steuerung von Leistung und Verhalten sind dabei von zentraler Bedeutung.

Ziele: Im Seminar gewinnen Sie ein vertieftes Verständnis Ihrer Vorgesetztenrolle und lernen die Grundsätze kooperativer Mitarbeiterführung so anzuwenden, dass Ihr eigenes und das Leistungspotenzial Ihrer Mitarbeiter optimal zur Wirkung kommen. Sie können Ihre Führungsverantwortung aktiv wahrnehmen, Gestaltungsspielräume ausfüllen und Ihre persönlichen Einflussmöglichkeiten auf Leistung und Verhalten konsequent nutzen. So können Sie Mitarbeiter zu optimaler Aufgabenerledigung befähigen und Leistung und Arbeitszufriedenheit steigern.

Zielgruppe: Neu eingesetzte Führungskräfte, die über erste Führungserfahrung verfügen oder Führungsnachwuchsrolle, die sich auf die Übernahme von Vorgesetztenaufgaben vorbereiten.

Vorkenntnisse: Besuch des Grundlagenseminars oder erste Kenntnisse aus der betrieblichen Führungspraxis.

Dauer: 8 Ustd.

Kosten: EUR 149,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
29.11.2014, Sa 9-18 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK467850

Kursleiter: Dipl. Päd. Michael G. Müller



www.bildungscenter.at

Mein Team!

Teamentwicklung und Konfliktmanagement für Führungskräfte

Führungskräfte sind häufig mit der Entwicklung ihrer Teams, Festlegung von Rollen und Regeln, Kommunikationsstrukturen, Ansprechen von offenen und versteckten Konflikten und deren Lösung und der generellen Motivation ihres Teams überfordert, weil das Tagesgeschäft all ihre Aufmerksamkeit und Energie in Anspruch nimmt. Typische „Teambuilding-Seminare“, Firmenfeiern und Incentives reichen oft



nicht aus, um ein Team auf eine solide Basis zu stellen und es arbeitsfähig zu machen. In diesem Seminar lernen Sie die notwendigen Stufen der Teamentwicklung kennen, die nötig sind, um Ihr Team zum motivierten, effizienten und eigenverantwortlichen Selbstläufer zu machen. Sie lernen, in Konfliktsituationen richtig und angemessen zu kommunizieren und aus Krisen mit vereinten Kräften gestärkt hervorzugehen.

Ziele: Sie lernen, den Status quo Ihres Teams zu erkennen und zu sehen, was der nötige nächste Schritt ist, um ein Team zu formen, das den Namen auch verdient. Sie verlieren die Angst, Konflikte zu sehen und anzusprechen. Sie bekommen Techniken in die Hand, wie Frustration und Stress im Team in Motivation und positive Energie umgewandelt werden können und so ein motivierendes und fruchtbares Arbeitsklima entsteht.

Zielgruppe: Führungskräfte, Teamleiter/innen, Abteilungsleiter/innen.

Dauer: 16 Ustd.

Kosten: EUR 490,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
2.10.-3.10.2014, Do, Fr 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK467550

Kursleiterin: Ilona Geiger

**Das erfolgreiche Bewerbungsgespräch**

Präsentieren, überzeugen, begeistern!

360°

Sind Bewerbungsgespräche für Sie schwierige oder gar unangenehme Situationen? Dann sind Sie in diesem Seminar genau richtig! In diesem Kompaktseminar erlernen Sie effiziente und zielgerichtete Strategien für Ihre erfolgreiche Bewerbung. **Ziele:** Sie lernen und üben im Seminar das professionelle Verhalten vor, während und nach dem Bewerbungsgespräch. **Zielgruppe:** Wiedereinsteiger/innen und alle Personen, die Tipps für eine optimale Präsentation der eigenen Person und Qualifikation bei einer Bewerbung bekommen möchten. Mitarbeiter/innen in Unternehmen, die im Bewerbungsprozess unterstützend oder entscheidend mitwirken und wissen möchten, worauf sie achten können oder sollen.

Dauer: 10 Ustd.

Kosten: EUR 169,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
17.10.-18.10.2014, Fr 14-20,
Sa 9-13 Uhr

Kursnummer: 2014FKFK469850

Kursleiterin: Mag. Nadja Nachbaur

**Professionelles Projektmanagement**

Ein erfolgreiches Projektmanagement braucht eine klare Zieldefinition, eine gute Planung und eine disziplinierte Steuerung und Überwachung des Projektverlaufs. Darüber hinaus wird von einem Projektteam erwartet, vom Projektstart bis zur Projektführung optimal zusammen zu arbeiten und auf Störungen rasch und flexibel zu reagieren. Dieses Seminar liefert Ihnen ein fundiertes Handwerkszeug für ein professionelles Projektmanagement. **Zielgruppe:** Angesprochen sind Mitarbeiter/innen aus allen Branchen, die an Projekten mitarbeiten bzw. Projekte leiten.

Dauer: 16 Ustd.

Kosten: EUR 249,–

Feldkirch, Arbeiterkammer
9.10.-10.10.2014, Do, Fr 9-18 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK458150

Kursleiter: Günter Lenz, MSc.



**Nähere Informationen
auf Seite 25**

Recht

Dienstzeugnisse professionell formulieren
Selten bietet ein Thema im Zusammenhang mit dem Arbeitsverhältnis so viel Zündstoff wie das Dienstzeugnis. Es ist ein wichtiger Imagefaktor für beide Seiten – Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Hierbei geht es oft um das nötige Fingerspitzengefühl – schon kleinste Unterschiede bei den Formulierungen geben nämlich zu erkennen, wie zufrieden- bzw. weniger zufriedenstellend die erbrachte Leistung eines Mitarbeiters war. Aussagekräftige Formulierungen sollen dabei benutzt und die aktuelle Rechtslage berücksichtigt werden.

Ziele: In diesem Seminar wird Ihnen ein Leitfaden für das Verfassen von Dienstzeugnissen in Österreich zur Verfügung gestellt. Ziel des Workshops ist es, sämtliche Anforderungen eines perfekten Dienstzeugnisses zu erfüllen und dadurch das Image der Unternehmen zu erhöhen.

Zielgruppe: Arbeitnehmer/innen und Betriebsratsmitglieder sowie auch Personen aus dem Personal-Bereich, die im Berufsalltag Dienstzeugnisse erstellen sowie über das korrekte Dienstzeugnis Bescheid wissen wollen.

Dauer: 3,50 Ustd.
Kosten: EUR 210,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
11.12.2014, Do 13-16.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK461650
Kursleiterin: Dr. Gabriele Cerwinka



i Nähere Informationen auf Seite 6

Alles, was Recht ist!

Praxislehrgang für Arbeits- und Sozialrecht

In dieser Ausbildung erhalten Sie eine umfassende und praxisorientierte Einführung in das Arbeits- und Sozialrecht mit den folgenden Schwerpunkten: Dienstverträge, Urlaub, Dienstverhinderung und Krankenstand, Beginn und Beendigung von Dienstverhältnissen, Arbeitnehmer/innenschutz, Arbeitsverfassung, arbeitsrechtliche Streitfälle, Berufsausbildungsgesetz, Sozialversicherungsrecht mit Schwerpunkt ASVG.
Zielgruppe: Alle Personen, die einen Überblick über das Thema Arbeits- und Sozialrecht erhalten möchten sowie Personalverrechner/innen und Betriebsrät/innen.

Dauer: 36 Ustd.
Kosten: EUR 295,–



Feldkirch, Arbeiterkammer
20.10.-26.11.2014, Mo, Mi 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK461550
Kursleiter: Mag. Alexander Nußbaumer, Mag. Franz Beck, Mag. Marcus Mayer



Anleitung für Sachwalter/innen

Mit dem Thema Sachwalterschaft werden Angehörige geistig behinderter, psychisch kranker oder altersverwirrter Menschen meist völlig unvorbereitet konfrontiert. Von einem Tag auf den anderen wird man gesetzlicher Vertreter eines Menschen, dem das Leben über den Kopf gewachsen ist. Als Sachwalter/in übernimmt man Verantwortung etwa für die Einkommens- oder Vermögensverwaltung, jedenfalls aber für die soziale Situation dieses Menschen.
Ziele: Die Teilnehmer/innen erhalten verständliche Information über die rechtliche Situation betroffener Menschen, bekommen einen Überblick über sozialrechtliche Ansprüche und erhalten nützliche Tipps für die praktischen Tätigkeiten als Sachwalter/in.
Zielgruppe: Privatpersonen, die vom Gericht als Sachwalter/innen bestellt sind, und Interessierte, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen.

Dauer: 5 Ustd.
Kosten: EUR 25,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
14.10.-21.10.2014, Di 19-21.30 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK466050
Kursleiter: IFS-Sachwalterschaft

Dornbirn, IFS-Sachwalterschaft
23.10.-30.10.2014, Do 19-21.30 Uhr
Kursnummer: 2014DODO466050
Kursleiter: IFS-Sachwalterschaft



www.bildungscenter.at

Musikrecht – kenne ich mich aus?

360°

Rechtsaufklärung für Musiker/innen

Der Kurs richtet sich an alle Musiker/innen, welche neben dem kreativen Schaffen auch erstkundige Auskunft über die rechtlichen Themen im Musikbusiness erfahren möchten. Dabei werden die Inhalte vom Urheberrecht, Tantiemenabrechnung, Live Auftritte bis hin zur eigenen Gründung eines Labels oder möglichen Förderungen fachmännisch erklärt. Jeder Themenvortrag beinhaltet auch freie Fragerunden und Fallbeispiele. Der Workshop wird von zwei mica – music austria Fachreferenten geleitet.

Zielgruppe: Musiker/innen, die rechtlich über das Musikbusiness informiert sein möchten.

Vorkenntnisse: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dauer: 6 Ustd.
Kosten: EUR 89,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
14.11.2014, Fr 15-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK461850

Anleihen, Aktien und Co.

Basiswissen Wertpapiere

Gerade in Zeiten der wirtschaftlichen Unsicherheit stellen sich viele Menschen die Frage nach der richtigen Geldanlage. Wertpapiere sind eine Möglichkeit der Vermögensanlage. Dieses Seminar bietet Ihnen aus unabhängiger und neutraler Perspektive einen Überblick über die verschiedenen Wertpapierarten und die mit ihnen verbundenen Chancen und Risiken.

Ziele: Sie erwerben durch den Kursbesuch Kenntnisse über die wichtigsten Wertpapierarten. Darauf aufbauend können Sie eine für Ihre individuellen Bedürfnisse zielorientierte Vermögensaufteilung planen und dafür die richtigen Partner (Banken, usw.) auswählen.

Zielgruppe: Alle Personen, die ihr Geld in Wertpapieren anlegen und sich unabhängig und neutral über deren Chancen und Risiken informieren möchten.

Dauer: 9 Ustd.
Kosten: EUR 110,–
Feldkirch, Arbeiterkammer
13.10.-27.10.2014, Mo 18-21 Uhr
Kursnummer: 2014FKFK464450
Kursleiter: Thomas Lang, MBA

Anmelde- und Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

Das AK-Bildungscenter nimmt Anmeldungen schriftlich (auch per Fax und E-Mail), persönlich und telefonisch entgegen. Anmeldungen können prinzipiell nur über das AK-Bildungscenter erfolgen. Anmeldungen am Kursort sind aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich. Jede Anmeldung ist verbindlich und wird als Reservierung bearbeitet. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt. Sie erhalten nach erfolgter Anmeldung umgehend eine Anmeldebestätigung. Die Kursleiter/innen erhalten unmittelbar vor Kursbeginn eine Teilnehmerliste mit den zum Kursbesuch berechtigten Teilnehmer/innen. Ca. 10 Tage* vor Kursbeginn erhalten die angemeldeten Interessent/innen eine schriftliche Einladung mit einem Zahlschein und allen für sie wichtigen Informationen. Wir bitten Sie, den Kursbeitrag vor Veranstaltungsbeginn einzuzahlen.

Kursabsagen

Das AK-Bildungscenter behält sich vor, bei zu geringer Teilnehmer/innenzahl oder aus anderen zwingenden Gründen, den angekündigten Kurs abzusagen. In diesem Fall wird der bereits bezahlte Kursbeitrag refundiert. Ein weitergehender Schadenersatzanspruch ist ausgeschlossen. Sie werden von uns in geeigneter Weise (telefonisch oder schriftlich) informiert.

Zahlungsbedingungen

Die Kursbeiträge sind ohne jeden Abzug (AK-Bildungsscheck, AK-Gutscheine, ...) spätestens 10 Tage* nach Erhalt des Zahlscheines zu begleichen. Ein Nichteinzahlen der Kursgebühr oder eine Nichtteilnahme am Kurs ohne Benachrichtigung gilt ausdrücklich nicht als Abmeldung. Eventuell anfallende Kosten sind von Ihnen zu tragen. Eine Abmeldung vom Kursbesuch muss schriftlich erfolgen. Die Kursgebühren sind mehrwertsteuerfrei und daher ausschließlich Nettobeträge. Auslandsüberweisungsspesen dürfen nicht zu Lasten des AK-Bildungscenters verrechnet werden! Wer verspätet in einen Kurs einsteigt oder nicht regelmäßig einen Kurs besucht, hat keinen Anspruch auf Reduzierung der Teilnahmegebühr.

Elektronischer Schriftverkehr

Durch die Weiterentwicklung unserer Kursverwaltung bieten wir die Zusendung aller A4-Dokumente (Anmeldebestätigung, Einladungen, ...) per E-Mail an. Weiters erhalten Teilnehmer/innen und Firmen, die die Kursbeiträge per E-Banking einzahlen, auf Wunsch keinen Zahlschein, sondern ein E-Mail mit der Anleitung zur direkten Überweisung. Um zusätzliche Informationen zum Kursangebot und weitere Serviceleistungen möglichst rasch zu kommunizieren, erhalten unsere Teilnehmer/innen diese Infos künftig per E-Mail.

Selbstverständlich gilt dieses Service nur dann, wenn bei der Anmeldung die entsprechende Erlaubnis durch die Teilnehmer/innen ausgesprochen wird.

Storno

Im Fall einer Verhinderung bitten wir um schriftliche Stornierung bis spätestens 10 Tage* vor Kursbeginn. Bei Abmeldung nach dieser Frist, aber vor Kursbeginn verrechnen wir eine Stornogebühr von 30 %. Bei kurzfristigen Stornierungen aus persönlich zwingenden Gründen (Todesfall, Krankheit, ...) kann das AK-Bildungscenter nach Vorlage einer Bestätigung (z.B. Arztbestätigung etc.) auf die Storno- bzw. Kursgebühr verzichten. Die Stornierung eines Kurses hat ausschließlich schriftlich zu erfolgen. Bei Nichtteilnahme ohne Benachrichtigung, Abbruch bzw. einseitiger Beendigung des Kurses müssen wir die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung stellen. In diesen Fällen ist eine Rückerstattung des Kursbeitrages nicht möglich. Diese Bedingungen gelten auch für kurzfristige Anmeldungen. Bei Nominierung eines Ersatzteilnehmers entfällt die Stornogebühr.

Der AK-Bildungsscheck

Die AK Voralberg fördert die Weiterbildung ihrer Mitglieder mit dem AK-Bildungsscheck. Für alle gekennzeichneten Kurse erhalten AK-Mitglieder pro Kalenderjahr für zwei Kurse je EUR 100,- zurück. Wenn Sie sich zu einem dieser Kurse anmelden, zahlen Sie regulär die Kursgebühr und geben zu Beginn des Kurses den Kursleiter/innen bekannt, ob Sie den AK-Bildungsscheck einlösen möchten. Zu Kursende erhalten Sie den AK-Bildungsscheck im Wert von EUR 100,- in Form eines Barschecks. Nur AK-Mitglieder, die den Kursbeitrag selbst entrichten, haben einen Anspruch auf den AK-Bildungsscheck.

Kursinformation

Für sämtliche Veranstaltungen bestehen Mindest- und Höchstteilnehmerzahlen. Das AK-Bildungscenter behält sich eine etwaige Änderung der angegebenen Beginnzeiten, Kurstage, Termine und Veranstaltungsorte sowie Kursleiter/innen vor. Die Teilnehmer/innen werden davon in geeigneter Weise verständigt.

Kursbesuchsbestätigung

Die Teilnehmer/innen, die mindestens 75 % der jeweiligen Veranstaltung besucht und die Kursgebühr entrichtet haben, erhalten zu Veranstaltungsende eine Teilnahmebestätigung.

Kursgebührenermäßigungen

Alle AK-Mitglieder erhalten auf jeden Kursbesuch im AK-Bildungscenter zehn Prozent Ermäßigung (maximal EUR 50,-), die bei der Anmeldung automatisch vom Kurspreis abgezogen werden.

Auf gekennzeichnete Kurse erhalten Jugendliche von 14 bis 20 Jahren nach Vorlage der 360-Card eine Ermäßigung von 20 Prozent.

Datenschutz

Die von Ihnen zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten verwenden wir, um Ihre Anfrage zu beantworten oder für Ihre Kursanmeldung. Hierzu kann es notwendig sein, dass wir Ihre personenbezogenen Daten speichern und verarbeiten. Sämtliche Daten unterliegen der Geheimhaltungsverpflichtung des Datenschutzgesetzes und werden nicht an Dritte weitergeben. Sie dienen ausschließlich AK-internen Zwecken zur gezielten Kundeninformation.

Beratung und Information

Für eine umfassende Kursberatung und detaillierte Informationen stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen der einzelnen Bereiche des AK-Bildungscenters gerne zur Verfügung.

Rauchfreies AK-Bildungscenter

Aufgrund gesetzlicher Verordnungen ist im AK-Bildungscenter das Rauchen verboten.

Druckfehler

Das AK-Bildungscenter behält sich das Recht vor, aufgrund von Druckfehlern nachträgliche Änderungen vorzunehmen.

Haftungsausschluss

Die Teilnehmer/innen nehmen zur Kenntnis, dass die Arbeiterkammer für Schäden an Personen und Gut, die die Teilnehmer/innen bei Veranstaltungen der Arbeiterkammer (Kursen, Seminaren, Vorträgen usw.) erleiden, in keiner Weise haftet.

Ablauf

Die genauen Beginnzeiten und Orte sind bei den einzelnen Kursen angeführt. Kursfreie Tage – außer bei ausgeschriebenen Blockveranstaltungen – sind die gesetzlichen Feiertage sowie gesonderte Termine, die bekannt gegeben werden. Informationen über die schulautonomen Tage erhalten Sie von Ihren Kursleiter/innen. Längerfristige Kurse finden immer am selben – im Kursmagazin angeführten – Wochentag statt.

* Kalendertage
Stand: 5.11.2013

Ihr AK-Serviceangebot auf einen Blick

Der AK-Bildungsscheck

Die AK Vorarlberg fördert die Weiterbildung ihrer Mitglieder mit dem AK-Bildungsscheck – für alle mit dem 100-Euro-Symbol gekennzeichneten Kurse gibt es von der AK bares Geld zurück!



Und so kommen Sie zu Ihrem AK-Bildungsscheck: Für alle gekennzeichneten Kurse erhalten AK-Mitglieder pro Kalenderjahr für zwei Kurse je EUR 100,- zurück. Wenn Sie sich zu einem dieser Kurse anmelden, zahlen Sie regulär die Kursgebühr und geben zu Beginn des Kurses den Kursleiter/innen bekannt, ob Sie den AK-Bildungsscheck einlösen möchten. Zu Kursende erhalten Sie den AK-Bildungsscheck im Wert von EUR 100,- in Form eines Barschecks.

Hinweise:

- Der Bildungsscheck wird nur in Verbindung mit einem Kursbesuch und nach der vollständigen Bezahlung der Kursgebühr ausgegeben.
- Nur AK-Mitglieder, die den Kursbeitrag selbst entrichten, haben Anspruch auf den AK-Bildungsscheck.

Der AK-10 Prozent-Bildungsbonus

Die AK Vorarlberg unterstützt alle ihre Mitglieder auf dem Wege der beruflichen und allgemeinen Weiterbildung. Um die Aus- und Weiterbildung der Vorarlberger Arbeitnehmer/innen noch stärker zu fördern, erhalten alle AK-Mitglieder auf jeden Kursbesuch im AK-Bildungszentrum zehn Prozent Ermäßigung (maximal EUR 50,-), die bei der Anmeldung automatisch vom Kurspreis abgezogen werden. Nutzen auch Sie Ihren AK-Zehn Prozent-Bildungsbonus – eine Leistung Ihrer AK Vorarlberg!

Kinderbetreuung

In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum bietet das AK-Bildungszentrum am Standort AK Feldkirch eine kostenlose, ganztägige Kinderbetreuung für AK-Kursteilnehmer/innen an. Damit wurde ein bildungs- und gesellschaftspolitisch wichtiges Serviceangebot geschaffen.



Die Kurse mit Kinderbetreuung sind im Magazin speziell gekennzeichnet. Bei Wochenendkursen gilt die Kinderbetreuung nur für den Tag, an dem der Kurs in die Betreuungszeiten fällt (z.B. Samstag von 8-18 Uhr). Nach der Anmeldung zu einem Kurs mit Kinderbetreuung erhalten Sie ein Infoblatt mit allen wichtigen Informationen.

Die Kinderbetreuung steht maximal 15 Kindern im Alter zwischen 1 und 6 Jahren zu den Betreuungszeiten (Montag bis Samstag von 8-18 Uhr) offen.

AK-Freifahrt-Ticket

Seit 1. Mai 2010 können alle Kursteilnehmer/innen des AK-Bildungszentrums kostenlos mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu ihren Kursen und Lehrgängen anreisen.

Mit dem Kooperationspartner Verkehrsverbund Vorarlberg konnte dieser tolle Service problemlos umgesetzt werden.

Die Abwicklung erfolgt ganz einfach: Die Kursteilnehmer/innen erhalten nach der Kurseinladung separat ihr Gratisticket für Bus und Bahn zugesandt, das sie an allen Kurstagen ganztägig benutzen können.

Im ganzen Land

Alles, was die Kursteilnehmer/innen mit sich tragen müssen, sind der personifizierte Abriss mit Kurstitel, den Kursterminen sowie einen Lichtbildausweis. Und schon ist man im Besitz eines im ganzen Land gültigen Fahrausweises, egal, ob man mit Bus oder Bahn unterwegs ist.

Der Vorarlberger Bildungszuschuss

Im Rahmen des Bildungszuschusses fördern das Land Vorarlberg, die Arbeiterkammer Vorarlberg, die Wirtschaftskammer Vorarlberg und der Bund seit September 2004 Personen unter dem Gesichtspunkt der Qualifikationserweiterung.

Die Richtlinien wurden zwischenzeitlich schon mehrmals angepasst. Vor allem mit den Richtlinienänderungen per Jänner 2006 und Jänner 2013 wurde der Kreis der förderbaren Personen wesentlich erweitert. Damit wurde die Aus- und Weiterbildung auf einer noch breiteren Basis möglich und leistbar gemacht.

Es gibt sechs Fördermaßnahmen:

- Bildungskonto (für Vollzeitausbildungen)
- Bildungsprämie für Arbeitnehmer/innen
- Bildungsprämie für Unternehmer/innen
- Startkapital (für Wiedereinsteiger/innen)
- Wohnzuschuss für Lehrlinge
- Förderung der Berufsreife- bzw. Studienberechtigungsprüfung

Informationen zum Bildungszuschuss erhalten Sie in der Abteilung Förderwesen, Telefon 050/258-4200, foerderwesen@ak-vorarlberg.at. Download der Richtlinien und Anträge unter www.bildungszuschuss.at.

Steuerliche Absetzbarkeit von Weiterbildung

Berufsqualifizierende Kurse, Seminare und Lehrgänge können unter bestimmten Voraussetzungen im Rahmen der Arbeitnehmerveranlagung oder der Steuererklärung abgesetzt werden.

Nähere Informationen hierzu erhalten Sie in der Rechtsabteilung/Steuerrecht der AK Vorarlberg unter Telefon 050/258-3100, steuerrecht@ak-vorarlberg.at.

Der AK-Basicsbonus für Lehrabsolvent/innen

Alle Personen, die ihre Lehre erfolgreich abgeschlossen haben, erhalten als Belohnung der besonderen Art von der AK Vorarlberg den AK-Basicsbonus im Wert von bis zu EUR 100,-.

Dieser Gutschein ist ab Ausstellung drei Jahre gültig und kann für alle Kurse des aktuellen Kursangebotes des AK-Bildungszentrums eingelöst werden – dein Erfolg, dein Bonus für Bildung bei deiner AK!

Nähere Informationen zum AK-Basicsbonus gibt es in der Lehrlingsabteilung der AK, Telefon 050/258-2300, lehrlinge@ak-vorarlberg.at.

AK-Ermäßigung mit der 360 Card

Die Vorarlberger Jugendkarte 360 bringt dir eine Menge Vorteile! Die Kurse mit 360-Ermäßigung (20 Prozent auf den regulären Kurspreis) sind entsprechend gekennzeichnet. Bildung mit dem AK-Bildungszentrum und dem 360-Bonus bringt dich weiter!

360°

Professionelle Beratung und Information

Für eine professionelle Kursberatung und für detaillierte Informationen stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen des AK-Bildungszentrums gerne schriftlich, telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung. Bei persönlichen Beratungen bitten wir Sie aus organisatorischen Gründen um vorhergehende Terminabsprache, so dass wir uns ausreichend Zeit für Sie und Ihre Fragen nehmen können!

Wir sind für Sie da:

AK-Bildungszentrum, Telefon 050/258-4000, bc@ak-vorarlberg.at



Gerti Scheriau
Abteilungsleitung
Telefon 050/258-4028



Ursula Summer, MSc
Ordinationsassistentin
Telefon 050/258-4046



Barbara Halbeisen
Berufsreifeprüfung
Telefon 050/258-4018



Mario Prünster, MAS
EDV, Firmenschulungen, AMS
Telefon 050/258-4024



Angelika Madlener
Sprachen, Wirtschaft,
Gesundheit und Soziales
Telefon 050/258-4022



Dagmar Niedermair
Sprachen
Telefon 050/258-4038



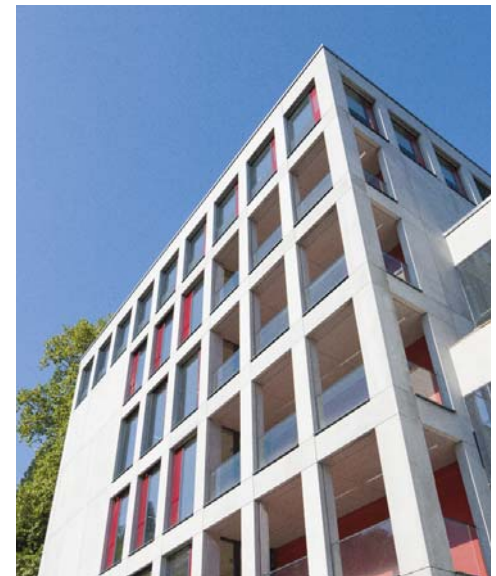
Gabriele Graf
Gesundheit und Soziales,
Persönlichkeitsentwicklung
Telefon 050/258-4042



Dr. Franz Valandro
Wirtschaft, Berufsreifeprüfung
Telefon 050/258-4036



Regina Knecht
EDV, Persönlichkeitsentwicklung
Telefon 050/258-4030



AK-Bildungszentrum

Zentrale Lage, kurze Wege, schnelle Erreichbarkeit – im Neubau der AK Vorarlberg in Feldkirch konzentrieren sich alle Bildungsangebote an einem Ort. Die gesamte Infrastruktur ist sowohl mit Bahn, Bus und Auto leicht zu erreichen.

Nützen Sie die Tiefgarage beim Busplatz (Hirschgraben). Wer sein Parkticket bei der Info-Zentrale der AK Vorarlberg abstempeln lässt, parkt drei Stunden gratis.

Wir sind für Sie da!
AK-Bildungszentrum
Widnau 2-4
6800 Feldkirch
Telefon 050/258-4000
Fax 050/258-4001
bc@ak-vorarlberg.at
www.bildungszentrum.at



Kontaktzeiten
Montag bis Donnerstag
8-12 und 13-18 Uhr
Freitag
8-12 Uhr



Wissen macht gefragt.

AK-Bildungcenter **EDUQUA**

AK
VORARLBERG

Das AK-Bildungcenter ist Ihr Partner bei der beruflichen Aus- und Weiterbildung. Über 540 Kurse bieten Ihnen hervorragende Perspektiven, Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt wahrzunehmen und gezielt zu verbessern. Nützen Sie das Angebot im AK-Bildungcenter als Schlüssel für Ihre berufliche Zukunft.

Warum noch warten? Nehmen Sie Kurs auf Ihre persönlichen Ziele und starten Sie Ihre Zukunft jetzt. Alle aktuellen Kursinfos erhalten Sie unter 050/258-4000, bc@ak-vorarlberg.at oder www.bildungcenter.at

Der AK Vorarlberg Bildungsservice:



Weiterbilden lohnt sich. Für alle Kurse mit dem 100-Euro-Symbol gibt es bares Geld von der AK Vorarlberg zurück – das ist der AK-Bildungsscheck!



Der Gratis-Service, der in Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum angeboten wird: Nützen Sie als Kursteilnehmer/in die ganztägige Kinderbetreuung am Standort AK Feldkirch.

Stark für Sie. AK Vorarlberg

www.ak-vorarlberg.at