vhs Volkshochschule Karlsruhe Land

vhs im Betrieb



Betriebliche Gesundheit und Personalqualifizierung

vhs
im Betrieb

Betriebliche Gesundheit & Personalqualifizierung

Warum?

Das wertvollste Gut eines Unternehmens sind zufriedene und gesunde Mitarbeitende. Denn nur sie können ihr volles Potenzial ausschöpfen, sind produktiv und leistungsfähig und prägen ein gesundes Arbeitsklima, was sich maßgeblich auf den ökonomischen Erfolg Ihres Unternehmens auswirkt. Die Ressource Fachpersonal ist knapp und eine gute Entlohnung oder Arbeitsplatzsicherheit allein sind schon lange nicht mehr ausreichend.

Regelmäßige Weiterbildungsmöglichkeiten und persönliche Wertschätzung, abseits der alljährlichen Weihnachtsfeier oder des Betriebsausflugs, sind die Erfordernisse unserer Zeit.



Je motivierter Ihr Team, desto mehr wird es sich für das Unternehmen engagieren und bspw. Verbesserungsvorschläge einbringen, womit wiederum die Wettbewerbs- und Innovationsfähigkeit steigt.

Was?

Wir sehen uns als ganzheitlichen Bildungspartner der regionalen Wirtschaft und bieten ein vielfältiges Spektrum an bedarfsorientierten Maßnahmen aus den Bereichen:

- **Betriebliche Gesundheitsförderung**
- **Sprachen**
- **Qualifikationen im Arbeitsleben und in der IT**

Für wen?

Gerade unsere Träger, örtliche Gewerbetreibende, Klein- und Kleinstunternehmern sowie mittelständische Unternehmen möchten wir damit unterstützen und stärken.

Wo?

Schulungen, Events und Workshops können in Ihrem eigenen Unternehmen („Inhouse“), in extern verfügbaren Räumen oder natürlich auch online stattfinden.

Bildungsurlaub

Ausgewählte Kursformate können als Bildungszeit nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg anerkannt werden.

Das leisten wir

- Wir ermitteln mit Ihnen zusammen die Bedarfe Ihres Unternehmens und Ihrer Mitarbeitenden.
- Wir planen zielgerichtete und maßgeschneiderte Maßnahmen.
- Wir stellen hochqualifizierte und erfahrene Kursleitungen.
- Wir erstellen nachhaltige moderne Schulungskonzepte wie bspw. **vhes**presso (auch für Einzel- u. Kleingruppenschulungen).

Das bedeutet für Sie

- Von der Beratung, über die Bedarfsermittlung, bis hin zur Planung: Wir machen es Ihnen so einfach, wie möglich!
- Kosteneffizienz: Sparen Sie sich teure Übernachtungen, Verpflegung und Fahrtkosten zu weit entfernten Seminarorten!
- Terminplanung, Lerntempo und Leistungsstufen nach Wunsch.
- Theorie und Praxis aus einer Hand.
- Attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis – denn wir stehen für Bildungsgerechtigkeit!

Bildungsnachbarschaften

Sie haben nur wenige Mitarbeitende, möchten diese aber trotzdem fördern?

Sie verfolgen eine bestimmte Qualifizierung einzelner Mitarbeitender und sind bzgl. Exklusivität, Zeit und Dauer offen und flexibel?

Wir bringen Mitarbeitende verschiedener mittelständischer und kleiner Betriebe **innerhalb der Kommune** zusammen und organisieren Weiterbildungsmöglichkeiten zu einem Thema Ihres Bedarfs.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an möglichen Programmpunkten im Rahmen der **vhs im Betrieb**.

Mitarbeitergutscheine

Machen Sie Ihren Mitarbeitenden eine Freude! Motivieren Sie sie mit einem unserer vhs-Gutscheine im Rahmen der monatlichen steuerfreien Sachbezugsgrenze.

vhs
im Betrieb



Betriebliche Gesundheitsförderung

Hier finden Sie einige Angebotsbeispiele aus unseren Gesundheitskategorien. Diese können in Form **von Einzelseminaren, regelmäßigen Kursen** (Sie bestimmen die Dauer) oder **aktiven Pausen** stattfinden.

Präventionskurse & Bewegungspausen

- Pilates für den Rücken
- „RückenAktiv im Betrieb“
  (für Büro oder Handwerk / Produktion)
- Faszien trainieren – Verspannungen lösen
- Beweglich durch die Mittagspause
- Funktionelles Outdoor-Training
- Nordic Walking für ein gesundes Herz
- Schritt für Schritt fit für den Firmenlauf

Wussten Sie schon?

Die Kosten für betriebliche Gesundheitsförderung können aktuell bis zu 600,-€ pro Mitarbeiter*in und Jahr steuerlich absetzbar sein!

(Stand: 11/22)

Mentale Gesundheit & Entspannung

- Business-Yoga – Yoga im Berufsalltag
- Progressive Muskelentspannung /
  Autogenes Training
- Qi Gong / Tai Chi
- Meditation für geistige Frische
- Kausal Massage – Selbstmassagetechniken gegen Verspannungen
- Feldenkrais als Entspannung für Augen, Kiefer und Atem
- BrainGym – Fit mit Köpfchen
- „Heute schon gelacht?“ –
  Lachyoga für mentale Gesundheit
- Vorträge oder Vortragsreihe zu bspw. Stressmanagement, Resilienz oder Achtsamkeit

Gesunde Ernährung im Arbeitsleben

Eine vollwertige und gesunde Ernährung kommt im Arbeitsalltag oftmals zu kurz. Erfahren Sie in **Vorträgen, Workshops und Diskussionsrunden** Grundlegendes über Nährstoffe und lernen Sie, wie Sie Ihr Ernährungsverhalten nachhaltig verbessern und ins Berufsleben erfolgreich integrieren können.



- Mit der richtigen Ernährung fit im Job
- Fit & Vital mit neuen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten
- Meine gesunde Mittagspause
- Einfache Grundlagenausbildung: Ernährung ohne Diäten
- Die Bedeutung von Übergewicht und Adipositas
- Allergien & Intolleranzen begegnen
- Welche Nährstoffe brauche ich und wo bekomme ich sie her?

Oder veranstalten Sie ein gemeinsames Kochevent mit Ihren Kolleg*innen: Saisonal? Landestypisch? Vegetarisch? Entscheiden Sie selbst, was Sie kreieren möchten. Unsere **Kochkurse und -events** können tagsüber, abends oder auch am Wochenende stattfinden.

- Frühstückskreationen für's Team
- Baukasten für die gesunde Mittagspause
- Ayurveda für den Berufsalltag
- Gemüse und Hülsenfrüchte geschickt kombiniert
- Low Carb Kochen ohne Fleisch
- Meal-Prep und gesunde Pausensnacks

… ganz nach Wunsch und ganz nebenbei eine wunderbare teambildende Maßnahme.

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden zunächst für das Thema Gesundheit sensibilisieren?

Wir organiseren mit Ihnen einen **„Gesundheits- und Wohlfühltag"**, an dem Sie die verschiedenen Kategorien und Möglichkeiten kennenlernen können.

Außerdem können Sie sich mit unserer **„Mitarbeiterbefragung für den gesundheitsförderlichen Betrieb"** zunächst einen genauen Überblick über den Päventionsbedarf Ihrer Mitarbeitenden verschaffen.

Fragen Sie uns gerne!

vhs
im Betrieb

Personalqualifizierung

Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitstechniken und Team-Arbeit

- Rhetorik-Kompetenz im Beruf:
  Souverän am Telefon und mit E-Mails
- Resilienz als Erfolgsfaktor
- Wertschätzende Kommunikation
- Zeit- und Selbstmanagement /
  Die E-Mail-Flut beherrschen
- Digitalisierung im Office (im Sekretariat) /
  Büroorganisation 4.0
- Konfliktmanagement / Konflikte als Chance
- Souveränes Auftreten im Business
  (Mimik, Gestik, Körpersprache)
- Schwierige Gespräche sicher lösen
- Stressituationen mental kompensieren –
  Mental gut drauf
- Professioneller Medieneinsatz:
  Flipchart, Beamer & Co / Slideart
- Präsentieren – leicht gemacht /
  überzeugend präsentieren
- Teamentwicklung – Kommunikation gestalten
- Arbeitsabläufe optimieren und effizienter
  arbeiten

Informationstechnologie und EDV-Anwendungen

- MS Office Paket
  (Word, Excel, PPT, Outlook, Access: von Grund- bis Spezialschulungen, auch online)
- Internet- & Windows-Schulungen
- eigene Website mit WordPress
- Adobe InDesign: Grundlagen (auch online)
- Adobe Photoshop: Grundlagen (auch online)
- Flyer, Anzeigen, Broschüren gestalten mit
  Adobe Programmen
- Webdesign für mobile Endgeräte
- Grafik Design für kleinere und mittlere Betriebe
- HTML, CSS und JavaScript



Marketing und Vertrieb

- 6 Schritte zum Verkaufsabschluss
- Erfolgreich Telefonieren
- Workshop Presse- und Öffentlichkeitsarbeit (online)
- Online-Marketing
- Aktions- und Newsletter-Marketing
- Social Media Marketing (online) – Instagram for Business, Facebook Ads

Führung & Coaching

- Vom Mitarbeiter (Kollegen) zur Führungskraft
- Changemanagement
- Feedback-Management (Negatives positiv vermitteln)
- Motivieren – kritisieren – delegieren
- Projekte meistern – im Zeit- und Kostenrahmen
- Leadership / Coaching Methoden



Sprachen und interkulturelle Kompetenzen

Hier finden Sie Kurse für größere Verhandlungssicherheit in der Fremdsprache, einen selbstbewussteren und professionelleren Umgang mit Geschäftspartnern, Kunden und Kollegen aus anderen Kulturkreisen sowie ein besseres Verständnis für die Alltags- und Geschäftskultur anderer Länder.

Fremdsprachen für den Beruf:

- Englisch / Französisch / Spanisch
- Deutsch als Fremdsprache
- auf Nachfrage: Chinesisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Türkisch, Ungarisch

Interkulturelle Kompetenz:

- Interkulturelle Kommunikation
- Umgang mit kulturellen Unterschieden
- Umgang mit Konflikten im interkulturellen Kontext

Sie haben Fragen zum weiteren Vorgehen?

Sie möchten wissen, welche Maßnahmen zu Ihnen passen?

Sie haben bereits eine konkrete Vorstellung?

Sie wünschen sich andere Themen?

Lassen Sie es uns wissen!

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.

Herzlichst
Ihr Team der vhs Karlsruhe Land

Weitere Informationen und Kontakt:
imbetrieb@vhs-karlsruhe-land.de

vhs Karlsruhe Land
Ettlinger Straße 27
76137 Karlsruhe

@vhs.karlsruhe.land

@vhs_karlsruhe_land

@Volkshochschule Karlsruhe Land

vhs Volkshochschule Karlsruhe Land