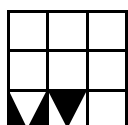


## Beruf und Karriere



Dies ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2017/2018 der Münchner Volkshochschule. Es ist ab 1. September 2017 in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Münchner Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben, den Sie zum Download unter [www.mvhs.de/programmgutschein](http://www.mvhs.de/programmgutschein) finden.



## Ab 1. September 2017

Online-Anmeldung: [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

### Persönliche Anmeldung

#### Wo?

Zentrale Gasteig Einstein 28	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock Einsteinstraße 28
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

#### Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

### Telefonische Anmeldung

#### Wo?

Zentrale Gasteig	(0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(0 89) 4 80 06-68 68
Stadtbereich Ost	(0 89) 4 80 06-67 50
Stadtbereich Süd	(0 89) 4 80 06-67 30
Stadtbereich West	(0 89) 4 80 06-68 30

#### Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

### Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular an

#### Münchner Volkshochschule

Postfach 80 11 64, 81611 München  
Troppauer Straße 10, 80937 München  
Werinherstraße 33, 81541 München  
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München  
Bäckerstraße 14, 81241 München

### Bitte beachten Sie

Vom 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

### Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (0 89) 4 80 06-0 ,  
persönlich an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock,  
und im Einstein 28/EG:  
täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr.

### Besondere Anmeldemöglichkeiten

#### Deutsch

##### Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Einstein 28, Einsteinstraße 28

Weitere Informationen [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

##### Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2, Berufssprachkurse

sowie Pluspunkte, Prüfungen und Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock:
  - Beratung für alle Kurse (Raum 3.143)
  - Anmeldung für alle Prüfungen (Raum 3.139)
- Einsteinstraße 28 und Stadtbereiche: nur A1 und A2, Pluspunkte

Weitere Informationen [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

#### Integrationsangebote

siehe [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de).

#### Senioren Volkshochschule

Anmeldung und Beratung in unseren Seniorenzentren:

##### Stadtmitte

Einsteinstraße 28, 81675 München  
Telefonische Beratung (0 89) 4 80 06-65 67:  
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 15.30 Uhr  
Darüber hinaus gelten die regulären Zeiten für Anmeldung und Beratung im Einstein 28, EG:  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

##### Schwabing

Belgradstraße 108, 80804 München  
Telefon (0 89) 4 80 06-66 99  
montags bis donnerstags  
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

##### Giesing

Werinherstraße 33, 81541 München  
Telefon (0 89) 4 80 06-67 50  
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,  
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

#### Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet: Belgradstraße 108, 80804 München,  
Telefon (0 89) 4 80 06-66 91  
E-Mail: [barrierefrei-lernen@mvhs.de](mailto:barrierefrei-lernen@mvhs.de)  
und bei Kooperationspartnern, siehe Seite 811.  
Beratung und Anmeldung: montags bis donnerstags  
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

### Sprachen – Einstufung und Beratung

**Wo?** Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

#### Wann?

Freitag, 1.9.2017	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

(Bitte kommen Sie bis eine Stunde vor Beratungsschluss.)

**Münchener Volkshochschule**  
**Postfach 80 11 64**  
**81611 München**

**Persönliche Anmeldung: Bar/EC-Zahlung und Lastschriftverfahren möglich**

**Schriftliche Anmeldung: nur Lastschriftzahlung möglich**

Die Buchung ist nur möglich, wenn nebenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchener Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

Kursnummer  volle Kursgebühr\* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Kursnummer  volle Kursgebühr\* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

**Bitte vollständig ausfüllen:**

Teilnehmer-Nr.   weiblich  männlich

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

\* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de). Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

[www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

**Per Fax an:**

(089) 480 06-62 06, (089) 480 06-68 69, (089) 480 06-67 62,  
(089) 480 06-67 37 oder (089) 480 06-68 17

**Persönlich bei folgenden Häusern der MVHS:**

**Zentralen**

Gasteig, 1. Stock, Rosenheimer Straße 5 (089) 480 06-0  
Einstein 28, Einsteinstraße 28

**Stadtbereiche**

Nord, Troppauer Straße 10 (089) 480 06-68 68  
Ost, Werinherstraße 33 (089) 480 06-67 50  
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8 (089) 480 06-67 30  
West, Bäckerstraße 14 (089) 480 06-68 30

**Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.**

Bitte melden Sie sich schriftlich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchener Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchener Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchener Volkshochschule mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.**

Ort  Datum

Unterschrift

**Kundenbefragung**

Ihre Meinung ist uns wichtig. Regelmäßige, anonyme Kundenbefragungen helfen, Service und Kursangebote der MVHS kontinuierlich zu verbessern. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten für eine Einladung zur Teilnahme an Kundenbefragungen nutzen? Diese Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft unter [datenschutz@mvhs.de](mailto:datenschutz@mvhs.de) widerrufen.

Ja  Nein

**Freiwillige statistische Angaben:**

1  ohne Schulabschluss 4  Abitur  
2  Hauptschulabschluss 5  Fachhochschule/  
3  Mittlere Reife Universität

Geburtsdatum

# Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2017/2018 dauert vom 1. Oktober 2017 bis 28. Februar 2018.

Die Anmeldung beginnt am 1. September 2017.

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Fr	<b>1 So</b>	1 Mi	1 Fr	<b>1 Mo</b>	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr
<b>3 So</b>	<b>3 Di</b>	3 Fr	<b>3 So</b>	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	<b>4 So</b>
5 Di	5 Do	<b>5 So</b>	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi	<b>6 Sa</b>	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	<b>7 So</b>	7 Mi
8 Fr	<b>8 So</b>	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
<b>10 So</b>	10 Di	10 Fr	<b>10 So</b>	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	<b>11 So</b>
12 Di	12 Do	<b>12 So</b>	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	<b>14 So</b>	14 Mi
15 Fr	<b>15 So</b>	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
<b>17 So</b>	17 Di	17 Fr	<b>17 So</b>	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	<b>18 So</b>
19 Di	19 Do	<b>19 So</b>	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	<b>21 So</b>	21 Mi
22 Fr	<b>22 So</b>	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
<b>24 So</b>	24 Di	24 Fr	<b>24 So</b>	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi	25 Sa	<b>25 Mo</b>	25 Do	<b>25 So</b>
26 Di	26 Do	<b>26 So</b>	<b>26 Di</b>	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	<b>28 So</b>	28 Mi
29 Fr	<b>29 So</b>	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
	<b>31 Di</b>		<b>31 So</b>	31 Mi	

## Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2017

Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

Faschingsferien: 10. bis 18. Februar 2018

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert

(In 2017 ist auch der Reformationstag, 31. Oktober, bundesweit ein gesetzlicher Feiertag.)































**MVHS in English: Project Management in International Projects**

This seminar focuses on management tasks and collaboration within the growing world of international projects. Problems can arise not only with the project itself but also due to cultural differences and the background of its team members. What should be considered in terms of organisation, time management and the overall structure of an international team? How can general communication be arranged, using the most up to date media, especially where different time zones are in play? How can conflicts be spotted in time and successfully resolved? This seminar is aimed at both project leaders and employees who now find themselves in international teams or those who wish to prepare themselves for working within a field where international teams and projects are the norm.

**F440544 – Weekend Seminar** **Einstein 28**  
 Angelos Kirianes · Education Centre · Einsteinstr. 28 · Sat/Sun 9.30 til 18.00 hrs · breaks on agreement · 10./11.3.2018 · € 155.– · 12 places · ☺

**Projektmanagement – Risikomanagement**

Was versteht man unter Risikomanagement und wie wenden Sie dieses Instrument als Mitarbeiter oder Projektleiter an? Anhand von Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie Risiken identifizieren, bewerten, kontrollieren und im Kostenmanagement abbilden können. Dabei trainieren Sie, einen Risikoplan zu erstellen. Das Seminar orientiert sich an internationalen Standards des Projektmanagements und ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager abschließen (F440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

**F440545 – Samstagsseminar** **Pasing**  
 Angelos Kirianes · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 9.30 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.11.2017 · € 79.– · 12 Plätze · ☺

**F440546 – Samstagsseminar** **Schwabing-Nord**  
 Barbara Steude · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa 9.30 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.2.2018 · € 79.– · 12 Plätze · ☺

**Qualitätsmanagement**

Sie sind als Mitarbeiter, Projektleiter oder Führungskraft in Prozessen des Qualitätsmanagements involviert? In diesem Seminar erhalten Sie einen Überblick über gängige Qualitätsmanagement-Systeme (ISO 9000, EFQM etc.) und deren Funktionsweisen. Sie lernen, worauf es bei externen und internen Audits ankommt und was Sie bei der Dokumentation Ihrer Prozesse beachten müssen. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Praxistipps für eine erfolgreiche Einführung, Vorbereitung oder Begleitung des Qualitätsmanagement-Prozesses.

**F440547 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
 Barbara Steude · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18./19.11.2017 · € 149.– · 12 Plätze · ☺

**Qualitätsmanagement – Die wichtigsten Änderungen der DIN EN 9001:2015**

Sie sind gerade dabei Ihr Qualitätsmanagementsystem auf die DIN EN ISO 9001–2015 umzustellen? In einigen Punkten sind Sie sich nicht sicher in Bezug auf die Umsetzung? Hier erhalten Sie einen Überblick über die Änderungen, die ersten Erfahrungen aus den Audits und können die Fragen stellen, die Sie beschäftigen.

**F440548** **Einstein 28**  
 Barbara Steude · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 8.2.2018 · € 42.– · 12 Plätze · ☺

# zeitconcept<sup>®</sup> leistet mehr für seine Mitarbeiter

Arbeiten Sie bei uns über Zeitarbeit und profitieren Sie von

- übertariflicher Bezahlung
- steuerfreien Zulagen
- pünktlicher Lohnzahlung (So wie es sich gehört!)
- Mitarbeiter-EXTRA-BONUS:  
zum Beispiel

Amazon Gutscheine,  
 Eintrittskarten für Therme Erding & Cinemaxx Kinos, Tankgutscheine und vieles mehr unter

[www.zeitconcept.de/  
 mitarbeiter-extra-bonus](http://www.zeitconcept.de/mitarbeiter-extra-bonus)

EXTRA  
 SOZIAL

EXTRA  
 KOHLE

EXTRA  
 BONUS

EXTRA  
 SUPPORT

zeitconcept GmbH  
 Personaldienstleistungen  
 Neumarkter Str. 21  
 81673 München  
 Tel. 089 / 45 45 98-0  
 bewerbung.muenchen@zeitconcept.de



### Changemanagement

Veränderungen z. B. durch die Einführung neuer Software, Umstrukturierungen oder Projekte sind in jedem Unternehmen Teil des Berufsalltags. Hier erhalten Sie einen Überblick über die Phasen eines Veränderungsprozesses und die Erfolgsfaktoren. Wie lassen sich Veränderungen aktiv steuern und Visionen transportieren? Im Wechsel von Experten-Inputs und Praxisübungen erarbeiten Sie einen Informations- und Kommunikationsplan und lernen Strategien kennen, um als Person, Mitarbeiter oder Führungskraft aktiv mit Veränderungen und Widerständen erfolgreich umzugehen.

**F440549 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Carsten Erley/Susanne Erley · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2./3.12.2017 · € 149.– · 12 Plätze · ☎

### Projektmanagement mit MS-Project

Ein Projekt von Anfang bis Ende erfolgreich zu planen und abzuwickeln, ist eine anspruchsvolle und vielschichtige Aufgabe. Ein professionelles Software-Tool wie MS-Project bietet dabei für die Planung und Steuerung von Projekten eine effektive und flexible Unterstützung.

In diesem Seminar lernen Sie grundlegend, wie Sie anhand von MS-Project Vorgänge und Ressourcen verwalten, Projekte verfolgen und kontrollieren. Grundverfahren wie Ansichten, Tabellen, Filter, Masken, Berichte anwenden, Kosten verwalten und das Programm individuell anpassen. Sie erhalten im Kurs ein Lehrbuch, der Preis ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse.

Das Seminar orientiert sich an Standards des Projektmanagements. Dieses Seminar ist Teil des Projektmanagement-Kollegs, das Sie mit der Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) abschließen (F440560), aber auch unabhängig davon besuchen können.

**F440557 – Wochenendseminar** **Pasing**  
Thomas Deppisch · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 28./29.10.2017 · € 169.– · 12 Plätze

**F440550 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Thomas Deppisch · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.12.2017 · € 169.– · 12 Plätze · ☎

**F440555 – Wochenendseminar** **Am Hart**  
Thomas Deppisch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa/so 9.30 bis 17.15 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.1.2018 · € 169.– · 10 Plätze · ☎

### Vertiefung Projektmanagement mit MS-Project Controlling und Berichtswesen

Entlang eines Fallbeispiels werden in diesem Kurs bereits vorhandene Kenntnisse im Umgang mit dem Software-Tool MS-Project für die Planung und das Management von Projekten vertieft. Sie lernen, wie Sie Projekte steuern (Controlling) und ein adäquates Berichtswesen mit MS-Project umsetzen. So können Sie Projektfortschritte erfassen, den Soll-Ist-Stand überprüfen und bei Abweichung Maßnahmen ergreifen. Voraussetzung für diesen Kurs sind grundlegende Kompetenzen im Projektmanagement mit MS-Project (vergleichbar zu F440550, F440555, F440557).

**F440559 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Thomas Deppisch · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.2.2018 · € 102.– · 12 Plätze · ☎

### Projektmanagement Simulation und Prüfungsvorbereitung

Sie haben bereits erfolgreich an den MVHS-Projektmanagement-Modulen (Grundlagen – z. B. F440535, Führung – z. B. F440540, Risikomanagement – z. B. F440545 und MS-Project – z. B. F440550) teilgenommen oder vergleichbare Erfahrung und möchten Ihre Kenntnisse vertiefend anwenden? In diesem Workshop arbeiten Sie an einer Fallarbeit und erstellen entlang der PM-Phasen einen Projektplan. Dabei erhalten Sie professionelles Feedback eines erfahrenen Projektmanagers und können sich auf die Prüfung (F440560) zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) am 3.3.2018 vorbereiten.

**F850005 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Angelos Kirianes · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 2.2. bis 4.2.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 280.– (davon € 150.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

### Prüfung – Zertifizierter Projektmanager (MVHS)

Nach Teilnahme an den vier Modulen des Projektmanagement-Kollegs (Grundlagen F440535/F440536/F440537, Führung F440540/F440542, Risikomanagement F440545/F440546 und MS-Project F440550/F440555/F440557) können Sie an einer Prüfung teilnehmen und erhalten nach Bestehen ein Zertifikat.

**F440560 – Prüfung** **Einstein 28**  
MVHS · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.3.2018 · € 60.– · 10 Plätze · ☎

### Basiszertifikat Projektmanagement (GPM) Vorbereitung und Prüfung

Sie verfügen über Projektmanagement Know-how (vergleichbar zum MVHS Projektmanagement-Kolleg z. B. F440535, F440540, F440545, F440550) und streben eine weiterführende Zertifizierung an? Hier werden Sie auf die Prüfung zum „Basiszertifikat Projektmanagement (GPM)“ vorbereitet, die am Samstag, 17.3.2018, stattfindet. Die Gesellschaft für Projektmanagement (GPM e. V.) ist ein international anerkannter Verein für die Zertifizierung von Projektmanagern und Organisationen. Eigene Projektmanagement-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt. Die GPM-Prüfungsgebühr von € 161.– ist in der Kursgebühr enthalten. Wir beraten Sie gerne im Rahmen des Projektmanagement-Infoabends (F440530).

**F440561 – Prüfung** **Einstein 28**  
Volker Hartmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 10./11.3.2018 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 17.3.2018 · € 360.– · 12 Plätze · ☎

## MVHS-online – flexibel lernen mit der Lernplattform der MVHS

**MVHS-online** heißt unser Angebot an Kursen, in denen Sie online- und medienunterstützt lernen können.

In den Bereichen Bildende Kunst, Fotografie, Beruf und Karriere, Studienvorbereitung, Mediendidaktik, Computer und Internet, Deutsch, Englisch und weiteren Sprachen bieten wir Ihnen mediengestützte Kurse, die das bewährte Lernangebot mit Online-Komponenten bereichern.

Sie erkennen diese Kurse am Hinweis **MVHS-online** in den Kursdaten. Im Internet haben wir das Angebot für Sie zusammengestellt unter: [www.mvhs.de/mvhs-online](http://www.mvhs.de/mvhs-online)

## Marketing und Vertrieb

### Crashkurs Marketing

In vielen Berufen sind Marketing-Kenntnisse notwendig – in kleinen und großen Firmen, bei öffentlichen Institutionen und für Ihren Web-auftritt oder Ihre Social-Media-Aktivitäten. Kurz: Überall, wo das Angebot die Nachfrage übersteigt, benötigen Sie Marketing-Kenntnisse. Anhand von vielen Praxisbeispielen und durch die Bearbeitung einer Fallstudie lernen Sie, was Marketing ausmacht: Marktforschung, Marketing-Organisation, -Strategie und -Instrumente: Produktpolitik, Preispolitik, Distributionspolitik, Kommunikationspolitik; Online-Marketing.

**F440600 – Samstagsseminar** **Obergiesing**  
Sonja App · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 9.30 bis 17.00 Uhr ·  
Pausen nach Absprache · 21.10.2017 · € 51.– · 12 Plätze

### Online-Marketing – Grundlagen und Chancen

Das Online-Marketing bietet interessante und schnell nutzbare Chancen. Fast alle Freiberufler wie auch kleinere oder mittlere Unternehmen haben inzwischen ihren Webauftritt, doch selten werden alle Möglichkeiten genutzt, die das Internet bietet.

Inhalt: was muss ein für mich geeignetes Online-Marketingkonzept enthalten? Was sind Blogs? Wie funktioniert Affiliate Marketing? Wie kann ich Soziale Netzwerke wie XING und Facebook für meine Zwecke nutzen? Wie kann ich meine Website optimieren? Wie finden mich meine Kunden?

In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

**F440610 – Wochenendseminar** **Hasenberg**  
Jennifer Dean · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 ·  
fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Ab-  
sprache · 8./9.12.2017 · € 80.– · 8 Plätze · ☺

### Kundenakquise – der erfolgreiche Weg zum Auftrag

Jedes Unternehmen braucht neue Kunden, denn nur aus dem Bestand heraus ist kein Wachstum möglich. Oft fehlt es jedoch an der richtigen Strategie oder an neuen Ideen. Sie lernen, wie man sich systematisch für den Wettbewerb um Kunden fit macht, Aufmerksamkeit weckt und potenzielle Neukunden auch mit begrenztem Budget gewinnen kann.

Inhalt: Grundlagen, Strategien, Maßnahmen und Erfolgsgeheimnisse der Kundenakquisition, Überblick über Instrumente samt Vor- und Nachbereitung sowie praktische Übungen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

**F440620 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Ulrike Wagner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 17.00 bis  
20.00 Uhr · sa 9.30 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
19./20.1.2018 · € 86.– · 12 Plätze · ☺

### Werde persönlich – lebendiger verkaufen

In Zeiten vermehrten Online-Shoppings wird es immer wichtiger, Kunden durch ein bewusstes Beziehungsmanagement langfristig zu binden. Gerade die persönliche Ebene sorgt neben Fachkompetenz und Preis-Leistungs-Verhältnis für den erfolgreichen Verkauf. Erweitern Sie in diesem praxisnahen Seminar Ihre Kommunikationsmethoden, um mit Problemkunden reibungsfreier umzugehen, versteckte Kundenstimmungen zu erkennen und angemessen zu reagieren, mit Emotionen zu jonglieren, ohne zu manipulieren, und mit mehr Lebendigkeit und Ausdruck zu überzeugen.

**F440622 – Sonntagsseminar** **Neuhausen**  
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphen-  
burger Str. 171a · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
28.1.2018 · € 69.– · 10 Plätze · ☺

### Wirksame Öffentlichkeitsarbeit

Marketing und insbesondere die Öffentlichkeitsarbeit spielen eine wichtige Rolle für die Bekanntheit eines Unternehmens, egal welcher Größe. Denn die Instrumente der PR sind im Gegensatz zur Werbung kostengünstig. So kann beispielsweise die Kenntnis der PR-Maßnahmen Pressemitteilung oder Medien-Event (z. B. „Tag der offenen Tür“) entscheidende Wettbewerbsvorteile bringen.

Inhalt: Welche Medien eignen sich für die Pressearbeit? Welche Zielgruppen möchten Sie ansprechen?

In praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ansprechende Pressemitteilungen verfassen und wie verschiedene PR-Instrumente zu einem Kommunikationskonzept zusammengefügt werden können. Praxistipps zum Aufbau eines Presseverteilers sowie die Möglichkeiten der Auswertung aller PR-Aktivitäten runden das Seminar ab.

**F440630 – Samstagsseminar** **Sendling**  
Jennifer Dean · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00  
bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 53.– ·  
10 Plätze · ☺

### Interkulturelles Marketing für neue Zielgruppen

Interkulturelles Marketing spielt auch im eigenen Land eine große Rolle, denn zu Ihren Kunden zählen immer mehr Menschen mit Migrationshintergrund und Touristen aus aller Welt. Wer seine Produkte und Dienstleistungen erfolgreich positionieren möchte, muss sich daher mit den Bedürfnissen dieser internationalen Klientel auseinandersetzen: Was ist bei Produktgestaltung, kulturspezifischer Distributions- und Kommunikationspolitik bis hin zu Social-Media-Marketing zu beachten? Hier erhalten Sie zehn Praxistipps für eine erfolgreiche interkulturelle Marketingstrategie. Der Workshop findet in Kooperation mit XING Ambassador Community Diversity Management statt.

**F440650 – Samstagworkshop** **Einstein 28**  
Sonja App · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis  
13.00 Uhr · 25.11.2017 · € 28.– · 12 Plätze · ☺

**ALBERT & CHARLIE**  
C A F E



Kommst  
Du zum  
Essen?

IM EINSTEIN 28 ☘ EINSTEINSTRASSE 28 ☘ 81675 MÜNCHEN

## Für Existenzgründer und Selbstständige

### kurz&gut – Existenzgründung

Sie malen sich schon Ihr Leben als Selbstständiger aus? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen kurzen Überblick über alles, was Sie brauchen, um sich Ihren Traum zu erfüllen – die ersten Schritte, Gründungsformalitäten, Hinweise zum Businessplan, Tipps und weiterführende Quellen.

kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

**F440700** **Moosach**  
Wilma Beckmann · Stadtbibliothek · Hanauer Str. 61a · do 19.30 bis 21.00 Uhr · 30.11.2017 · € 5.– · 14 Plätze · ☺

**F440705** **Gasteig**  
Ellen von Birgelen · Stadtbibliothek Am Gasteig, Multimediastudio · Rosenheimer Str. 5 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 16.1.2018 · € 5.– · 14 Plätze · ☺

### Wege in die Selbstständigkeit – Existenzgründung kompakt

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Existenzgründung: Geschäftsidee, Inhalte eines Businessplans, Kunden und Marketing, Konkurrenz und Wettbewerb, Gründungsformalitäten, Förderung und Unterstützung, Finanzplanung und Finanzierung, Buchhaltungsvorschriften, Rechtsformen und steuerliche Vorschriften.

Die Veranstaltung richtet sich an Unternehmensgründer, die vor dem Schritt in die haupt- oder nebenberufliche Selbstständigkeit stehen oder diese bereits kürzlich vollzogen haben.

**F440710** **Bogenhausen**  
Stephen Jaklitsch, Steuerberater · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.11.2017 · € 29.– · 12 Plätze · ☺

**F440712** **Schwabing-Nord**  
Stephen Jaklitsch, Steuerberater · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 28.2.2018 · € 29.– · 12 Plätze · ☺

### Junge Volkshochschule Start-Up Brunch

Sie haben eine kreative Unternehmensidee, wissen aber nicht, wie eine Unternehmensgründung eigentlich funktioniert? Beim Start-Up Brunch der Jungen Volkshochschule geben Ihnen zwei erfahrene Jung-Gründer Informationen zu den Themen Unternehmensidee entwickeln, Gründungskonzept erstellen, und Fördermittel akquirieren. Beim gemütlichen Brunch (auf eigene Kosten) haben Sie die Möglichkeit, eigene Fragen zu stellen und mit anderen Jung-Gründern ins Gespräch zu kommen.

**F440720** **Einstein 28**  
Für Jugendliche · Nikolai Hartmann/Fabian Qetaj · Bildungszentrum · Treffpunkt: Foyer · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 28.10.2017 · € 10.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☺

## Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

[www.facebook.com/mvhs.de](http://www.facebook.com/mvhs.de)

### Existenzgründung und freiberufliche Tätigkeit im Ruhestand

Sie planen, im Ruhestand eine freiberufliche Tätigkeit aufzunehmen, sich selbstständig zu machen oder ein Unternehmen zu gründen? In diesem Seminar erhalten Sie aktuelle Informationen über die wirtschaftlichen, rechtlichen und steuerlichen Rahmenbedingungen. Weitere Inhalte sind: beschränkter Einsatz von Zeit, Planung von Finanzen, Begrenzung des Risikos und Gründungsbeispiele. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

**F440750** **Einstein 28**  
Für Senioren · Jürgen von zur Mühlen · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · 24.11.2017 · € 25.– · 12 Plätze · ☺

### Erfolgreich selbstständig – Existenzgründerseminar

Für Ihre erfolgreiche Selbstständigkeit erhalten Sie hier eine fundierte Vorbereitung auf die notwendigen Bereiche der Existenzgründung: Geschäftsplanung, Marktchancen, Marketing und PR, Standortfrage, Umsatz-, Kosten- und Gewinnplanung, Quellen der Mittelbeschaffung, Unternehmensformen und steuerliche Kriterien, Versicherungen. Nach diesem praxisorientierten Kurs sind Sie in der Lage, konkret mit Ihrer Geschäftsplanung zu beginnen. Für die Übungen sind Ihre Gründungsideen gerne gesehen. Der Dozent ist Gutachter bei den Businessplanwettbewerben in München und Köln. In der Kursgebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

**F440752 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Jürgen von zur Mühlen · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 9.00 bis 16.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.11.2017 · € 93.– · 12 Plätze · ☺

### Existenzgründungsseminar

Der Gründerinnenworkshop EFFEK! unterstützt Frauen und speziell Berufsrückkehrerinnen bei der Aufnahme einer freiberuflichen oder selbstständigen Erwerbstätigkeit. Das Seminar vermittelt das Basiswissen für eine erfolgreiche Existenzgründung von der Geschäftsidee über den Kundennutzen, zur Wettbewerbsanalyse bis hin zum Marketing – auch mit kleinem Budget. Nach diesem Seminar sind Sie in der Lage, Ihren eigenen Businessplan fachgerecht zu erstellen, der Ihnen sämtliche Entscheidungen für die Selbstständigkeit erleichtert. Sie erhalten einen Leitfaden und Arbeitsblätter für die Praxis, überprüfen die Chancen und Risiken Ihres zukünftigen Vorhabens und erarbeiten neue Perspektiven für Ihre Existenzgründung. Der Workshop findet in Kooperation mit dem Verein GründerRegio M statt. Danach besteht die Möglichkeit, weitere Unterstützung bei Ihrer Existenzgründung durch das Projekt guide des GründerRegio M e. V. zu erhalten. Weitere Informationen finden Sie unter [www.guide-muenchen.de](http://www.guide-muenchen.de), [www.effekt-online.de](http://www.effekt-online.de)

**F440760 – Samstagseminar** **Einstein 28**  
Nur für Frauen · Melanie Schaudinn · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13.1.2018 · € 36.– · 14 Plätze · ☺

### Steuerpraxis für Gewerbetreibende, Kleinunternehmer, Handwerker und Freiberufler

In diesem Seminar lernen Sie, die wichtigsten Steuerarten für verschiedene Unternehmensrechtsformen zu berücksichtigen. Anhand von Beispielen werden folgende Inhalte behandelt: Aufzeichnungspflichten, Betriebseinnahmen, Betriebsausgaben, private Aufwendungen, Geschenke und Bewirtungen, Reisekosten, Absetzung für Abnutzung, Grundstücke und Gebäude aus der Sicht des Unternehmers, Steuerersparnis in Verbindung mit Familienangehörigen, Betriebssteuern, Rechtsschutz im Besteuerungsverfahren, steuerliche Betriebsprüfung.

**F440765 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Brigitte Heuberger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 9.30 bis 17.45 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.2.2018 · € 99.– · 12 Plätze · ☺

### Social-Media-Marketing für Existenzgründer

Dieses Seminar zeigt Ihnen Chancen und Risiken für Ihr Unternehmen im Internet auf. Sie lernen die entscheidenden Social-Media-Marketinginstrumente kennen und sind danach in der Lage, diese zielgerichtet einzusetzen. So wird Ihr Unternehmen bekannter und erfolgreicher.

Inhalt: Suchmaschinen- und Social-Media-Optimierung; Einsatz von Google Adwords und Blogs (Wordpress, Tumblr); Nutzung von Facebook, Google+, Pinterest, Twitter, Yelp, YouTube, XING u. a. Sie arbeiten an praktischen Beispielen für die Vermarktung von Produkten oder Dienstleistungen und lernen, was dabei zielführend oder zu vermeiden ist.

**F440767 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
 Wilhelm Weller · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 15./16.12.2017 · € 99.– · 12 Plätze · ☎

### Der Businessplan als Basis für Ihren Erfolg

Hier erfahren Sie, wie Sie ein überzeugendes Geschäftskonzept aufbauen und welche Erwartungen die Leser an einen professionellen Businessplan haben. Der Seminarschwerpunkt liegt auf dem Textteil des Businessplans, der eine detaillierte Beschreibung Ihrer Geschäftsidee, eine Darstellung des Kundennutzens, eine Marktanalyse, Ihren Marketingplan sowie ein Gründerprofil beinhaltet. Zudem erhalten Sie Informationen über den Kapitalbedarf und die Umsatz- und Rentabilitätsplanung Ihres Konzeptes. So prüfen Sie Ihr Gründungsvorhaben auf seine Umsetzbarkeit und Marktchancen.

**F440770** **Einstein 28**  
 Dr. Bettina Wenzel · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 21.30 Uhr · 9.11.2017 · € 22.– · 12 Plätze · ☎

### Finanzplanung für Existenzgründer, Selbstständige und Freiberufler

In diesem Kurs erhalten Sie einen umfassenden Überblick über die wesentlichen Bestandteile und Zusammenhänge einer Finanzplanung: Wie ermitteln Sie den Investitionsbedarf und dessen Finanzierung? Welche betrieblichen Kosten und Aufwendungen müssen Sie berücksichtigen? Wie planen Sie den eigenen Umsatz? Und wie lässt sich Rentabilität und Liquidität vorab einschätzen? Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihren eigenen Finanzplan mit Hilfe eines Excel-Tools zu erstellen und zu interpretieren.

**F440773** **Einstein 28**  
 Wilma Beckmann · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 7.2.2018 · € 22.– · 14 Plätze · ☎

## Abenteuerurlaub für die kleinen grauen Zellen

... gibt es bei uns auch zum Verschenken!  
 Mit einem Gutschein kann die oder der Beschenkte aus weit mehr als 8000 Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule frei wählen – auch online einlösbar!

### Geschenkgutscheine im Wert ab € 5.–

- erhalten Sie in unseren Anmeldestellen
- telefonisch unter (089) 48006-6239
- online unter [www.mvhs.de/geschenkgutschein](http://www.mvhs.de/geschenkgutschein)

## Vorsorge und Einkommensteuer

### Vorsorge

#### Altersvorsorge selbstbewusst planen!

Altersvorsorge ist gezielte Finanzplanung und nur wer sich auskennt, kann sie in die eigenen Hände nehmen. Welches Vorsorgeprodukt entspricht Ihrer individuellen Risikobereitschaft oder dem persönlichen Sicherheitsbedürfnis? Was muss vor „Riester“ und „Rürup“ abgesichert werden? Wie findet man Vorsorgeprodukte ohne kostenintensive Provisionen? Nach welchen Kriterien prüft man Produkte von Finanzdienstleistern? Im Kurs erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und erfahren am praktischen Beispiel, wie Sie Ihr Vorsorgekonzept solide planen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**F440910** **Fürstenried-Ost**  
 Merten Larisch, Verbraucherberater VZ · Volkshochschule · Forstrieder Allee 61 · mo 18.00 bis 21.30 Uhr · 27.11.2017 · € 20.– · 14 Plätze · ☎

#### Mit 63 ohne Abschlag in Rente!?

Ohne Abzüge bereits mit 63 in Rente und früher den Ruhestand genießen – wer wollte das nicht! Wie Sie hohe Rentenabschläge vermeiden und der bestmögliche Weg in den vorzeitigen Ruhestand auch unter Berücksichtigung der neuen Flexirenten-Regelungen aussieht, erfahren Sie in diesem Kurs. Dabei erhalten Sie unter anderem Tipps für den Übergang in die Rente bei Arbeitslosigkeit, Krankheit, Schwerbehinderung oder Altersteilzeit und lernen die häufigsten Fehler der Betroffenen und Fallstricke im Umgang mit den Behörden in Erwerbsminderungs- und Schwerbehindertenverfahren kennen. Die Dozentin ist diplomierte Verwaltungswirtin und zugelassene Rentenberaterin.

**F440926** **Obergiesing**  
 Claudia Mößner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 11.10.2017 · € 13.– · 16 Plätze

**F440928** **Einstein 28**  
 Claudia Mößner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 9.11.2017 · € 13.– · 16 Plätze · ☎

**F440924** **Pasing**  
 Claudia Mößner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 28.11.2017 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

**F440920** **Hasenberg**  
 Claudia Mößner · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · mi 18.30 bis 20.30 Uhr · 24.1.2018 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

**F440922** **Fürstenried-Ost**  
 Claudia Mößner · Volkshochschule · Forstrieder Allee 61 · mo 19.00 bis 21.00 Uhr · 26.2.2018 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

#### Clever vorgesorgt!

#### Wie Frauen ihren Ruhestand klug absichern

Gerade Frauen sollten sich frühzeitig mit ihrer finanziellen Absicherung im Alter auseinandersetzen. Denn oftmals müssen sie aufgrund Kindererziehungszeiten, unterbrochener Erwerbsbiografien und Teilzeitarbeit Einbußen bei der gesetzlichen Rente hinnehmen. In diesem Kurs werden Wege aufgezeigt, wie Frauen in jeder Hinsicht effektiv vorsorgen können. Sie erhalten einen Überblick zu den wichtigsten Anlageformen und erfahren, wie auch kleine Beträge sinnvoll angelegt werden können und welche Fehler bei der Anlage zu vermeiden sind.

**F440935** **Einstein 28**  
 Anette Röttcher · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 22.1.2018 · € 15.– · 12 Plätze · ☎

**Testament, Erbrecht und Schenkungen**

Nur wer den Nachlass vorausschauend und korrekt regelt, stellt sicher, dass es später keine unnötigen Streitigkeiten und Steuerlasten gibt. Sie erhalten in diesem Seminar grundlegende Informationen zum Erb- und Steuerrecht wie gesetzliche Erbfolge und Pflichtanteile, Schenkungen, Testament, Steuerklassen und Freibeträge. Zudem werden Gestaltungsmöglichkeiten in Testament und Erbvertrag vorgestellt, auf rechtliche „Fallen“ im Erbrecht hingewiesen und erläutert, was sich mit dem neuen Erbschafts- und Erbschaftssteuerrecht ändert. Der Dozent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

**F440940** **Pasing**  
Markus Rainer · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2017 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

**F440941** **Sendling**  
Markus Rainer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.30 bis 20.30 Uhr · 1.12.2017 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

**F440942** **Am Hart**  
Markus Rainer · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2018 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

**Berliner Testament – sinnvoll oder gefährlich?**

Ehegatten verfassen häufig gemeinschaftliche Berliner Testamente, um sich gegenseitig im Alter abzusichern. Markus Rainer, Fachanwalt für Erbrecht, erläutert, unter welchen Bedingungen ein Berliner Testament tatsächlich sinnvoll und nützlich ist, wann es aber auch die falsche Lösung darstellen kann. In diesem Zusammenhang wird auch auf das Thema Pflichtteilsansprüche, die steuerlichen Regelungen und die Möglichkeiten des Hinterbliebenen eingegangen, nach dem Tod des Partners noch ein anderes Testament zu verfassen. Teilnehmende erhalten ein ausführliches Skript zum Mitnehmen.

**F440953** **Einstein 28**  
Markus Rainer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 20.2.2018 · € 9.– · 14 Plätze · ☎

**Wie mache ich mein Testament?**

Mit dem eigenen Testament kann man sicherstellen, dass das Erbe nach den eigenen Vorstellungen geregelt wird. Doch wie groß ist der Spielraum? Was besagt die gesetzliche Erbfolge? Welche formalen Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Wann ist das Berliner Testament angebracht? Welche steuerlichen Bestimmungen sind zu beachten? Der Dozent ist Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht. Sie erhalten ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt und ergänzenden Hinweisen.

**F440962** **Sendling**  
Für Senioren · Markus Rainer · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 25.10.2017 · € 9.– · 14 Plätze · ☎

**F440964** **Obergiesing**  
Für Senioren · Markus Rainer · Volkshochschule · Severinstr. 6 · mo 14.30 bis 16.00 Uhr · 4.12.2017 · € 9.– · 14 Plätze

**F440960** **Neuhausen**  
Für Senioren · Markus Rainer · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 21.2.2018 · € 9.– · 14 Plätze · ☎

**Mit dem Erbe Gutes tun – Was bleibt von mir?**

Immer mehr Menschen möchten mit ihrem Erbe nicht nur ihre Angehörigen versorgt wissen. Einen Teil ihres Nachlasses würden sie auch einem guten Zweck zukommen lassen. Wie das geht und auch, dass es bereits mit kleineren Beträgen möglich ist, erläutert die Initiative „Mein Erbe tut Gutes. Das Prinzip Apfelbaum“ bietet Rat bei der Nachlassgestaltung für den guten Zweck, Hilfestellung bei der Testamentsgestaltung, der Organisationswahl und der Einbeziehung der Angehörigen. Informationen finden Sie unter [www.mein-erbe-tut-gutes.de](http://www.mein-erbe-tut-gutes.de)

**F440970** **Einstein 28**  
Für Senioren · Joachim H. Klett/Christine Meier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 9.30 bis 11.00 Uhr · 18.10.2017 · Gebührenfrei · 12 Plätze · ☎

**Besteuerung von Alterseinkünften**

Mit dem Eintritt in den Ruhestand stellt sich vielen die Frage, ob sie weiterhin eine Einkommensteuererklärung abgeben und Steuern zahlen müssen. Seit 2005 wird das über das Alterseinkünftegesetz geregelt. Im Kurs erhalten Sie wichtige Informationen, wie Ihre Pensionen, Ruhegelder, Leibrenten, Pensionsfonds und andere Einkünfte wie Zinsen oder Mieteinnahmen steuerlich behandelt werden und welche Möglichkeiten Sie haben, Ihre steuerliche Situation zu optimieren.

**F440979** **Sendling**  
Für Senioren · Ulrich Lukaschek · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · mi 10.30 bis 12.00 Uhr · 6.12.2017 · € 9.– · 14 Plätze · ☎

**F440977** **Schwabing-Nord**  
Für Senioren · Ulrich Lukaschek · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 10.00 bis 11.30 Uhr · 12.12.2017 · € 9.– · 12 Plätze · ☎

**F440976** **Einstein 28**  
Für Senioren · Ulrich Lukaschek · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 10.00 bis 11.30 Uhr · 14.3.2018 · € 9.– · 14 Plätze · ☎

**Einkommensteuer****Die Einkommensteuererklärung**

Jedes Jahr ändern sich zahlreiche Steuergesetze und -verordnungen. An praktischen Beispielen wird gezeigt, was man bei der Einkommensteuererklärung beachten soll und was man absetzen kann. Schwerpunktartig behandelt werden Einnahmen aus haupt- und nebenberuflichen Tätigkeiten, Werbungskosten, Sonderausgaben, Kinder und außergewöhnliche Belastungen. Außerdem werden Möglichkeiten der Steuersenkung durch haushaltsnahe Beschäftigungsverhältnisse und Dienstleistungen aufgezeigt.

**F440980 – Samstagkurs** **Neuhausen**  
Konrad Viehbeck · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.3. und 10.3.2018 · € 81.– · 14 Plätze · ☎

**Einkommensteuererklärung – leicht gemacht!**

Für viele ist die jährliche Steuererklärung eine ungeliebte Pflicht. Doch die Mühe lohnt sich, denn viele Steuerpflichtige können mit einer Erstattung rechnen. Der Kurs informiert über aktuelle Gesetzesänderungen und verschafft Ihnen den notwendigen Durchblick, damit Sie Ihre Steuererklärung selbstständig ausfüllen können.

Inhalt: Übersicht zu den Einkunftsarten; Einkünfte aus nicht selbstständiger Arbeit; sonstige Einkünfte, Kapitalvermögen sowie Vermietung und Verpachtung; Werbungskosten, Sonderausgaben, außergewöhnliche Belastungen.

**F440983 – Wochenendseminar** **Sendling**  
Markus Maier · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.10.2017 · € 60.– · 14 Plätze · ☎

**F440985 – Wochenendseminar** **Am Hart**  
Markus Maier · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9.12.2017 · € 60.– · 14 Plätze · ☎

**F440984 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Markus Maier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.1.2018 · € 60.– · 14 Plätze · ☎

**Holen Sie sich Ihr Geld zurück – Steuererklärung am PC**

Lernen Sie, wie Sie ohne Steuerberater, aber mit einer leicht verständlichen Software (WISO Sparbuch) alle relevanten Daten für eine Steuererklärung erfassen und zu Ihrem Vorteil nutzen können. Dabei wird die Grundsystematik der Einkommensteuer dargestellt, wichtige steuerliche Begriffe werden geklärt und Tipps gegeben, wie Sie die Steuererklärung für das laufende Jahr bereits im Vorfeld planen können. Nicht fehlen dürfen natürlich die steuerlich relevanten Änderungen sowie Internet-Links, die für die Beantwortung von steuerlichen Fragen geeignet sind und im Unterricht bereits Anwendung finden. Im Vorfeld können eigene Schwerpunkte per E-Mail benannt werden, um gegebenenfalls in der Veranstaltung vertiefende Unterlagen zu erhalten. Der E-Mail-Kontakt kann nach verbindlicher Anmeldung unter Telefon (089) 48006-6662 erfragt werden.

**F440987 – Samstagseminar** **Grünwald**  
Markus Maier · Pfarrheim St. Peter und Paul · EDV-Raum · Schloßstr. 4 · sa 9.30 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.11.2017 · € 60.– · 7 Plätze

**F440986 – Samstagseminar** **Am Hart**  
Markus Maier · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.2.2018 · € 60.– · 9 Plätze · ☎

**Steuererklärung ohne Belege über ELSTER**

Sie wollen neben dem klassischen Einkommensteuerkurs Know-how zur Abgabe der elektronischen Steuererklärung über die Finanzamtsplattform ELSTER? In diesem Workshop registrieren Sie sich unter Anleitung eines Steuerexperten bei ELSTER und erhalten einen Überblick über die Plattform sowie häufig auftretende Fehler. Zudem werden die Grundsystematik und typische Themen der Einkommensteuer vermittelt, damit Sie Schritt für Schritt Ihre Steuererklärung selbst und über ELSTER erstellen können. Bitte bringen Sie Ihren eigenen Laptop mit WLAN-Zugang mit.

**F440995 – Samstagseminar** **Einstein 28**  
Markus Maier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis 22.00 Uhr · 24.1.2018 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 24.2.2018 · Pausen nach Absprache · € 59.– · 12 Plätze · ☎

**Einkommensteuererklärung für Studenten**

Neben dem Studium zu jobben oder neben dem Job zu studieren ist heute an der Tagesordnung und es gibt Möglichkeiten, sich einen Teil der gezahlten Steuern zurückzuholen. Hier werden spezielle Themen wie der Abzug von Studienkosten, Einordnung von Praktika und Auslandsaufenthalten sowie grundsätzliche Kenntnisse vermittelt, die auch im späteren Berufsleben nützlich sind. Nicht nur die rechtlichen Regelungen, sondern v.a. praktische Fragen werden behandelt (z.B. Vordrucke, beispielhafte Belege, elektronische Steuererklärung über ELSTER).

**F440988 – Samstagseminar** **Einstein 28**  
Für Jugendliche · Markus Maier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 30.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

**Gesetzliche Altersvorsorge für Selbstständige, Freiberufler und Existenzgründer**

Welche Fehler sollte man als Selbstständiger in der gesetzlichen Rentenversicherung vermeiden? Was muss bei den Ansprüchen und Wartezeiten beachtet und wie kann der Schutz auf Erwerbsminderungsrente aufrecht erhalten werden? Lohnt es sich derzeit für Selbstständige, freiwillig in die gesetzliche Rentenversicherung einzuzahlen? Diese und weitere Fragen beantwortet eine unabhängige Rentenberaterin. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie den Weg in die spätere Rente zielführend gestalten und die Abschläge mindern können.

**F440990** **Einstein 28**  
Claudia Mößner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 13.12.2017 · € 13.– · 14 Plätze · ☎

**Rhetorik und persönliche Kompetenz****Intensivkurse und Zertifikate****Zertifikatskurs: Rhetoriktraining intensiv**

Neben der fachlichen Kompetenz sind ein gewinnendes Auftreten und die Fähigkeit, überzeugend und souverän vor anderen reden zu können, entscheidende Faktoren für den beruflichen Erfolg. In dem praxisorientierten und intensiven Training üben Sie, klar und überzeugend vor anderen zu reden, professionell zu präsentieren und, wie Sie andere von Ihren Anliegen überzeugen. Kursinhalt: verständliche Sprache; zielgerichtet und überzeugend vortragen; Körpersprache und Stimme; Vorbereitung, Aufbau, Einstieg und Schluss einer Rede; lebendige und kreative Präsentationsmethoden; Umgang mit schwierigen Situationen. Sie erhalten ein professionelles Feedback zu Ihrem rhetorischen Profil und erhalten nach einer erfolgreichen Präsentation das Zertifikat „Rhetorik (MVHS)“.

**F451007 – Kompaktkurs** **Laim**  
Karolina Höcker · Volkshochschule · Fürstenrieder Str. 53 · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.11. bis 29.11.2017 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 25./26.11.2017 · € 229.– · 10 Plätze · ☎

**F451005 – Kompaktkurs** **Einstein 28**  
Winfried Kaiphass · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x mi 19.00 bis 22.00 Uhr · 21. und 28.2.2018 · do 19.00 bis 22.00 Uhr · 22.2.2018 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · 24./25.2.2018 · € 229.– · 10 Plätze · ☎

**Rhetorik – Intensivkurs**

In diesem Intensivkurs entdecken Sie Schritt für Schritt die Lust am Reden und bauen Ihre Überzeugungskraft aus. Sie lernen, dass Lampenfieber förderlich für eine gekonnte Rede ist, wie wichtige Argumente ihren Weg zum Zuhörer finden und wie Sie Ihre Anliegen mit einer Rede verständlich machen. Nicht der perfekte Redner ist gefragt, sondern der menschlich und inhaltlich fesselnde Vortragende. Das alles braucht Lernzeit, für die in diesem Kurs ebenso Raum ist wie für individuelle Bedürfnisse und Schwerpunktsetzungen.

**F451010** **Einstein 28**  
Winfried Kaiphass · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 9 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 17.10. bis 19.12.2017 · € 202.– · 12 Plätze · ☎

**Intensivkurs: Reden – Vortragen – Verhandeln**

In Vorträgen, schwierigen Gesprächen, Verhandlungen und Besprechungen kommt es darauf an, sicher aufzutreten. In diesem Intensivkurs arbeiten Sie gezielt an Ihrem persönlichen Auftritt: Sie erhalten professionelles Feedback auf Ihre Körpersprache, lernen, wie Sie Stimme und Sprechtempo optimal einsetzen, Lampenfieber auf ein angemessenes Maß reduzieren und wie Sie sich in Kritikgesprächen und Verhandlungen erfolgreich für Ihre Anliegen einsetzen. So gewinnen Sie an Klarheit und Prägnanz und gehen souveräner mit Störungen um.

**F451020** **Einstein 28**  
Karolina Höcker · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 7 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 6.11. bis 18.12.2017 · € 166.– · 12 Plätze · ☎

**F451022** **Einstein 28**  
Anja Klotz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 7 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 16.1. bis 6.3.2018 · € 166.– · 12 Plätze · ☎



**Rhetoriktraining intensiv**

Die entscheidenden Faktoren für den beruflichen Erfolg sind neben der fachlichen Kompetenz ein authentisches Auftreten. Lernen Sie klar, souverän und überzeugend vor anderen zu reden und professionell zu präsentieren.

Inhalt: Sprachlicher Ausdruck und Verständlichkeit; zielgerichtet reden und vortragen; Körpersprache, Mimik und Stimme; Umgang mit schwierigen Situationen und Lampenfieber.

In Kurzvorträgen setzen Sie das Gelernte praktisch um und erhalten Feedback. Durch die Verbindung von spielerischen Methoden des Improvisationstheaters mit Phasen reflektiver Betrachtung übertragen Sie das Gelernte auf Ihren privaten und beruflichen Alltag.

**F840019 – Wochenseminar** **Haus Buchenried**  
Walter Zauner · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 15.1. bis 19.1.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 480.– (davon € 220.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

**Stimme und Sprechen****Stimme – Ausdruck der Persönlichkeit**

Stimmt! Die Stimme ist eines unserer wichtigsten Kommunikationsmittel. Sie bestimmt, wie überzeugend wir auf unseren Gesprächspartner wirken und wie aufmerksam man uns zuhört. Klang und Wirkung Ihrer Stimme können Sie verbessern, indem Sie lernen, Körperspannungen zu lösen und Resonanz, Lautkraft und eine klare Artikulation zu entwickeln. Wenn Sie Ihre Stimme voll entfalten, können Sie authentisch auftreten und die Facetten Ihrer Persönlichkeit zum Ausdruck bringen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**F451100 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Madeleine Streiber · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.1.2018 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

**Professionelles Stimmtraining – Stimmig sein lohnt sich**

Wie wirken Sie auf Ihre Gesprächspartner? Hört man Ihnen zu? In Besprechungen, Kundenpräsentationen oder Vorstellungsgesprächen ist die Stimme maßgeblich daran beteiligt, dass Sie einen professionellen Eindruck hinterlassen. In praktischen Stimm- und Körperübungen entdecken Sie die körperlichen Zusammenhänge rund um Atem und Stimme, Resonanzräume, klare Artikulation und Freude am Ausdruck. Ihre Stimme wird lebendiger, belastbarer und ausdrucksvoller. Techniken des Coachings helfen, das Erlernte im beruflichen Alltag zu etablieren.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

**F451103 – Wochenendseminar** **Schwabing**  
Christiane Zöller · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · 20./21.1.2018 · € 81.– · 12 Plätze

**Sprechtraining**

Kursziel ist es, die eigenen Sprechfertigkeiten kennenzulernen und zu optimieren. Sie lernen die Funktionsweisen des Sprechapparates kennen, Sie erhalten konkrete Hilfestellungen zum entspannten Umgang mit der Sprechstimme und Tipps zum professionellen Einsatz der Stimme.

Durchgeführt werden Übungen zu Haltung, Atmung, Stimmkräftigung und Artikulation.

**F451110** **Einstein 28**  
Babette Stahlberg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 10.10. bis 24.10.2017 · € 56.– · 12 Plätze · ☎

**F451107 – Wochenendseminar** **Neuhausen**  
Babette Stahlberg · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.2.2018 · € 75.– · 12 Plätze

**Rhetorik und Stimme**

Stimme und Atmung sind wesentlicher Bestandteil eines professionellen Auftretens, insbesondere in Stresssituationen. In diesem Seminar kommen Sie in Rede-Stimmung, lernen, wie Sie lebendig und klar den eigenen Standpunkt vertreten, Ihrem Anliegen Gehör verschaffen und mit körperlicher und stimmlicher Präsenz überzeugen!

Inhalt: Selbstbild und Wirkung auf andere, Körper-, Atem- und Stimmübungen, Informieren und Argumentieren, Redeaufbau und -vorbereitung.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibzeug mitbringen.

**F451120 – Wochenendseminar** **Pasing**  
Kathrin Reinhold · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · so 10.00 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11./12.11.2017 · € 79.– · 10 Plätze · ☎

**Stimme – Auftritt – Körpersprache (B1/B2)**

Sie haben schon Deutschkenntnisse (mindestens B1) und wollen in Deutschland arbeiten oder beruflich vorankommen? Sie möchten Ihre Körpersprache und Stimme kompetent, bewusst und natürlich einsetzen? Hier lernen Sie, Ihren Auftritt (Haltung, Wirkung, Raumpräsenz) zu verbessern.

Sie lernen, wie Sie Ihre Atmung, Körperhaltung, Artikulation und Tonfall für den persönlichen Auftritt einsetzen und Ihre Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen. In vielen Übungen optimieren Sie hier Ihre Stimme, Mimik und Gestik.

**F451123** **Einstein 28**  
Nur für Frauen · Franziska Stürz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 30.11. bis 21.12.2017 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

**Stimme – Auftritt – Körpersprache**

Der kompetente, bewusste und natürliche Einsatz von Körpersprache und Stimme erhöht die Aufmerksamkeit beim Gegenüber. Sie lernen, Ihren Auftritt (Haltung, Wirkung und Raumpräsenz) zu verbessern und gewinnen an Lebendigkeit und Ausdrucksstärke. Nach dem Seminar können Sie Methoden für die Optimierung Ihres stimmlichen, mimischen und gestischen Ausdrucks anwenden. Dabei lernen Sie, wie Sie Atmung, Körperhaltung, Gestik, Artikulation und Tonfall bewusster für den persönlichen Auftritt einsetzen und wie Sie Ihre Stimme stärken, regenerieren und in Bestform bringen.

**F451127 – Samstagseminar** **Messestadt Riem**  
Wolfram Völzke · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 9.12.2017 · € 40.– · 12 Plätze · ☎

**F451125** **Sending**  
Nur für Frauen · Franziska Stürz · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 3 x di 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.1. bis 23.1.2018 · € 57.– · 12 Plätze · ☎

**F451128** **Am Hart**  
Nur für Frauen · Franziska Stürz · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2. bis 15.2.2018 · € 57.– · 12 Plätze · ☎

**www.mvhs.de**

Besuchen Sie uns auch im Internet!

Hier können Sie rund um die Uhr Bildung **online buchen**, finden **schnell und aktuell** alle Informationen zu unserem vielfältigen Angebot.

**Vertiefung: Stimme – Auftritt – Körpersprache**

Sie haben sich schon mit den Grundlagen von Stimmeinsatz und Körpersprache vertraut gemacht und möchten Ihre Fähigkeiten erweitern? Hier analysieren Sie das eigene Auftreten und erhalten professionelles Feedback. Sie beschäftigen sich mit Haltungs- und Sprechmustern und trainieren den bewussten Einsatz von Atemtechniken für eine souveräne Bewältigung von Stress-Situationen. Ziel des Kurses ist, die persönliche Wirkung auf ein Publikum zu optimieren und sich dabei locker, souverän und sympathisch präsentieren zu können.

**F451130** **Einstein 28**  
Nur für Frauen · Franziska Stürz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 19.2. bis 5.3.2018 · € 57.– · 12 Plätze · ☎

**Starke Stimme im Job**

Ob in Gesprächsrunden, Verhandlungen oder bei Vorträgen: wie Sie sich Gehör verschaffen und wahrgenommen werden, hängt nicht zuletzt von Ihrem stimmlichen Auftritt ab. Unter der Leitung eines Schauspielers lernen Sie, mehr Ausdruck in Ihre Sprache und Durchsetzungsvermögen in Ihre Stimme zu legen. So hinterlassen Sie mit dem souveränen Einsatz von Stimme und Sprache Ihre stimmliche Visitenkarte und einen positiven Eindruck. Ein alltagstaugliches Stimmtraining mit schnell umsetzbaren Sprech-Tools.

**F451138 – Samstagseminar** **Sendling**  
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21.10.2017 · € 59.– · 10 Plätze · ☎

**F451140 – Sonntagseminar** **Einstein 28**  
Carsten Schleuß · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 17.12.2017 · € 59.– · 10 Plätze

**Stimme im Beruf erfolgreich einsetzen: Und plötzlich hört Ihnen jeder zu!**

Im Beruf sind Sie auf Ihre Stimme angewiesen: bei Vorträgen, am Telefon oder im Kontakt mit Kunden oder Kollegen. Durch sie machen sich andere ein Bild von Ihnen, sie ist unser primäres Kommunikationsmittel und Ausdruck unserer Befindlichkeit. Gut kommt an, wer stimmlich sicher wirkt und seine Stimme flexibel einsetzen kann. Im Seminar lernen Sie, wie Sie mit der Atmung die Grundlage einer wirkungsvollen Stimme bilden und durch Körperhaltung, Mimik, Gestik, Stimmklang und Modulation eine stimmige Körpersprache und Artikulation entwickeln.

**F451150 – Samstagseminar** **Bogenhausen**  
Wolfram Völzke · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.2.2018 · € 46.– · 12 Plätze

**Rhetorik, Präsentation & Präsenz****kurz&gut – Rhetorik**

Sicheres und souveränes Auftreten vor Publikum – das können Sie lernen und macht sogar richtig Spaß! Auch das Lampenfieber kann man in den Griff bekommen – durch Übungen und Techniken, die spielerisch gezeigt werden. Sie bekommen einen Einblick, wie man ein spannendes Referat hält und das Publikum einbezieht. kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

**F451202** **Obergiesing**  
Karolina Höcker · Stadtbibliothek · Deisenhofener Str. 20 · do 18.00 bis 19.30 Uhr · 19.10.2017 · € 5.– · 15 Plätze

**Crashkurs Rhetorik**

Im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ein Gespräch erfolgreich führen und wie Sie sich optimal vor einer Gruppe präsentieren können. Sprache, Körpersprache und natürliches Auftreten werden dabei trainiert.

**F451204** **Einstein 28**  
Walter Zauner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis 22.00 Uhr · 18.10.2017 · € 19.– · 14 Plätze · ☎

**Junge Volkshochschule Wie bring ich's rüber? Referate und Präsentationen**

Bei Referaten, Präsentationen und mündlichen Prüfungen sicher und kompetent auftreten – das kann man lernen. Mit vielen praktischen Übungen und dem Einsatz von Medien erfahren Sie das Wichtigste zum Thema Rhetorik und Präsentationen. Sie lernen das Lampenfieber zu kontrollieren, die Stimme im Griff zu haben und souverän vor anderen zu reden.

**F451210 – Sonntagseminar** **Obergiesing**  
Sonja Hofstätter · Volkshochschule · Severinstr. 6 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.1.2018 · € 29.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze

**Rhetorik-Training: lebendig und wirkungsvoll reden**

Sie möchten andere mit gelassener, souveräner Ausstrahlung von Ihren Anliegen überzeugen? Dann können Sie sich hier mit den wichtigsten Grundprinzipien der Rhetorik vertraut machen und mit ausführlichen Übungen Ihren persönlichen Sprachstil nachhaltig verbessern.

Inhalt: theoretische Grundlagen und praktische Übungen zur freien Rede; Sprache und Verständlichkeit; zielgerichtet reden und vortragen; Körpersprache, Selbstbild und Wirkung auf andere; Abbau von Lampenfieber; persönliche Präsenz stärken.

**F451230 – Wochenendseminar** **Obergiesing**  
Walter Zauner · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.10.2017 · € 77.– · 12 Plätze

**F451220** **Einstein 28**  
Walter Zauner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x mo/mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.12. bis 20.12.2017 · € 77.– · 12 Plätze · ☎

**F451225** **Einstein 28**  
Walter Zauner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 5 x mo 18.30 bis 21.00 Uhr · 29.1. bis 5.3.2018 · € 77.– · 12 Plätze · ☎

**F451240** **Pasing**  
Walter Zauner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 1.2. bis 22.2.2018 · € 77.– · 12 Plätze · ☎

**Rhetorik für Frauen**

Eine eindeutige und klare Sprache überzeugt! Lernen Sie, sich und Ihre Anliegen verständlich und überzeugend darzustellen.

Inhalt: Klar und strukturiert sprechen; sich im Gespräch durchsetzen; diplomatisch und wirkungsvoll argumentieren; kommunikative Unterschiede zwischen Männern und Frauen; souverän mit Kritik und schwierigen Redesituationen umgehen; Körpersprache, Stimme, Sprechweise. Sie lernen Ihre bevorzugten Kommunikationsmuster kennen und erhalten konkrete Hinweise, wie Sie Ihren Standpunkt klar und deutlich präsentieren können.

**F451260** **Einstein 28**  
Nur für Frauen · Karolina Höcker · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x mo/mi 18.30 bis 21.30 Uhr · 16.10. bis 25.10.2017 · € 79.– · 12 Plätze · ☎

**F451255 – Wochenendseminar** **Grünwald**  
Nur für Frauen · Bettina Hof · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.1.2018 · € 79.– · 12 Plätze · ☎

**F451250 – Wochenendseminar** **Sendling**  
Nur für Frauen · Karolina Höcker · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.2.2018 · € 79.– · 12 Plätze · ☎

**Rhetorik im Fokus: Freies und spontanes Reden**

Wir bewundern Leute, die aus dem Stegreif souverän formulieren können. Denn freies und spontanes Reden gilt zu Recht als eine der höchsten Stufen der Rhetorik. In diesem Kurs wird freies und spontanes Reden trainiert. Sie lernen, schnell und souverän einen Einstieg zu finden, Sprach- und Sprechbarrieren abzubauen, laut zu denken und Ihre Gedanken einfach und prägnant zu formulieren. Spontane Redewebungen verschiedenster Art werden Sie nach und nach dazu bringen, ein Meister der freien Rede zu werden.

**F451270 – Samstagseminar** **Sendling**  
Walter Zauner · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.11.2017 · € 51.– · 12 Plätze · ☺

**Lebendig reden mit Manuskript**

Reden mit Manuskript? Gerade wenn es auf Ihre Worte besonders ankommt, hat das viele Vorteile: Geschliffene Formulierungen, durchdachte Struktur, keine „Ähs“ mehr und kaum noch Redeangst. Und doch wirken viele Reden mit Manuskript hölzern, abgelesen und öde. In diesem Seminar lernen Sie, wie es anders geht: Wie Sie lebendige Redetexte schreiben. Wie Sie Ihr Manuskript gestalten. Und wie Sie Ihren Text so vortragen, dass er ankommt. Damit Ihre Rede zum Vergnügen wird – für Sie und Ihre Zuhörer.

**F451275 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Dr. Matthias Nöllke · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.10.2017 · € 69.– · 12 Plätze · ☺

**Zielbewusst reden – überzeugend kommunizieren**

Ein wichtiger Faktor für gelungene Kommunikation im Berufsleben ist die Fähigkeit, den eigenen Standpunkt und die eigenen Ideen überzeugend und klar formulieren zu können.

Inhalt: Elemente der sprachlichen Konkretisierung; Kriterien der Verständlichkeit; Freude am Ausdruck gewinnen; Hörergerichtetes Sprechen; den roten Faden behalten; besser argumentieren; andere Beiträge und eigene Gedanken gekonnt zusammenfassen; Strukturhilfen für Spontanreden; wirksame Redestrategien; knapp und aussagekräftig sprechen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Rhetorik.

**F451280 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Winfried Kaiphos · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 9./10.2.2018 · € 69.– · 12 Plätze · ☺

**Argumentieren – überzeugen – durchsetzen**

Sie möchten Ihre Position klar vertreten und Ihre Gesprächspartner von Ihrer Meinung überzeugen? Trainieren Sie, kritische Situationen sprachlich zu beherrschen und zu lenken. Wie finde ich gute Argumente? Wie entkräfte ich Argumente des anderen? Wie gehe ich mit Scheinargumenten und Killerphrasen um? Lernen Sie die Prinzipien des Überzeugens kennen und anwenden und kommen Sie leichter an Ihr Ziel. Zusätzlich fließen in das Seminar rhetorische Methoden zu Lampenfieber, Kompetenzhaltung, Präsenz und Storytelling ein.

**F451282** **Einstein 28**  
Anja Klotz · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x do 18.30 bis 21.30 Uhr · 5.10. bis 26.10.2017 · € 93.– · 12 Plätze · ☺

**Die Psychologie des Überzeugens**

Wie gelingt es Ihnen, in Gesprächen zu überzeugen und andere für sich zu gewinnen? Ist es Persönlichkeit oder Strategie? Welche Mechanismen öffnen Ihr Gegenüber und führen zu einem gemeinsamen Ziel? Die Beeinflussung hat viele Gesichter: faires Überzeugen, Überreden, Manipulieren. Und wie schützt man sich gegen subtile Manipulationen? Entdecken Sie in diesem kompakten Workshop die Spielregeln für Ihren überzeugenden Auftritt.

**F451289 – Samstagseminar** **Schwabing**  
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Seidvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 14.10.2017 · € 31.– · 12 Plätze

**F451286 – Samstagseminar** **Messestadt Riem**  
Wolfgang Seifert · Kultur-Etage Messestadt · Erika-Cremer-Str. 8 (3. Stock) · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 25.11.2017 · € 31.– · 12 Plätze · ☺

**F451284** **Neuhausen**  
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · mo 18.00 bis 22.00 Uhr · 11.12.2017 · € 31.– · 12 Plätze · ☺

**F451288** **Einstein 28**  
Wolfgang Seifert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 1.3.2018 · € 31.– · 12 Plätze · ☺

**Schwarze Rhetorik – Tipps und Kniffe durchschauen**

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache zur Manipulation und erzielt Ergebnisse, die das Gegenüber nicht wollte. Lernen Sie, wie Sie diese oft skrupellosen Taktiken, Tricks und rhetorische Fallen durchschauen und schwierige Gesprächssituationen meistern. Nach dem Seminar kennen Sie psychologische Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik und wissen, wie Sie Manipulationsversuche abwehren. Inhalt: Techniken fairer und unfairer Kommunikation und Manipulation, Kränkung versus Wertschätzung, typische Argumentationsfallen, Abwehrstrategien.

**F451292 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 20./21.10.2017 · € 71.– · 12 Plätze · ☺

**F451290 – Wochenendseminar** **Sendling**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9.12.2017 · € 71.– · 12 Plätze · ☺

**F451294 – Wochenendseminar** **Hasenberg**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.1.2018 · € 71.– · 12 Plätze · ☺

**Offenes Programm im Gasteig: Rhetorik-Praxis Übung macht den Meister**

Sie haben schon einen Kurs zum Thema Rhetorik oder Präsentation besucht und wichtige Grundregeln kennengelernt und trainiert? Nun möchten Sie üben oder es steht ein Redeanlass bevor und Sie möchten Feedback eines Rhetorik-Profis? Im Offenen Programm steht die Praxis im Vordergrund und Sie können flexibel auch an einzelnen Terminen teilnehmen. Sie lernen an vielen lebendigen, spannenden Übungen, die nicht nur effektiv sind, sondern auch Spaß machen. Wie meinte der ehemalige Oberbürgermeister Ude: reden soll auch ein Genussmittel sein.

**F451296 – Offenes Programm** **Gasteig**  
Winfried Kaiphos · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · 5 x di 20.00 bis 22.00 Uhr · 9.1., 16.1., 23.1., 30.1. und 6.2.2018 · € 14.– je Veranstaltung · Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Infothek · ☺

**Weg mit dem Lampenfieber!**

Unter Lampenfieber, das nervös und unsicher macht, leiden nicht nur Sie: Schauspieler, Politiker und viele andere Menschen, die sich im Rampenlicht der Öffentlichkeit bewegen, kennen es zur Genüge. Und Sie können etwas dagegen machen: In diesem Anti-Lampenfieber-Kurs lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie Ihr Lampenfieber bekämpfen und überwinden können. Sie trainieren den Abbau von Verspannungen und lernen, wie Sie Lockerheit und Souveränität gewinnen.

**F451310** **Pasing**  
 Karolina Höcker · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 13.12.2017 · € 19.– · 14 Plätze · ☺

**Lampenfieber reduzieren**

Wohlgefühl statt Trockenheit im Hals und Beklemmung – das kann jeder lernen! Welche Faktoren verursachen Lampenfieber und wie lässt es sich verringern? Sie lernen, sich für Ihren Auftritt im beruflichen und privaten Bereich zu motivieren und frei und spontan Ihr Anliegen zu vermitteln. In vielen Übungen entwickeln Sie Ihre Strategien für den persönlichen Umgang mit Lampenfieber und verbessern Ihren Einsatz von Körpersprache und Stimme. Verringern Sie Ihr Lampenfieber und erhöhen Sie den Spaßfaktor am Vortragen!

**F451316 – Samstagseminar** **Am Hart**  
 Walter Zauner · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.11.2017 · € 51.– · 12 Plätze · ☺

**F451318 – Sonntagseminar** **Grünwald**  
 Corinna-Angela von Giese · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 28.1.2018 · € 51.– · 12 Plätze · ☺

**kurz&gut – Überzeugend präsentieren**

Ihre Körpersprache und Stimme tragen wesentlich dazu bei, dass Ihre Vorträge, Präsentationen oder Ansprachen von den Zuhörern optimal wahrgenommen werden.

Dieses kompakte Seminar gibt Ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie souverän präsentieren können und mit einer bewussten Körpersprache sowie einer gut sitzenden Stimme Ihr Publikum begeistern.  
 kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

**F451319** **Hadern**  
 Kerstin Kuner · Stadtbibliothek · Guardinistr. 90 · di 19.30 bis 21.00 Uhr · 5.12.2017 · € 5.– · 18 Plätze · ☺

**Präsentationstraining – erfolgreich und authentisch präsentieren**

Sie möchten sich bei Ihrer nächsten Präsentation, Ihrem Referat oder in Besprechungen sicherer fühlen? Noch souveräner und kompetenter wirken, das Lampenfieber im Griff haben und schnell auf den Punkt kommen?

Entdecken Sie in diesem praxisorientierten Wochenendseminar Ihre Fähigkeiten und verbessern Sie Ihre Präsentationskompetenz.  
 Inhalt: Vorbereitung und Durchführung von Präsentationen, sprachliche und inhaltliche Verständlichkeit, souveräne innere Haltung, Raumpräsenz, Körpersprache, angemessene Gestik-Mimik, flexibles Einbinden der Zuhörenden.

**F451324 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
 Karolina Höcker · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2./3.12.2017 · € 86.– · 12 Plätze · ☺

**Storytelling im Business  
Methodik für wirkungsvolle Vorträge**

Stellen Sie sich vor, Sie halten eine Präsentation und Ihren Kollegen bleibt der Mund vor Spannung offen stehen. Storytelling bietet ohne PowerPoint-Folien und Flipchart eine effiziente Methode, um mit Kunden, Mitarbeitern und Kollegen zu kommunizieren und vor unterschiedlichem Publikum zu präsentieren. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, wie Sie Storytelling im Job einsetzen. Dabei erarbeiten Sie sich einen Methodenkoffer, um den Effekt des absoluten Zuhörens bei Ihrem Publikum zu erreichen.

**F451326 – Wochenendseminar** **Schwabing**  
 Walter Zauner · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17.12.2017 · € 91.– · 12 Plätze

**F451327 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
 Corinna-Angela von Giese · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.1.2018 · € 91.– · 12 Plätze

**Der erste Eindruck – souverän auftreten**

Innerhalb von wenigen Sekunden bilden wir uns ein Urteil über eine Person, über Sympathie und Kompetenz. Der erste Eindruck bestimmt, ob ein Vorstellungs- oder Verkaufsgespräch gut verläuft und entscheidet über eine positive Atmosphäre – beruflich wie privat. Sie lernen, Ihre eigenen Stärken und Möglichkeiten deutlicher wahrzunehmen und sie zu verbessern.

Inhalt: das Geheimnis der positiven Ausstrahlung, meine Wirkung auf andere, Stärken-Schwächen-Analysen, Selbst- und Fremdbild, nonverbale Grundlagen der Kommunikation.

**F451330 – Wochenendseminar** **Schwabing-Nord**  
 Kerstin Kuner · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26./27.1.2018 · € 51.– · 14 Plätze · ☺

**Präsenz und Ausstrahlung – Ihr starker Auftritt**

Ein sicheres Auftreten und eine glaubwürdige Körpersprache sind ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. In diesem praxisorientierten Training erhalten Sie Rückmeldung eines Schauspielers zu Ihrer Außenwirkung und lernen, wie Sie sich und Ihre Arbeit gut präsentieren, Ihre Körpersprache bewusster nutzen, Ihre Stimme noch überzeugender einsetzen und Ihre Stressanfälligkeit in kritischen Situationen deutlich reduzieren. So überzeugen Sie mit Souveränität und natürlicher Präsenz und optimieren mit Sicherheit nicht nur Ihren geschäftlichen Auftritt.

**F451352 – Wochenendseminar** **Pasing**  
 Carsten Schleuß · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11./12.11.2017 · € 91.– · 12 Plätze · ☺

**F451350 – Wochenendseminar** **Schwabing-Nord**  
 Carsten Schleuß · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2./3.12.2017 · € 91.– · 12 Plätze · ☺

**Mitwisser gesucht!**

Die neue **MVHS-Card** ist da! Mit ihr haben Sie freien Zutritt zu über **800 Veranstaltungen** – für nur **55 Euro**.

Neugierig geworden? Auf Seite 7 erfahren Sie mehr!

**Information und Buchung** in allen MVHS-Anmeldestellen, unter Telefon (089) 48006-6239 und [www.mvhs.de/mvhs-card](http://www.mvhs.de/mvhs-card).

**Training: Präsenz und Ausstrahlung**

Neben Teamfähigkeit, Flexibilität und einer hohen Bereitschaft, sich weiterzuentwickeln, kommt es immer auch darauf an, wie Sie Ihre Arbeit, Ihr Unternehmen und sich selbst präsentieren.

1. Ihr starker Auftritt: wie Sie Ihre Wirkung auf andere verbessern, bei Vorträgen und Teamsitzungen souveräner werden, mit Stress und Störungen auch in schwierigen Situationen besser umgehen.
2. Körpersprache: wie Sie Autorität ausstrahlen, mit einer authentischen Körpersprache überzeugen, nonverbale Signale besser verstehen und verbal darauf reagieren.
3. Schlagfertigkeit – souverän reagieren: wie Sie Ihre Themen platzieren, mit verletzenden Kommunikationsstilen umgehen und für einen produktiven Gesprächsverlauf sorgen.
4. Stimme und Sprache: wie Sie durch richtiges Atmen ökonomischer sprechen, durch mehr stimmlichen Klang und lebendigen Ausdruck punkten und klare Botschaften mit einfachen Worten verbinden.

Der Seminarleiter ist Schauspieler und Kommunikations-Trainer.

**F451354 – Kompaktkurs** **Einstein 28**  
Carsten Schluß · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr/sa 9.30 bis 17.30 Uhr · so 9.30 bis 16.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 16./17./18.2.2018 · € 199.– · 10 Plätze · ☎

**Präsenz zeigen – Ihr starker Auftritt!**

Wie Sie von Ihrer Umgebung wahrgenommen werden, hängt stark von Ihrer stimmlichen und nonverbalen Wirkung ab. Je sicherer und überzeugender Sie in Alltag und Beruf „rüberkommen“, desto größer die Akzeptanz.

Seminar-Ziele: Stimme bewusster einsetzen, mit einer natürlichen Körpersprache punkten, in Stresssituationen souverän und authentisch bleiben. Der Dozent verbindet als ehemaliger Theaterprofi alltagstaugliche Elemente der Schauspielerei mit modernen Kommunikationstechniken.

**F840021 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Carsten Schluß · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 19.1. bis 21.1.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

**Business-Coaching**

Business-Coaching dient der Klärung bei schwierigen Entscheidungen, der Analyse des eigenen Verhaltens, der Hilfestellung bei der Bewältigung neuer Herausforderungen, der Formulierung von Zielen und der eigenen Positionsbestimmung. Meist steht der Wunsch nach Veränderung im Vordergrund: hilfreiche Verhaltensweisen erarbeiten, Erkenntnisse in gezieltes Handeln umsetzen und kreative Lösungen finden. Ihre aktuellen beruflichen Problemstellungen können in diesem Seminar eingebracht und bearbeitet werden. Der Dozent ist Diplom-Psychologe mit langjähriger Coaching-Erfahrung.

**F451370** **Einstein 28**  
Winfried Kaiphas · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 6 x mo 18.30 bis 21.30 Uhr · 15.1. bis 26.2.2018 · € 199.– · 6 Plätze · ☎

**Erfolg statt Erschöpfung  
Stressmanagement und Resilienztraining**

Stress im Job ist für viele ein Dauerzustand geworden und hat nachweislich Folgen für die eigene Gesundheit. Im Seminar lernen Sie, welche Strategien zur Stressvermeidung und -bewältigung geeignet sind, um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele in Balance zu bringen. Resilienz und Achtsamkeit sind dabei wichtige Faktoren für die langfristige Gesundheit. An diesem Wochenende analysieren Sie Ihre Stressoren und erarbeiten Ihren individuellen Methodenkoffer, um künftigen Belastungen besser zu begegnen.

**F830039 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Claudia Pusch · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 15.12. bis 17.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

**Eigene Potenziale erkennen und beruflich nutzen**

Täglich stehen Sie vor neuen Herausforderungen oder Aufgaben, z. B. einer Präsentation oder einem (Verkaufs-)Gespräch. Um Ihr Gegenüber von sich und Ihren Ideen zu überzeugen, kommt es darauf an, das eigene Potenzial und die eigenen Kompetenzen optimal einzusetzen. Ziel des Seminars ist es, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden, die vorhandenen Potenziale besser wahrzunehmen und weiterzuentwickeln. Dazu gehört auch, Ihre persönliche Ausstrahlung und nonverbale Kommunikation zu reflektieren und zu verbessern.

**F810053 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Kerstin Kuner · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 27.10. bis 29.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

**Kommunikation und soziale Kompetenz****Souverän kommunizieren im Servicebereich – in englischer Sprache (B1)**

Egal ob Sie im Klinik-, Pflege-, Hotel- oder Einzelhandelsbereich arbeiten, München wird internationaler und damit ergeben sich neue Herausforderungen an die Kommunikation im Servicebereich. Sie verfügen über Englisch-Kenntnisse Level B1 (entsprechend ca. 4–5 Jahre Schulenglisch) und möchten souveräner auf Englisch mit Menschen verschiedener Kulturkreise kommunizieren? In diesem Kurs kombinieren Sie ein interkulturelles Kommunikations- mit dem dazu passenden Englischtraining. Im Wechsel von Inputs und Praxisübungen lernen Sie, wie Sie Informationen geben und erfragen, Fragen beantworten und Problemsituationen lösen. Zur Einstufung Ihrer Englisch-Kenntnisse wenden Sie sich gerne an das Fachgebiet Englisch: (089) 48006-61 52.

**F451635** **Einstein 28**  
Maggie Leitner M. A. · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x fr 17.00 bis 20.00 Uhr · 26.1. bis 16.2.2018 · € 84.– · 10 Plätze · ☎

**Erfolgreich kommunizieren im Berufsleben (C1/C2)**

Sie haben schon ausreichende Deutschkenntnisse (mindestens C1) und wollen in Deutschland arbeiten oder beruflich vorankommen? Sie möchten erfolgreich in der Arbeitswelt kommunizieren, ohne über Missverständnisse zu stolpern? In diesem Seminar lernen Sie, worauf es im Beruf ankommt und was von Ihnen als Mitarbeiterin/Mitarbeiter erwartet wird. Was ist „gute“ Kommunikation mit Vorgesetzten und Kollegen und worauf ist bei schwierigen Gesprächen im Job zu achten? Zu diesen Themen werden im Seminar hilfreiche Redewendungen erarbeitet und geübt.

**F451500 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Sibylla Machens/Nikolaus Röpfl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3./4.11.2017 · € 71.– · 14 Plätze · ☎

**Die Wirkung nonverbaler Kommunikation**

Der größte Teil Ihrer Wirkung auf andere hängt von Ihrer Stimme und Ihrer Körpersprache ab. Sie sind dann überzeugend, wenn die verbale und nonverbale Kommunikation übereinstimmt oder Sie mit Ihrer Körpersprache Präsenz zeigen. Weitere Inhalte des Vortrags sind: Was teilt Ihr Körper über Sie mit – wann treten blinde Flecken besonders häufig auf? Wie kann ich meine Wahrnehmung schulen? Wann gibt es große Diskrepanzen zwischen Fremdbild und Selbstbild? Wie können Sie nonverbale Signale nutzen? Was sind Signale selbstbewussten Auftretens?

**F451502 – Vortrag** **Einstein 28**  
Kerstin Kuner · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 16.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### Körpersprache im Beruf Platzhirsch oder Mauerblümchen?

Woran erkennen Sie, wie Sie auf andere wirken? Wie kann man Standpunkte einnehmen und Kompetenz zeigen? Körperhaltungen und Dialoge werden in vielen verschiedenen Beispielen aus dem Arbeitsalltag aufgezeigt und spielerisch erprobt. Weitere Kursinhalte sind: Selbstbild und Selbstvertrauen, Signale selbstbewussten Auftretens, Konflikte und Körpersprache, sich öffnen und abgrenzen.

**F451504 – Samstagsseminar** **Neuhausen**  
Margot Heinze-Ehrlich · Volkshochschule · Neuhauser Trafo ·  
Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · 2.12.2017 ·  
€ 59.– · 12 Plätze · ☺

### Erfolgsfaktor Networking – Netzwerke aufbauen und gestalten

Persönliche Kontakte sind in Zeiten immer größer werdenden Wettbewerbs ein bedeutender Erfolgsfaktor. Nicht nur für Selbstständige und Außendienstler, auch für Privatpersonen sind Aufbau und Pflege eines Beziehungsnetzwerkes von großem Nutzen. In diesem Vortrag werden die wichtigsten Grundlagen für erfolgreiches Networking behandelt, z. B. wie Sie schnell Kontakt zu Menschen aufbauen und halten können, welche Arten von Netzwerken es gibt, wie man Netzwerke für das Empfehlungsmarketing nutzen kann und auch, was in eine Netzwerkkartei gehört.

**F451508 – Vortrag** **Einstein 28**  
Nikolaus Röpfl · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do  
20.00 bis 22.00 Uhr · 1.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit  
MVHS-Card · ☺

### Networking für Frauen

Egal, ob Sie sich beruflich neu orientieren, weiterentwickeln oder als Freiberuflerin Aufträge generieren: ein Netzwerk tragfähiger Beziehungen bietet Sicherheit und Unterstützung, aber auch neue Impulse und Freude am Teamwork. Der Kurs zeigt Ihnen Methoden und konkrete Schritte für erfolgreiches Networking auf. Erfahren Sie, was Networking bedeutet, welche inoffiziellen Spielregeln es gibt, wie Sie durch gezieltes Netzwerken private oder berufliche Ziele erreichen und wie Sie mit einer „Elevator Speech“ Selbstmarketing betreiben.

**F451510** **Einstein 28**  
Nur für Frauen · Tatjana Nuding · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr  
17.00 bis 20.00 Uhr · 9.3.2018 · € 19.– · 12 Plätze · ☺

### Selbstbewusst kommunizieren im Beruf – Jetzt red' ich

Es gibt Menschen, die sich scheinbar spielend in den Mittelpunkt stellen und ihre Meinung durchsetzen. Wer weniger forsch auftritt, hat in Teamsitzungen häufig das Nachsehen. Auch gegenüber Geschäftspartnern und Kunden ist es wichtig, seinen Standpunkt schlagfertig zu behaupten und sich souverän durchzusetzen. In praxisnahen Übungen lernen Sie hier, wie Sie Ihre Bedürfnisse angemessen kommunizieren, sich Akzeptanz verschaffen, verletzende Kommunikationsstile abwehren und so auch in schwierigen Situationen auf Augenhöhe für einen konstruktiven Gesprächsverlauf sorgen.

**F451522 – Sonntagsseminar** **Schwabing-Nord**  
Carsten Schluß · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00  
bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.11.2017 · € 79.– ·  
10 Plätze · ☺

**F451520 – Sonntagsseminar** **Sendling**  
Carsten Schluß · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · so  
10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 4.2.2018 · € 79.– ·  
10 Plätze · ☺

### Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

In diesem Training schärfen Sie Ihren Blick für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen. Die Themen: welche Botschaften vermittele ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an? Praktische Übungen zur Selbstpräsentation. Das Seminar vermittelt Ihnen Grundlagen für mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen.

**F451537 – Samstagsseminar** **Obergiesing**  
Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis  
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.12.2017 · € 40.– · 12 Plätze

**F451535 – Samstagsseminar** **Pasing**  
Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis  
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.1.2018 · € 40.– · 12 Plätze ·  
☺

**F451536 – Samstagsseminar** **Am Hart**  
Barbara Rietzsch · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · sa 10.00 bis  
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.2.2018 · € 40.– · 12 Plätze ·  
☺

### Souveränes Auftreten und Ausstrahlung (B1/B2)

Sie haben schon Deutschkenntnisse (mindestens B1) und möchten im Beruf weiterkommen? Sie möchten souveräner und sicher auftreten? Hier erhalten Sie Feedback zu Ihrer persönlichen Ausstrahlung. In praktischen Übungen präsentieren Sie sich selbst und Sie bekommen Feedback zu Ihrer Wirkung auf andere und was Sie vielleicht noch besser machen könnten. Die Dozentin gibt Ihnen gerne sprachliche Hilfestellung. Hier lernen Sie Grundlagen für mehr Gelassenheit und Souveränität. So kommen Sie bei anderen besser an und beruflich weiter.

**F451538 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Nur für Frauen · Barbara Rietzsch · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 ·  
fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Ab-  
sprache · 10./11.11.2017 · € 59.– · 12 Plätze · ☺

### MVHS in English: Understanding the Implicit Rules in Business Get Set for Success

In today's world of business, men and the rules of male culture still predominate. Women are often unaware that they are entering new territories when it comes to positioning themselves within hierarchies and don't know how to authentically deal with these implicit rules. This seminar focuses on how women position themselves to get their point across and to communicate successfully in situations of conflict. The trainer is an author and coach and is focused on women's professional behaviour and career development.

**F451540** **Einstein 28**  
For women only · Isabel Nitzsche · Education Centre · Einsteinstr. 28 ·  
Fri 14.00 til 19.00 hrs · 26.1.2018 · € 73.– · 14 places · ☺

### Smalltalk im Beruf

Verbessern Sie durch gelungenen und charmanten Smalltalk Ihre Kontakte im Beruf. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie gekonnt Gespräche beginnen, Kontakt aufbauen und erhalten Ideen für Themen zum Redeeinstieg. Sie üben, wie Sie mit den richtigen Fragen Gespräche positiv weiterführen, Bedürfnisse der Gesprächspartner durch aktives Zuhören erkennen und nutzen. Danach kennen Sie die Bedeutung körpersprachlicher Aspekte und können Gesprächskiller erkennen und vermeiden.

**F451550 – Sonntagsseminar** **Schwabing**  
Winfried Kaiphas · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude ·  
Nikolaiplatz 1b · so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
15.10.2017 · € 46.– · 12 Plätze

**Auf den Punkt gebracht – klarer ausdrücken**

Klare Kommunikation ist eine wichtige Voraussetzung für Ihren beruflichen und privaten Erfolg. Verharren Sie manchmal zu stark in Details, kommen zu langsam auf den Punkt? Sie möchten fokussierter sprechen, den roten Faden nicht verlieren und in Besprechungen Redebeiträge durchsetzungsstark einbringen? Hier lernen Sie psychologische Grundlagen und Arten der Kommunikation, analysieren Stärken und Schwächen Ihres persönlichen Kommunikationsstils und erhalten Handlungsempfehlungen und Tipps für schwierige Situationen.

**F451560 – Wochenendseminar** **Neuhausen**  
Corinna-Angela von Giese · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.2.2018 · € 75.– · 12 Plätze · ☎

**Effektive Gesprächs- und Verhandlungsführung**

Erfolgreiche Gesprächs- und Verhandlungsführung setzt voraus, dass Sie Kommunikationsstrukturen schnell erkennen und das eigene Verhalten auch verschiedenen Verhandlungspartnern gegenüber flexibel gestalten können.

Inhalt: aktives Zuhören, den roten Faden behalten, verständliche und überzeugende Formulierungen, Umgang mit Kritik und Konfliktsituationen, verbale und nonverbale Kommunikation. Sie erproben Gesprächstechniken in unterschiedlichen Situationen und lernen, wie man offene und verdeckte Angriffe sowie unsachliche Kommentare erkennt und geschickt abwehrt.

**F451580 – Wochenendseminar** **Sendling**  
Christian Lang · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 13./14.10.2017 · € 74.– · 12 Plätze · ☎

**Das Harvard-Konzept: sachgerecht verhandeln**

Gestalten Sie Ihre Verhandlungssituationen im Alltag kreativer: Verschleißen Sie nicht Ihre Ressourcen und entdecken Sie Lösungen, statt sich gegenseitig zu blockieren. Hier lernen Sie, worauf es beim Verhandeln ankommt: bestimmt in der Sache, wertschätzend gegenüber dem Verhandlungspartner! Dieses Konzept wurde von einem Forschungsteam an der Harvard-Universität entwickelt und lässt sich privat und beruflich, z. B. bei Kundengesprächen, erfolgreich und schnell anwenden.

**F451590 – Samstagsseminar** **Einstein 28**  
Wolfgang Seifert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 18.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 10.2.2018 · € 62.– · 12 Plätze · ☎

**Besprechungen und Workshops erfolgreich moderieren**

In einer guten Besprechung werden alle Ideen miteinbezogen und zeitraubende Diskussionen vermieden. Sie lernen anhand von Praxisbeispielen den Einsatz unterschiedlicher Methoden für eine effektive Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung von Teamgesprächen, Workshops, Konferenzen oder Qualitätszirkel.

Inhalt: Rolle des Moderators; Visualisierung; Erarbeiten von Ergebnissen, Erreichen von Verbindlichkeit; Maßnahmen zur erfolgreichen Steuerung von Gruppenprozessen und Gesprächsführung; Umgang mit Konflikten, Vielrednern oder passiven Teilnehmern.

**F451602 – Wochenendseminar** **Hasenberg**  
Peter Frühwirth · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · sa/so 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 11./12.11.2017 · € 101.– · 10 Plätze · ☎

**Konstruktiver Umgang mit schwierigen Kollegen, Chefs oder Kunden**

Im Beruf muss man auch mit „schwierigen“ Menschen zurechtkommen und es gibt immer wieder Konflikte, die gelöst werden müssen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit „Problem-Charakteren“ besser umgehen und mit welchen Konfliktlösungs- und Kommunikationsstrategien Sie souveräner reagieren können.

Inhalt: Was sind für mich schwierige Menschen? Taktiken und Manipulationsversuche besser durchschauen; sicherer Umgang mit Besserwissern und Vielrednern; Win-win-Situationen herstellen; Kommunikationsbarrieren erkennen, auflösen und konstruktiv Kritik üben.

**F451612 – Wochenendseminar** **Pasing**  
Winfried Kaiphass · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa/so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 21./22.10.2017 · € 86.– · 12 Plätze

**F451614** **Sendling**  
Winfried Kaiphass · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · 4 x do 18.00 bis 21.00 Uhr · 11.1. bis 1.2.2018 · € 86.– · 12 Plätze · ☎

**Intrigen in der Arbeitswelt**

Intrigen im Betrieb hemmen Handlungsenergie und schädigen das psychische und emotionale Wohlbefinden der betroffenen Menschen. In diesem Vortrag werden Bestandteile von Intrigen analysiert. Angeschaut werden das Opfer, der Lenker, die Helfer. Bedacht werden Intrigengeduld und -genuss. Diskutiert wird die Gegenintrige und die Frage: hat die Intrige eine notwendige Funktion für den Fortschritt? Entwickelt werden Handlungsalternativen für ein gutes Miteinander im Arbeitsumfeld.

**F451615 – Vortrag** **Einstein 28**  
Winfried Kaiphass · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 30.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Nein sagen – Grenzen setzen im Job**

Viele leiden unter Überlastung und dem ständigen Leistungsdruck am Arbeitsplatz. Die eigenen Grenzen zu erkennen und zu schützen ist deshalb elementar wichtig, um die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten. Wie kann ich das schaffen, ohne meine Arbeitsbeziehungen zu gefährden? Ein „Nein“ ist nicht gleichbedeutend mit Konfrontation. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, „Nein“ zu sagen. Dabei finden Sie heraus, welche am besten zu Ihnen passt, um sie in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

**F451618 – Samstagsseminar** **Hadern**  
Gisela Kaiser · Volkshochschule · Gardinstr. 90 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 3.2.2018 · € 26.– · 12 Plätze · ☎

**Gewaltfreie Kommunikation im Beruf  
Es geht auch anders!**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg wird zunehmend auch im beruflichen Bereich zur Verbesserung der Kommunikation eingesetzt. Herzstück ist die Empathie: einfühlsames und bewertungsfreies Verständnis für mich und die anderen bekommen, anstatt andere zu einem bestimmten Handeln zu bewegen. In diesem Vortrag wird im lebendigen Wechsel von Theorie und kurzen Übungen verstanden und erfahrbar gemacht, welche Grundprinzipien dieser Kommunikation zugrunde liegen und was sie in beruflichen Zusammenhängen leisten kann.

**F451505 – Vortrag** **Einstein 28**  
Maria Lehn · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 18.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

### Streiten will gelernt sein Gewaltfreie Kommunikation im Beruf

Wie gelingt es, Konflikte im Beruf und im privaten Umfeld rechtzeitig zu erkennen und gegenzusteuern? Welche Rolle spiele ich dabei und welche mein Gegenüber? Wie können wir in Streitsituationen (re-)agieren? In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam umsetzbare Tipps. Die Grundlage bildet dabei das Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Marshall B. Rosenberg.  
Inhalt: eigenes Streitverhalten und das des Gegenübers verstehen; wie ein wertschätzender Dialog im Streit gelingt; SOS-Hilfen bei besonders schwierigen Streitsituationen und -partnern.

**F451622** **Einstein 28**  
Stefanie Roth · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x mi 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.11. bis 22.11.2017 · € 60.– · 12 Plätze · ☎

### Konflikte lösen im Beruf

Gelingt es Ihnen, sich angemessen für sich und Ihre Überzeugungen einzusetzen? Oder stecken Sie oft zurück, um den Frieden zu wahren? Ziel dieses Seminars ist, dass Sie Ursachen und verschiedene Phasen von Konflikten erkennen und sich mit geeigneten Werkzeugen angemessen für Ihre Anliegen einsetzen können. Sie lernen Ihren eigenen Konflikttyp kennen und wenden in Übungen Methoden aus der Mediation und der konstruktiven Kommunikation (nach Dr. Marshall B. Rosenberg) an. Möglichkeiten zur Einwandbehandlung und Deeskalation runden das Seminar ab.

**F451625 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Stefanie Roth · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24./25.11.2017 · € 60.– · 12 Plätze · ☎

### Die Magie der Schlagfertigkeit

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein – lassen Sie sich verbal in die Enge treiben? Reagieren Sie schlagfertig, verwenden Sie Fragetechniken, um Situationen zu gestalten und Blockaden zu vermeiden: eine positive Gesprächsatmosphäre entsteht und ein echter Dialog findet statt.  
Inhalt: Wie schaffe ich ein positives Gesprächsklima? Spielregeln der Schlagfertigkeit, Fragetechniken und aktives Zuhören, schwierige Situationen kreativ meistern.

**F451640** **Einstein 28**  
Wolfgang Seifert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 22.00 Uhr · 2.11.2017 · € 31.– · 12 Plätze · ☎

**F451642 – Samstagsseminar** **Neuhausen**  
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 2.12.2017 · € 31.– · 12 Plätze · ☎

**F451644** **Neuperlach-Süd**  
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · fr 17.30 bis 21.30 Uhr · 15.12.2017 · € 31.– · 12 Plätze

**F451646 – Samstagsseminar** **Sendling**  
Wolfgang Seifert · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 14.00 Uhr · 24.2.2018 · € 31.– · 12 Plätze · ☎

### Systemisches Coaching – eine Einführung

Systemisches Coaching geht davon aus, dass die Lösung eines jeden Problems im Ratsuchenden selbst liegt. Aufgabe des Coaches ist es, den Klienten durch geeignete Fragen und Methoden auf dem Weg zu dieser Lösung zu unterstützen. Stärken und Potenziale des Kunden spielen hierbei eine besondere Rolle. Hier erfahren Sie, auf welchen Grundannahmen systemische Beratung basiert, und lernen einige systemische Fragen sowie die Phasen eines Coachingprozesses kennen.

**F451651 – Vortrag** **Einstein 28**  
Dagmar Christadler-Colsman · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

### Grundlagen der Systemischen Beratung und Coaching

Systemische Beratung und Coaching basieren auf der Annahme, dass der Ratsuchende als Experte für seinen eigenen Kontext die Lösung eines Problems selbst erarbeiten kann. Der Beratende unterstützt ihn dabei als Experte durch gemeinsame Reflexion und seine Außenperspektive. Die Potenziale des Klienten stehen im Vordergrund der Beratung. In diesem Seminar lernen Sie den systemischen Beratungsansatz vor dem Hintergrund konstruktivistischer Erkenntnistheorie kennen und machen sich mit den Phasen eines Beratungs- und Coaching-Prozesses vertraut.

**F451652 – Kompaktkurs** **Einstein 28**  
Dagmar Christadler-Colsman · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 15.2.2018 · fr/sa 10.00 bis 17.00 Uhr · 16./17.2.2018 · € 123.– · 12 Plätze · ☎

### Systemisches Coaching – den Erfolg selbst bewirken

Systemisches Coaching ist eine erweiterte Form des Coachings und erstreckt sich über das gesamte System von Arbeit und Beziehungen. Die in diesem System oft rätselhaften Wechselwirkungen sollen erkannt und positiv verändert werden.

Inhalt: starre und nicht gewinnbringende Routinen aufbrechen, Strategien entwickeln und eigene Stärken mobilisieren. Die Trainerin arbeitet mit Theorie-Inputs und Methoden des Systemischen Coachings wie Strukturaufstellungen (nach Varga von Kibed), zirkuläres Befragen (nach Arist von Schlippe) und NLP.

**F451655 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Maria Lehn · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 17.00 bis 21.30 Uhr · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19./20.1.2018 · € 78.– · 12 Plätze · ☎

### Systemisches Denken und Handeln im Beruf

Systemisches Denken gewinnt angesichts immer komplexerer Wirklichkeiten im beruflichen Alltag zunehmend an Bedeutung. Dieser ressourcenorientierte Ansatz hilft, die eigenen Handlungsfelder im Job zu erweitern, Veränderungen gezielt anzugehen, Stärken wahrzunehmen und zu nutzen – den Blick auf Lösungen statt auf die Probleme zu lenken. Im Seminar werden systemisch-lösungsorientierte Grundannahmen und Haltungen vorgestellt sowie Methoden wie z. B. systemische Fragen oder hypothetische Lösungen praktisch ausprobiert.

**F830041 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Dagmar Christadler-Colsman · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 15.12. bis 17.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

### kurz&gut – Businessknigge: Empfehlungen für den guten Ton

Der Ton im öffentlichen Raum und im Job wird rüder. Aber es gibt zum Glück immer noch viele, die sich wohler fühlen, wenn sie wissen, wie es sich gehört. Andere schätzen gerade im beruflichen Bereich wertschätzendes, höfliches Verhalten. Sie erhalten drei kurze Benimm-Empfehlungen, mit denen Sie neue und bekannte Situationen im Kontakt mit anderen leicht meistern können.  
kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

**F451695** **Gasteig**  
Alfred F. Schmidt · Stadtbibliothek Am Gasteig, Ebene 2.2 · Rosenheimer Str. 5 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 22.11.2017 · € 5.– · 14 Plätze · ☎



**Business-Knigge**

Nach diesem Seminar meistern Sie Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale, beherrschen die etikettenmäßige Anrede, können sich und andere stilvoll vorstellen und kennen den richtigen Umgang mit Titeln und Visitenkarten. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps für die vornehme Art, das „Du“ anzubieten, abzulehnen und die passende Auswahl Ihrer Business-Kleidung. Außerdem erfahren Sie die beliebtesten Fettnäpfchen im Bereich des guten Benehmens und behandeln praxisorientiert in einem Restaurant die Knigge-Regeln für Geschäftsessen, Stehempfang und Büfett. Der Restaurantbesuch erfolgt auf eigene Kosten.

**F451662 – Samstagsseminar** **Sendling**  
Alfred F. Schmidt · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · 2.12.2017 · € 61.– · 12 Plätze · ☎

**F451660 – Samstagsseminar** **Obergiesing**  
Alfred F. Schmidt · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 9.00 bis 18.00 Uhr · 20.1.2018 · € 61.– · 12 Plätze

**Fit als Bedienung – Gastroservice**

So bereiten Sie sich optimal für einen Job in der Gastronomie vor. Sie lernen praxisorientiert von einem Gastroprofi, wie sie professionell bedienen, servieren und einen perfekten Service anbieten. Sie üben das Tragen von Tellern, Gläsern und Tablett und lernen, wie Sie Gäste richtig begrüßen und mit Reklamationen und Beschwerden souverän umgehen. Nach erfolgreicher Teilnahme bekommen Sie eine Teilnahmebescheinigung.

**F451666** **Einstein 28**  
Für Jugendliche · Christoph Heiß · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 14.00 bis 21.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 12.1.2018 · € 39.– (ermäßigte Kursgebühr) · 12 Plätze · ☎

**Selbstbewusst Auftreten und gut ankommen**

Manche Menschen wirken gleich sympathisch und ihnen öffnen sich schnell viele Türen. Andere, die vielleicht etwas zurückhaltender sind, tun sich da schwerer. Dies ist im privaten Bereich wichtig, aber auch bei Referaten, Bewerbungsgesprächen oder ganz allgemein im Beruf. Inhalt: der erste Eindruck, Körpersprache und selbstsicherer Blickkontakt, positive Ausstrahlung, klare und direkte Kommunikation, Schlagfertigkeit.

**F451668** **Einstein 28**  
Für Jugendliche · Corinna-Angela von Giese · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 15.00 bis 19.00 Uhr · 24.11.2017 · € 16.– (ermäßigte Kursgebühr) · 14 Plätze · ☎

**Intensivtraining Kommunikation und soziale Kompetenz**

Gute Kommunikation und soziale Kompetenz sind Grundvoraussetzungen für Erfolg in Beruf und Alltag! Die Ziele des Seminars sind, Klarheit über die eigenen Kommunikationsformen zu gewinnen und zu einem erfolgreichen und authentischen Kontakt mit anderen zu gelangen. Sie lernen, klar, wertschätzend und konfliktfähig miteinander zu reden und schulen den Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern. Sie finden neue Wege, Spannungen und Konflikte zu klären. Dabei geben und erhalten Sie Feedback zu Ihren persönlichen Stärken und Potenzialen. Praktische, in Beruf und Privatleben anwendbare Übungen unterstützen Sie, offen, persönlich und direkt zu kommunizieren.

**F840029 – Wochenendseminar** **Haus Buchenried**  
Martin Ufer · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 · 19.1. bis 21.1.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

**Führungskompetenz****kurz&gut – richtig führen**

Führen kann man lernen, aber was macht eine gute Führungskraft aus? Hier erhalten Sie einen Überblick über moderne Führungsansätze und unterschiedliche Führungsstile, Führungstrends, wichtige Aufgabenfelder und zentrale Anforderungen an die moderne Führungskraft. kurz&gut – ein Angebot der MVHS und der Münchner Stadtbibliothek

**F451700** **Gasteig**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · Stadtbibliothek Am Gasteig, Ebene 2.2 · Rosenheimer Str. 5 · mi 17.00 bis 18.30 Uhr · 10.1.2018 · € 5.– · 14 Plätze · ☎

**Arbeiten 4.0 – Führung in der neuen Arbeitswelt**

Die Digitalisierung und Flexibilisierung stellt auch neue Anforderungen an die Art der Zusammenarbeit und an die Führungskultur in Unternehmen und Einrichtungen. Der persönliche Kontakt nimmt durch technische Möglichkeiten, Home-Office- und Teilzeitregelungen ab und damit sind neue Regeln für die Zusammenarbeit nötig. Der Vortrag thematisiert neue Herausforderungen und Erfolgsfaktoren für die moderne Führungskraft im Spannungsfeld von Eigenverantwortung und Kontrolle der Mitarbeiter.

**F451701 – Vortrag** **Einstein 28**  
Nikolaus Röpfl · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 25.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Die ersten 100 Tage als Führungskraft**

Der Rollenwechsel in eine Führungsposition ist mit vielen Herausforderungen verbunden, aber Führen kann man lernen! Was macht eine gute Führungskraft aus und welche Fallstricke gilt es insbesondere am Anfang zu vermeiden? Hier erhalten Sie einen Überblick über moderne Führungsansätze und unterschiedliche Führungsstile, Führungstrends, wichtige Aufgabenfelder und zentrale Anforderungen an die moderne Führungskraft.

**F451703 – Vortrag** **Einstein 28**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 26.10.2017 · € 7.– · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Sozialpsychologie für Führungskräfte**

Dieses Seminar richtet sich an Personen mit Führungsaufgaben oder die sich darauf vorbereiten. Erkenntnisse der Sozialpsychologie sind hilfreich, um Mitarbeiter besser einzuschätzen, zu motivieren und Reibungsverluste im Team zu vermeiden. Inhalt: Mitarbeiterführung und -motivation, Konfliktmanagement und Teambildung. Im Wechsel von Experteninputs und Praxisanteilen reflektieren Sie Ihr Fremd- und Selbstbild als Führungskraft und arbeiten an Fallbeispielen.

**F451705 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Oliver Junker · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8./9.12.2017 · € 97.– · 12 Plätze · ☎

**Führungstraining – intensiv**

Ziel dieser Fortbildung ist die Entwicklung eines eigenen, selbstbewussten Führungsstils und entsprechender Handlungsstrategien. Sie erhalten Sicherheit und Klarheit in der Führungsrolle, um auch schwierigere Situationen souverän bewältigen zu können. Sie lernen, vielfältige Führungsinstrumente in unterschiedlichen Situationen adäquat anzuwenden und Ihr Team den Anforderungen entsprechend weiterzuentwickeln. Darüber hinaus verfügen Sie nach dem Intensivtraining über Werkzeuge für die Entwicklung von Konzepten und ihre strategische Planung.

An drei Wochenenden werden die zentralen Führungsgrundlagen wirksam und praxisorientiert trainiert. Mit Hilfe von Coaching-Elementen, die jeweils am zweiten Tag der Module eingesetzt werden, kann der Führungsalltag reflektiert und die Umsetzung des Gelernten intensiviert werden.

- Modul 1: Kommunikation und konstruktive Kritik, Konfliktlösung, persönlicher Führungsstil und Rollenerwartungen, Umgang mit Verantwortung.
- Modul 2: Konzeptentwicklung, Zielvereinbarungen, Mitarbeiter- und Beurteilungsgespräche, Entscheidungen treffen.
- Modul 3: Teamentwicklung, Besprechungen leiten, Führung und Organisation.

Margot Heinze-Ehrlich ist langjährige Trainerin für Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, Supervisorin und Gestalttherapeutin.

**F451710 – Wochenendkurs** **Einstein 28**  
Margot Heinze-Ehrlich · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x sa/so  
10.00 bis 17.30 Uhr · 27./28.1., 17./18.2. und 17./18.3.2018 ·  
€ 339.– · 12 Plätze

**Plötzlich Führungskraft**

Oft wird man ins kalte Wasser geworfen – in diesem Seminar lernen Sie anhand Experteninputs, Fallbeispielen und Praxisübungen, wie Sie Ihren Rollenwechsel vom Mitarbeiter zur Führungskraft konstruktiv gestalten. Sie erhalten Klarheit über Ihren Führungsstil und bekommen praxistaugliche Impulse für Ihren Führungsalltag.

Inhalt: Grundlagen moderner Personalführung; Aufgaben der Führungskraft (Delegieren, Motivieren, Kommunizieren); gestern Kollege – heute Vorgesetzter; Führungstheorien und -stile; schwierige Mitarbeitergespräche führen.

**F451722 – Wochenendseminar** **Sendling**  
Dr. Christiane-Maria Drühe · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-  
Str. 8 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach  
Absprache · 17./18.11.2017 · € 81.– · 12 Plätze · ☎

**F451720 – Wochenendseminar** **Am Hart**  
Leyla Zorlu · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · fr 18.00 bis  
21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
23./24.2.2018 · € 81.– · 12 Plätze · ☎

**Führung ohne Vorgesetztenfunktion  
Laterale Führung**

Im beruflichen Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen „Führung von unten“ – ohne Macht und Weisungsbefugnis gefragt ist. Hier erhalten Sie einen Überblick über Strategien, um Ihren Einflussbereich optimal auszuschöpfen und die Kommunikation mit der Führungskraft und Kollegen zu erleichtern: Was sind häufige Ursachen für problematische Situationen im beruflichen Alltag? Sie erproben Methoden der Gesprächsführung, um Ihre Ziele selbstbewusster zu vertreten und besser durchzusetzen.

**F451752 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Nikolaus Röpfl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis  
21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
20./21.10.2017 · € 73.– · 12 Plätze · ☎

**Souveränitätstraining für Führungskräfte**

In einer Führungsposition kommt es darauf an, selbstsicher zu wirken – ob in internen Sitzungen oder im Außenkontakt. In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und in Konflikt- und Stresssituationen souveräner auftreten können.

Inhalt: Zielgerichteter Einsatz von (körper-)sprachlichem Ausdruck; die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch; Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken; sensible und effektive Zielgruppenansprache. Die Dozentin ist langjährige Führungskräfte-trainerin.

**F451754 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Margot Heinze-Ehrlich · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so  
10.00 bis 17.30 Uhr · 4./5.11.2017 · € 135.– · 12 Plätze · ☎

**Schwierige Gespräche führen – Führungskräfte-  
training**

Mitarbeiter-, Feedback- oder Konfliktgespräche sind wichtige Instrumente der Personalführung. Sie fördern das gegenseitige Verständnis und dienen der Verbesserung des Vorgesetzten-Mitarbeiter-Verhältnisses. In diesem Seminar lernen Sie anhand praktischer Fälle, welche Themen angesprochen werden sollten, wie Sie sich zielführend vorbereiten und das Gespräch erfolgreich leiten.

**F451760 – Samstagseminar** **Neuhausen**  
Veronika Neu · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger  
Str. 171a · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
13.1.2018 · € 69.– · 12 Plätze · ☎

**Delegieren, steuern, motivieren**

Entlasten Sie sich selbst und steigern Sie die Eigenverantwortung und Motivation Ihrer Mitarbeiter durch wirkungsvolle Delegation. Analysieren und überwinden Sie eigene Barrieren für Delegation. Welche Aufgaben sind delegierbar und wie übergeben Sie Verantwortung motivierend an Ihre Mitarbeiter mit Hilfe klarer Kommunikation? Sie lernen praxisorientiert, zielführend Aufgaben zu vereinbaren, Ergebnisse einzufordern und ggf. gegenzusteuern sowie motivierende Rückmeldung zu geben. So fördern Sie das Engagement Ihrer Mitarbeiter und vermeiden Rückdelegation.

**F451770 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Nikolaus Röpfl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 10.00 bis  
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25./26.11.2017 · € 130.– · ☎

**Schauspieltechniken für Führungskräfte**

Das Theater des Lebens hat verschiedenste Spielplätze, ein besonders wichtiger ist der Beruf. Auf dieser Bühne ist nicht nur Ihre fachliche Kompetenz entscheidend. Genauso wie ein Schauspieler müssen Sie glaubwürdig und überzeugend auftreten. Durch die wichtigsten Schauspieltechniken erweitern Sie Ihre Fähigkeiten, sich mit Körper, Sprache, Gestik, Mimik und Stimme mitzuteilen, durch Improvisationsübungen verbessern Sie Ihre Spontaneität. Die Dozenten sind Preisträger des Kabarettpreises der Stadt München und des Ernst-Hofenrichter-Literaturpreises.

**F451790 – Wochenendseminar** **Einstein 28**  
Walter Zauner/Angelika Beier · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr  
18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.30 Uhr · Pausen nach Ab-  
sprache · 2./3.2.2018 · € 145.– · 14 Plätze

**Newsletter Extra**

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

[www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter)

**Buchenrieder Führungswoche  
Intensivtraining Führungskompetenz**

Lernen Sie zentrale und praxisorientierte Grundlagen für eine erfolgreiche Mitarbeiterführung kennen! Analysieren Sie Ihre Führungsrolle und erweitern Ihren persönlichen Führungsstil anhand professioneller Konzepte und praxistauglicher Instrumente. Nach einem Vortrag zum Thema Motivation und Führung erhalten Sie die Gelegenheit, den Abend bei einem Kamingsgespräch mit Prof. Dr. Dieter Frey, Leiter des LMU Centers for Leadership and People Management, ausklügeln zu lassen. Einen Input zu arbeits- und personalrechtlich relevanten Führungsthemen gibt der Fachanwalt für Arbeitsrecht, Torsten Klose. Weitere Programmschwerpunkte: Kommunikation und konstruktives Konfliktmanagement, (schwierige) Mitarbeitergespräche, Delegieren und Teamentwicklung.

**F840015 – Wochenseminar Haus Buchenried**

Dr. Christiane-Maria Drühe/Prof. Dr. Dieter Frey/Torsten Klose · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 15.1. bis 19.1.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 520.– (davon € 260.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

**Yoga, Zen und Business  
Authentisch und fokussiert führen**

Führungskräfte sind immer komplexeren Anforderungen ausgesetzt. Nur aus der eigenen Mitte heraus entsteht echte Selbstwirksamkeit. Sie üben Zentrierung in der strengen Form der Zen-Meditation, gewinnen Einklang mit dem Körper im Yoga und üben die klassischen Tools erfolgreicher Manager. Aus der Synthese dieser Elemente entsteht ein Werkzeugkasten, der in der hohen Geschwindigkeit der modernen Geschäftswelt jederzeit zur Verfügung steht. Die Dozenten wenden diese Werkzeuge seit Jahrzehnten im Beruf erfolgreich an. Für die Lehre besitzen sie höhere Abschlüsse ihrer jeweiligen Schulen.

**F850037 – Wochenseminar Haus Buchenried**

Stefan Sachs/Paul Königer · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 19.2. bis 23.2.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 500.– (davon € 240.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

**Studienvorbereitung für Berufstätige**

Sie spielen mit dem Gedanken, ein Studium zu beginnen? Um sich auf diesen Schritt in eine akademische Laufbahn zielführend vorzubereiten, möchten Sie Ihr Schulwissen auffrischen oder ergänzen: Vielleicht haben Sie kein Abitur und sind beruflich für das Studium qualifiziert? Oder ihr letzter Schulabschluss liegt schon länger zurück? Sie wollen herausfinden, ob ein Hochschulstudium für Sie der richtige Weg ist? Die Studienvorbereitungskurse der MVHS erleichtern Ihnen den Einstieg in die Hochschule.

Die Kurse werden in Zusammenarbeit mit der Hochschule für angewandte Wissenschaften München und dem FOM Hochschulzentrum München angeboten.

**Kontakt und Beratung:**

studienvorbereitung@mvhs.de

Telefon (089) 48006-6654

Weitere Informationen: [www.mvhs.de/studienvorbereitung](http://www.mvhs.de/studienvorbereitung)

**Orientierung****Studieren ohne Abitur?  
Neue Wege vom Berufsleben ins Studium**

Seit 2009 können in Bayern beruflich Qualifizierte (mit Meister-/Technikerabschluss bzw. Berufsausbildung und Berufserfahrung) ein Studium beginnen. In dieser Veranstaltung informiert Sie die Münchner Volkshochschule in Kooperation mit der Hochschule für angewandte Wissenschaften München und der Bildungsberatung der Landeshauptstadt München über neue Hochschulzugangsregelungen, berufsbegleitende Studiengänge und Studienvorbereitungsangebote (z. B. Mathematik). Weitere Kurse zur Studienvorbereitung finden Sie unter: [www.mvhs.de/studienvorbereitung](http://www.mvhs.de/studienvorbereitung).

**F440107 – Informationsveranstaltung Einstein 28**

MVHS · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mi 18.00 bis 20.00 Uhr · 24.1.2018 · Gebührenfrei · 20 Plätze · ☎

**Fachliche Grundlagen****Vorkurs Mathematik zur Studienvorbereitung  
in Kooperation mit der Hochschule München**

Dieser Kurs richtet sich an Studienanfänger aller technischen und wirtschaftswissenschaftlichen Fächer, aller Hochschulen und Universitäten, die in ihrem Grundstudium Mathematik benötigen. Hier können Sie Lücken im Schulwissen schließen oder Kenntnisse wieder auffrischen, um den Studienstart zu erleichtern. Die Dozenten sind erfahrene Professoren der Hochschule München. Die Kleingruppenübungen werden von lehrerfahrenen Studierenden höherer Semester abgehalten, die Ihnen wertvolle Tipps zum Studium geben können. Unter [www.mvhs.de/mathevorkurs](http://www.mvhs.de/mathevorkurs) finden Sie alle Informationen zur Registrierung sowie einen Test für Ihre Selbsteinschätzung.

**F440800 – Kompaktkurs Maxvorstadt**

Prof. Dr. Michael Sachs · Hochschule München · Lothstr. 64 · 10 x 9.00 bis 16.00 Uhr · 18.9. bis 29.9.2017 · € 228.– · Keine Ermäßigung · 300 Plätze

**Studienvorbereitung Mathematik 1**

Unter Anleitung des erfahrenen Hochschul-Dozenten und Didaktik-Spezialisten erlernen oder wiederholen Sie die studienrelevanten Grundlagen des Mathematik-Schulstoffes bis zur Sekundarstufe 1 (10. Klasse). Mit Hilfe von Übungen und Beispielen erlernen Sie den Umgang mit Zahlen, grundlegende Rechenvorgänge, Gleichungen und Funktionen sowie Prozentrechnung. Stoffumfang, Inhalt und Tempo werden an Ihre Bedürfnisse angepasst und durch Übungen auf der Online-Lernplattform Moodle ergänzt. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Personen, die kein Abitur haben oder deren Schulzeit schon länger zurückliegt.

**F412021 – MVHS-online Einstein 28**

Michael Brunnhuber · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.2. bis 1.3.2018 · 1 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.2.2018 · € 75.– · 15 Plätze

**F412022 – MVHS-online Einstein 28**

Dr. Leonhard Riedl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 20.2. bis 1.3.2018 · 1 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 24.2.2018 · € 75.– · 15 Plätze

**Studienvorbereitung Mathematik 2  
mit Beispielen aus Wirtschaft und Gesellschaft**

Wenn Sie die Grundlagen der Mathematik 1 (Schulstoff bis 10. Klasse) präsent haben, sind Sie hier richtig: Unter Anleitung des didaktisch erfahrenen Hochschul-Dozenten erlernen oder wiederholen Sie die studienrelevanten Grundlagen der höheren Schulmathematik aus der Sekundarstufe 2. Schwerpunkte sind Kurvendiskussion und Differential- und Integralrechnung, soweit möglich mit Beispielen aus Wirtschaft und Gesellschaft. Stoffumfang, Inhalt und Tempo werden an Ihre Bedürfnisse angepasst und durch Übungen auf der Online-Lernplattform Moodle ergänzt.

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Personen, die kein Abitur haben oder deren Schulzeit schon länger zurückliegt.

**F412030 – MVHS-online Einstein 28**

Dr. Leonhard Riedl · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di/do 18.00 bis 21.00 Uhr · 6.3. bis 15.3.2018 · 1 x sa 10.00 bis 13.00 Uhr · 10.3.2018 · € 75.– · 15 Plätze

### Studienvorbereitung Mathematik 2 für technische, naturwissenschaftliche oder Ingenieurs-Studiengänge

Wenn Sie die Grundlagen aus Mathematik 1 (Schulstoff bis 10. Klasse) präsent haben und in einen sog. MINT-Studiengang (Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft, Technik) einsteigen wollen, sind Sie hier richtig: Unter Anleitung des didaktisch erfahrenen Hochschul-Dozenten erlernen oder wiederholen Sie studienrelevante Grundlagen der höheren Schulmathematik anhand von Beispielen aus Physik und Technik. Themen sind: Funktionsbegriff, Differential- und Integralrechnung, elementare Vektorrechnung. Übungen auf der Online-Lernplattform Moodle ergänzen den Unterricht. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Personen, die kein Abitur haben oder deren Schulzeit schon länger zurückliegt.

**F412041 – MVHS-online Einstein 28**  
Michael Brunnhuber · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di/do  
18.00 bis 20.30 Uhr · 6.3. bis 15.3.2018 · 2 x sa 10.00 bis  
13.45 Uhr · 10.3. und 17.3.2018 · € 89.– · 15 Plätze

### Englisch für das Studium B1

Egal, ob Sie bereits studieren oder bald mit dem Studium beginnen möchten: in diesem Kurs lernen Sie Englisch für die wichtigsten Bereiche wie following lectures, reading scientific articles, effective note-taking, taking part in discussions and giving presentations. Für den Kurs benötigen Sie ein gutes B1-Niveau. Falls Sie unsicher sind, ob Ihre Kenntnisse passen, nutzen Sie bitte die Sprachberatung der Englischabteilung.

Bitte mitbringen: Headway Academic Skills Level 3 (ISBN 978-0-19-474161-3), Oxford University Press,

**F526400 Einstein 28**  
Dr. Petra Bittner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 8 x fr 15.00 bis  
16.30 Uhr · 17.11.2017 bis 26.1.2018 · € 82.– · 10 Plätze · ☎

### English for Academic Purposes B1/B2 – Oral Presentation Skills

This course focuses on developing oral presentation skills for academic purposes.

You will learn

- how to source and use materials
- to present and defend a point of view
- to use academic vocabulary and style
- to deliver presentations in an academic style

Further, we will practice pronunciation. Grammar structures and topic vocabulary will be revised as necessary.

**F526402 Einstein 28**  
Conor Jones · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x di 18.00 bis  
21.00 Uhr · 7.11. bis 21.11.2017 · € 62.– · 10 Plätze

### Sie möchten Ihr Englisch verbessern?

Ihr Englischunterricht liegt schon länger zurück und Sie möchten vor Studienbeginn Ihre Sprachkenntnisse verbessern?

Die MVHS bietet zahlreiche Englisch-Intensivkurse auf den verschiedenen Stufen. So können Sie schnell und gezielt Ihre Kenntnisse auffrischen und ausbauen. Die Kurse finden am Abend ab 18.00 Uhr statt. Das Fachgebiet Englisch berät Sie gerne telefonisch bei der Auswahl der passenden Stufen und Kurse unter (089) 48006-61 51.

### Methodische Grundlagen

#### Gut organisiert durchs Studium: Zeit- und Selbstmanagement

Studium, Beruf, Familie – berufsbegleitend studieren ist eine Herausforderung! Angeleitet von Coach und Supervisorin Anne Lindenberg erlernen Sie einfache Tricks und Techniken, Ihren Alltag optimal zu managen und Stress-Situationen leichter zu bewältigen: Ziel- und Prioritätensetzung, Delegation und Organisation helfen Ihnen dabei. Spüren Sie Ihre inneren und äußeren Blockaden und Boykotteure auf und nutzen Sie Ihre Motivatoren, Stärken und Ressourcen.

**F412051 – Wochenendseminar Einstein 28**  
Anne Lindenberg · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 16.00 bis  
21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·  
2./3.3.2018 · € 56.– · 14 Plätze

#### Hilfe! Prüfungsstress

#### Effiziente Techniken zur Prüfungsvorbereitung

Studium, Beruf, Familie – und jetzt auch noch Prüfungszeit: Sie erfahren, wie Sie sich effizient vorbereiten, wie Sie feststellen, ob Sie fit genug für die Prüfung sind und wie Sie selbstsicher und gelassen in die „heiße“ Prüfungsphase starten. Grundlagen zur Erhöhung der Konzentrations- und Merkfähigkeit statt starrer Patentrezepte zeigen Ihnen Ihren eigenen Weg zum Erfolg.

**F412062 Einstein 28**  
Alexandra Lux · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x mi 18.00 bis  
21.00 Uhr · 7.3. und 14.3.2018 · € 30.– · 15 Plätze

#### Effektiv und zügig lesen – mehr behalten

An einem Wochenende eignen Sie sich die Grundlagen des Schnell-Lesens an. Sie lernen verschiedene Methoden und Lesetechniken kennen, um effektiver Informationen aus Texten aufzunehmen. Sie trainieren, (auch wissenschaftliche) Texte schneller zu lesen, zu verstehen und die Inhalte in Ihrem Gedächtnis abzuspeichern. Für das Lese-Training zu Hause erhalten Sie über einen Online-Zugang Zugriff auf Anleitungen und Übungen. Bei gleichbleibendem oder verbessertem Textverständnis können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit und Effizienz deutlich steigern.

**F412140 – Wochenendseminar Einstein 28**  
Nikita Gribenko · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa/so 9.00 bis  
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27./28.1.2018 · € 89.– ·  
12 Plätze

#### EDV-Paket fürs Studium:

#### Umgang mit Word, Excel und PowerPoint 2016

Sie lernen, wie Sie mit Word Ihre Seminararbeiten möglichst effizient erstellen, wie z. B. Formatierung automatisieren, Verzeichnisse anlegen oder Korrektur automatisieren. Excel erleichtert Ihnen den Umgang mit Zahlen und Berechnungen: Lerninhalte sind z. B. Gestaltung von Tabellen, Einsatz von Formeln oder Umgang mit großen Datenmengen. Sie erfahren, wie Sie mit PowerPoint 2016 eine professionelle und einprägsame Präsentation z. B. für Referate anfertigen, die auch Grafiken, Diagramme, Videos oder Zeichnungen enthält.

**F412170 Einstein 28**  
Petra Schröck · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · mo bis mi 18.00  
bis 21.00 Uhr · 12.3. bis 14.3.2018 · € 61.– · 12 Plätze

Weitere Kurse für Studierende finden Sie im Programm der Jungen Volkshochschule ab Seite 804.