

## Ihre Zukunft beginnt jetzt!

Machen Sie den nächsten Schritt und erweitern Sie Ihre Kompetenzen oder vertiefen Sie Ihr Wissen. Unser vielfältiges Angebot unterstützt Sie dabei, Ihre beruflichen Ziele zu erreichen, Kompetenzen aufzubauen und neue Perspektiven zu entdecken.

Die MVHS bietet Ihnen ein breites Spektrum an Kursen zu etablierten und aktuellen Themen. Erfahrene Dozent\*innen teilen ihre Expertise mit Ihnen und flexible Lernformate schaffen Ihnen die Umgebung, die Sie brauchen, um sich weiterzuentwickeln.

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen inspirierende Impulse für Ihre beruflichen Ziele!



### Unsere Kurse sind offen für

- Arbeitnehmende, die eine berufliche Fortbildung selbst finanzieren
- Firmen, die die Kosten für die Weiterbildung Ihrer Mitarbeitenden übernehmen oder Inhouse-Kurse buchen möchten
- alle Interessierten, die einen spannenden Kurs für sich entdeckt haben und weiteres Wissen aufbauen möchten

### Angebote für Unternehmen und Behörden

Sie suchen passgenaue Inhouse-Seminare für Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden? Aktuell, kompakt und an die Lernbedürfnisse angepasst? Die Münchener Volkshochschule ist dafür der richtige Partner!

- Abgestimmt auf die Anforderungen Ihrer Mitarbeitenden
- Durchführung als Inhouse-Seminare, an der MVHS oder online
- Mit praxiserfahrenen Trainer\*innen

Kontaktieren Sie uns unter: [firmenkurse@mvhs.de](mailto:firmenkurse@mvhs.de)

## Berufliche Orientierung und Karriereentwicklung

### Berufliche (Neu-) Orientierung Sie möchten sich beruflich verändern?

Entdecken Sie Ihre Stärken und Interessen in unseren Karrierecoachings. Erfahrene Coaches begleiten Sie in Kleingruppen auf Ihrem Weg zur beruflichen Veränderung.

### Bewerbungsverfahren und Karriereentwicklung

- Neue berufliche Richtung im Blick?
- Unterstützung durch Präsenz- und Online-Kurse rund um das Bewerbungsverfahren
- Tipps zur optimalen Nutzung von Jobportalen wie LinkedIn u.a.
- Souveränes Auftreten in Gehaltsverhandlungen

### Warum Sie teilnehmen sollten

Erfahrene Coaches und Trainer\*innen unterstützen Sie individuell. Wählen Sie, ob Sie die Kurse und Coachings lieber online oder vor Ort besuchen. Sie profitieren von exzellentem Austausch und Vernetzung in Kleingruppen.



Zum Programm:  
[www.mvhs.de/berufliche-orientierung](http://www.mvhs.de/berufliche-orientierung)



## Büro- und Office-Management

### Fit fürs Büro

#### Qualifizieren Sie sich für Bürotätigkeiten

Ob effizientes Aufgaben- und Zeitmanagement, der souveräne Umgang mit digitalen Tools oder die Gestaltung eines optimalen Digital-Office – bei der MVHS finden Sie Ihr Thema: flexibel, intensiv und berufsbegleitend.

### Kompetenzfelder für erfolgreiches (Home-)Office-Management

- Kommunikation und Arbeitsorganisation optimieren
- IT-Einsatz im Büro und Zehn-Finger-Schreiben
- Finanzbuchführung und Einsatz von Microsoft Office, z.B. mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook
- Praxisnahe Kurse zu KI-Tools und (Home-)Office-Organisation



### Zertifikate und Bescheinigungen

Verbessern Sie Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt und erwerben Sie aussagekräftige Zertifikate für Ihre berufliche Qualifikation.

Zum Programm:  
[www.mvhs.de/office-management](http://www.mvhs.de/office-management)



## Marketing, Online-Marketing und Social-Media-Marketing

### Strategisches Marketing

#### Grundlagen des Marketings erwerben

Lernen Sie durch grundlegende Marketingkenntnisse und umfangreiche Praxisbeispiele, was wirklich zählt. Reflektieren Sie Ihren aktuellen Stand und positionieren Sie sich mit einer erfolgreichen Marketingstrategie.

### Online-Marketing

#### Digitaler Auftritt für Ihren Unternehmenserfolg

Finden Sie einen gelungenen Einstieg ins Online-Marketing oder entwickeln Sie Ihre Online-Strategie. Entdecken Sie den perfekten Social-Media-Kanal für sich und Ihr Unternehmen.

Wir bieten Ihnen maßgeschneiderte Kurse zur Erhöhung Ihrer Sichtbarkeit im Netz.

### Social-Media-Manager – Zertifikatslehrgang MVHS

- Strategischer Einsatz von Social Media (Instagram, LinkedIn etc.)
- Rechtliche Aspekte und Community-Management
- Redaktionsplanung und wertvolle Praxis-Tipps
- Zertifikat „Social-Media-Manager\*in (VHS)“ nach erfolgreichem Abschluss
- Ideal für Mitarbeitende in Unternehmen, Agenturen und Freiberufler\*innen

Zum Programm:  
[www.mvhs.de/marketing-vertrieb](http://www.mvhs.de/marketing-vertrieb)



## Rechnungswesen und Betriebswirtschaft

### Anerkannte Abschlüsse und Qualifizierungen Xpert Business

Xpert Business steht für ein – auch an Hochschulen – anerkanntes und qualitativ hochwertiges Lehrgangssystem zur Zertifizierung von kaufmännischen Kompetenzen. Hier können Sie ohne Vorkenntnisse einsteigen und betriebswirtschaftliches Know-how bis zum Profi-Niveau erwerben – berufsbegleitend und praxisorientiert.

### Intensivkurse und Zertifikate

- Schnell betriebswirtschaftliches Wissen aneignen
- Kompakte Intensivkurse für verschiedene Berufsfelder
- Geeignet für Fach- und Führungskräfte, Berufseinsteiger\*innen und Existenzgründer\*innen

### Buchführung und kaufmännische Kurse

- Fit in den Grundlagen der Buchführung
- Bilanzanalyse, Personalwesen
- Berufsbegleitende Workshops als Schnell- und Kompaktkurse

### Präsenz- und Online-Kurse

#### Flexibles Fortbildungsprogramm

Wählen Sie zwischen Präsenzkursen und Online-Kursen. Finden Sie das Format, das am besten zu Ihnen passt. Tagsüber als arbeitgeberfinanzierte Weiterbildung oder abends und am Wochenende berufsbegleitend? All dies ist an der MVHS möglich!

Zum Programm:  
[www.mvhs.de/betriebswirtschaft](http://www.mvhs.de/betriebswirtschaft)





## Projektmanagement

### Das Projektmanagement-Kolleg Umfassendes Trainingsprogramm

Das PM-Kolleg bietet Ihnen ein Trainingsprogramm, das aus vier aufeinander abgestimmten Bausteinen besteht: Grundlagen, Führung, Risikomanagement und MS Project. Unsere Ausbildung orientiert sich an internationalen Projektstandards und folgt den anerkannten Richtlinien des Project Management Institute (PMI). Bauen Sie Projektmanagement-Wissen auf und erweitern Sie Ihre Kompetenzen!

### Praxisorientierung und Coaching in kleinen Lerngruppen

- Praktische Fälle und interaktiver, modularer Ansatz
- Fachliche Präsentation, Inputs, Rollenspiele und Coachings



#### Abschluss mit Zertifikat

Prüfung zum Zertifizierten Projektmanager (MVHS) nach vier Modulen. Die Module sind auch auf Englisch verfügbar.



Zum Programm:  
[www.mvhs.de/projektmanagement](http://www.mvhs.de/projektmanagement)

## Kommunikation und Führung

### Rhetorik, Präsentation und Stimme Überzeugendes Auftreten in jeder Situation

Entwickeln Sie Ihre Stimme, Körpersprache und Ausstrahlung. Dabei überwinden Sie Lampenfieber und erfahren mehr über die Grundprinzipien der Rhetorik.

Mit modernen Methoden wie z.B. Storytelling gestalten Sie professionelle Präsentationen für einen bleibenden Eindruck.

### Kommunikation im Beruf

- Effektive Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Schlagfertig reagieren und lernen, Nein zu sagen.
- Gewaltfreie Kommunikation (GfK) und Konfliktmanagement – auch im digitalen Raum

### Moderne Führungskompetenz

- Aktuelle Führungsansätze, -stile und -methoden
- Methodenwissen und aktuelle Trends in der Arbeitswelt 4.0 und 5.0
- Individualisierte Führungstrainings für Nachwuchskräfte



Zum Programm:  
[www.mvhs.de/kommunikation-fuehrung](http://www.mvhs.de/kommunikation-fuehrung)



## IT und Digitales

### Betriebssysteme, Hardware und Office-Produkte Breites Spektrum an IT-Kursen

PC-Grundlagen, MacBook-Grundkurse, Smartphone-Kurse, Microsoft Office, Routerkunde, 3D-Druck und viele weitere Themen – wir vermitteln Ihnen praktischer Fertigkeiten für ein solides IT-Fundament.

### Tools für Ihren Büroalltag Effektives Office-Arbeiten

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen für die Arbeit am PC und lernen die vielen Möglichkeiten von Word, Excel, PowerPoint und Co. kennen. Auch für fortgeschrittene Anwender\*innen.

### KI und Programmierung Skills der Arbeitswelt 5.0

Steigen Sie ein in die Welt des Codings und holen sich ein umfassendes Verständnis der Schlüsselaspekte von KI und Programmiersprachen. Effektive Vorbereitung auf die beruflichen Anforderungen der Zukunft!

### Grafikanwendungen

#### Praxisorientiertes Grafikdesign

Gewinnen Sie Einblicke in Adobe Photoshop, Illustrator, InDesign sowie Gimp und Canva und üben Sie die sofortige Umsetzung der erlernten Fertigkeiten in Projekten.

### IT-Sicherheit und Datenschutz

#### Kompetenzen für digitale Sicherheit

Lernen Sie grundlegende Konzepte und fortgeschrittene Techniken der IT-Sicherheit kennen und rüsten Sie sich mit praktischen Übungen und Fallstudien für die direkte Anwendung des Gelernten.

Zum Programm:  
[www.mvhs.de/it-digitales](http://www.mvhs.de/it-digitales)



## Sprachen bringen weiter

### Englisch für den Beruf

#### Verbessern und verfeinern Sie Ihr Englisch

Ob E-Mails schreiben und Präsentationen halten, Bewerbungsgespräche führen oder Kundenkontakt halten: Bei der MVHS polieren Sie Ihr berufliches Englisch auf. Trainieren Sie in praxisorientierten Kursen für eine erfolgreiche Kommunikation im internationalen Business.

### Weitere Sprachen

- Sprachkurse für Geschäftskontakte und berufliche Kommunikation
- 52 Fremdsprachen im Angebot, z.B. Französisch, Russisch, Chinesisch, Japanisch, Niederländisch, Polnisch

### Kontaktieren Sie uns.

### Einstufung und Beratung

- Wir beraten Sie gerne, damit Sie das richtige Level passend zu Ihren Vorkenntnissen und Bedürfnissen finden.

### Deutsch für den Beruf – Berufssprachkurse (BAMF)

- Breites Spektrum an berufsbezogenen Deutschkursen
- Begleitung von der Bewerbung bis zum Arbeitsplatz
- Deutschprüfungen von A1 bis C2
- Einzelberatung zu Anerkennung, Qualifikationen und Bewerbungen



#### Prüfungen und Zertifikate

#### Nachweis Ihrer Sprachkenntnisse

Die MVHS ist Prüfungszentrum für Cambridge-Zertifikate und italienische CELI-Prüfungen. Intensive Vorbereitungskurse verfügbar.

Zum Programm:  
[www.mvhs.de/sprache-und-beruf](http://www.mvhs.de/sprache-und-beruf)



## Gesundheit am Arbeitsplatz

### Ganzheitliches Gesundheitsprogramm

#### Mehr Wohlbefinden im Job

Profitieren Sie von gesichertem Wissen zu gesunder Ernährung und entdecken Sie den Spaß an Bewegung und Entspannung.

### Ernährung und Kochkultur

- Gesunde Bürosnacks
- Vegetarische und vegane Köstlichkeiten
- Ernährungsvorträge und Kochkurse zu aktuellen Ernährungstrends

### Bewegung und Entspannung

- Vielfältige Angebote für den ganzen Tag
- Ausprobieren, Auspowern und Entspannen
- Qualifizierte Dozent\*innen für Motivation und Spaß an der Bewegung

### Firmenkurse – Gesundheit am Arbeitsplatz fördern

- Rückenübungen in der Mittagspause
- Morgen-Yoga und Meditation
- Gesunde Snacks für den Büroalltag
- Inhouse-Kurse mit qualifizierten Dozierenden

### Kontakt: [dinah.fink@mvhs.de](mailto:dinah.fink@mvhs.de)

Zum Programm:  
[www.mvhs.de/gesundheit-ernaehrung](http://www.mvhs.de/gesundheit-ernaehrung)



## Information, Beratung, Anmeldung

Weitere Kursangebote zu unseren Themen und vieles mehr finden Sie unter [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)

### Information und Beratung

Programmbereich Weiterbildung und Beruf  
Annika Bischoff  
Telefon (089) 48006-6772  
E-Mail: [annika.bischoff@mvhs.de](mailto:annika.bischoff@mvhs.de)

Fachgebiet Beruf und Karriere  
Dr. Sandra Platzer  
Telefon (089) 48006-6654  
E-Mail: [sandra.platzer@mvhs.de](mailto:sandra.platzer@mvhs.de)

Fachgebiet IT und Digitales  
Susanne Miether  
Telefon (089) 48006-6650/6677  
E-Mail: [itunddigitales@mvhs.de](mailto:itunddigitales@mvhs.de)

### Anmeldung

#### Website

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

#### MVHS-App

Aktivieren unter [www.mvhs.de/app](http://www.mvhs.de/app)

#### Persönlich und telefonisch:

Bildungszentrum Einstein 28, Einsteinstraße 28, EG  
Telefon (089) 48006-6239  
und in allen anderen Anmeldestellen der MVHS  
montags, dienstags 9.00 bis 13.00 Uhr  
mittwochs, donnerstags 14.00 bis 19.00 Uhr  
samstags (persönlich im Einstein 28) 11.00 bis 16.00 Uhr

### Newsletter

Mit maßgeschneiderten Newslettern informieren wir Sie gerne – auch speziell zu unserem Programmangebot Weiterbildung und Beruf  
[www.mvhs.de/newsletter](http://www.mvhs.de/newsletter)



Herausgeber: Münchner Volkshochschule GmbH  
Einsteinstr. 28, 81675 München  
Design: Kunst oder Reklame  
Fotos: © MVHS/Loredana La Rocca  
Druck: Kern GmbH, Bexbach  
V.i.S.d.P.: Dr. Susanne May, Programmdirektorin