



<https://biz.li/49mo>

BILDUNGSURLAUB 2025 PLANEN: VHS HANNOVER LAND ERÖFFNET NEUE PERSPEKTIVEN VON MENTAL LOAD BIS ARABISCH

Veröffentlicht am 30.01.2025 um 16:33 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die vhs Hannover Land bietet Arbeitnehmern in Niedersachsen die wertvolle Möglichkeit, im Rahmen von Bildungsurlauben neue Horizonte zu entdecken und ihr Wissen zu erweitern. Bildungsurlaube ermöglichen es Beschäftigten, sich persönlich fortzubilden, während sie von ihrem Arbeitgeber freigestellt werden und weiterhin ihr Gehalt erhalten.

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) haben Arbeitnehmer und Auszubildende mit einem Arbeitsverhältnis in Niedersachsen Anspruch auf fünf bezahlte Arbeitstage pro Jahr zur Teilnahme an Bildungsurlauben, vorausgesetzt, sie sind mindestens sechs Monate im Unternehmen tätig. Die Auswahl der Themen ist vielfältig und kann unabhängig vom gegenwärtigen Arbeitsplatz erfolgen.

Alle Bildungsurlaube der vhs Hannover Land sind von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (AEWB) anerkannt, was die Freistellung vom Arbeitgeber ermöglicht. Interessierte sollten ihren Antrag auf Freistellung mindestens vier Wochen vor Beginn des Kurses bei ihrem Arbeitgeber einreichen.

Für das Jahr 2025 hat die vhs Hannover Land ein umfangreiches Angebot an Bildungsurlauben entwickelt, das sowohl praktische Fähigkeiten als auch theoretisches Wissen vermittelt. Die Themenpalette reicht von Fremdsprachen, IT-Kenntnissen und Managementtechniken bis hin zu Selbstfürsorge, Resilienz und Stressprävention. Viele Kurse für das laufende Jahr bieten derzeit noch freie Plätze an.

Die Bildungsurlaube finden an verschiedenen Standorten, darunter Burgwedel, Garbsen, Neustadt am Rübenberge, am Steinhuder Meer und auf Sylt statt. Die Kurse werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten mit umfassenden Fachkenntnissen und pädagogischen Fähigkeiten geleitet. Auch Personen, die nicht oder nicht mehr im Berufsleben stehen, sind herzlich eingeladen, sich anzumelden.

Die nächsten Bildungsurlaube der vhs Hannover Land:

„Arabisch A1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer“ (Kurs-Nr. 251SWB010), 10. bis 14. März in Mardorf. Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse der arabischen Sprache. Die Teilnehmenden lernen, einfache Gespräche auf Arabisch zu führen und sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können. Die Inhalte werden unterhaltsam und kompakt in einer Woche vermittelt. Dadurch eignet sich diese Veranstaltung als Intensivkurs für alle, die schnell Fortschritte machen wollen oder für einen wöchentlichen Kurs keine Zeit haben. Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Niedersachsen und NRW anerkannt.

„Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben“ (Kurs-Nr. 251LEB013), 17. bis 21. März, als Teilzeit-Bildungsurlaub von 9 bis 13 Uhr in Neustadt. Die Mental Load, dieses ständig an alles denken, diese nie endende unsichtbare To-Do-Liste belastet vor allem Mütter erheblich und hat negative Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit. Die Mental Load macht weder Feierabend noch Urlaub und ist aufgrund ihrer Unsichtbarkeit nur schwer greifbar. In diesem Bildungsurlaub wird diese unsichtbare Dimension des alltäglichen Lebens beleuchtet. Wir gehen der Frage nach, warum die

Mental Load so belastend ist und welche Rolle die Verteilung von Care-Arbeit sowie unsere Rollenstereotypen dabei spielen. Nach der Ursachenforschung widmen wir uns den Lösungsmöglichkeiten und entwickeln individuelle Strategien, um die Mental Load im Alltag nachhaltig zu bewältigen und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf, Familie und persönlichen Bedürfnissen zu finden. Dieser Kurs kann als Intensivwoche oder als Teilzeitbildungsurlaub gebucht werden. Der Teilzeitbildungsurlaub ist in Niedersachsen und NRW anerkannt.

„Englisch A2 – Für Wiedereinsteiger: Intensivkurs“ (Kurs-Nr. 251SEB312), 7. bis 11. April in Garbsen. In einer intensiven Woche werden die Teilnehmenden ihr Wissen entstauben, auffrischen und Sicherheit im Umgang mit der Sprache erlangen. Dabei werden die wichtigsten Themen und Grammatikstrukturen behandelt und der Wortschatz gefestigt, erweitert und vor allem die praktische Sprachanwendung geübt. Sie werden sich und andere vorstellen, Orte und Wege beschreiben, über Freizeitaktivitäten und Reisen sprechen, Vergangenheit und Gegenwart nutzen, Geschichten erzählen, Erlebnisse wiedergeben und Einkaufssituationen trainieren. Außerdem üben sie die Kommunikation im Büro und über die Arbeit, werden das Futur verwenden und über Pläne reden, die eigene Meinung ausdrücken, Anweisungen und Ratschläge geben. Diese Intensivwoche eignet sich als Bildungsurlaub, aber auch unabhängig davon für alle, die in kurzer Zeit wieder ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten.

„Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte“ (Kurs-Nr. 251PKL103), dreitägiger Bildungsurlaub vom 22. bis 24. April in Neustadt. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Fachkräfte in der pädagogischen Arbeit. Der pädagogische Alltag in Schule, Kita und Kindertagespflege fordert immer mehr Resilienz. Resiliente Mitarbeiter sind nicht nur gesünder und leistungsfähiger, sondern haben Freude an ihrer Arbeit und vermitteln diese auch den Kindern und Eltern. Sie setzen sich mit dem Konzept der Resilienz auseinander, reflektieren und beleuchten es unter dem besonderen Aspekt der Selbstfürsorge. Denn nur wer gut für sich sorgt, kann auch gut für Andere sorgen. Hier ist Zeit und Raum, sich durch vielfältige Impulse mit der eigenen Belastbarkeit sowie den Stärken und Grenzen auseinanderzusetzen. Neue Ideen zum kreativen Umgang mit herausfordernden Situationen werden erprobt.

Weitere Bildungsurlaube 2025

„Ausbildung der Ausbilder*innen – Vorbereitungslehrgang“ (Kurs-Nr. 251AFB023), 24. bis 28. März in Neustadt, „Windows und Office Kompakt“ (Kurs-Nr. 251DOB023), 5. bis 8. Mai in Neustadt, „Spanisch A2 – Für Einsteiger: Intensivkurs in einer Woche“ (Kurs-Nr. 251SPB223), 12. bis 16. Mai in Neustadt, „Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen“ (Kurs-Nr. 251LTB033), 19. bis 23. Mai in Neustadt, „Neue Kraft und Resilienz durch Atmung, Körper(sprache) und Stimme“ (Kurs-Nr. 251LWB020), 19. – 23. Mai in List auf Sylt, „Stressreduktion – gelassen und gesund bleiben“ (Kurs-Nr. 251GEB021), 30. Juni bis 4. Juli in Burgwedel, „Teilzeit-Bildungsurlaub Englisch B1 – Für Fortgeschrittene: Intensivkurs“ (Kurs-Nr. 251SEB412), 30. Juni bis 4. Juli in Garbsen, „Spanisch A1.1 – Für Anfänger: Intensivkurs am Steinhuder Meer“ (Kurs-Nr. 252SPB123), 21. bis 25. Juli in Mardorf am Steinhuder Meer, „Teilzeit-Bildungsurlaub Englisch A2 – Für Wiedereinsteiger: Intensivkurs“ (Kurs-Nr. 252SEB312), 11. bis 15. August in Garbsen, „Präsentationspower entfesseln mit Visualisierungen und Kreativitätstechniken“ (Kurs-Nr. 251KGB003), 1. bis 5. September in Neustadt, „Zurück ins Gleichgewicht! Mental Load meistern und Vereinbarkeit leben“ (Kurs-Nr. 252LEB011), 15. bis 19. September in Burgwedel, „Grundlagen der Rhetorik – Selbstpräsentation und freies Sprechen“ (Kurs-Nr. 252LTB033), 6. bis 10. Oktober in Neustadt, „Teilzeit-Bildungsurlaub: Spanisch A1.1 für Anfänger“ (Kurs-Nr. 252SPB122), 6. bis 10. Oktober in Garbsen, „Englisch A2 – Für Wiedereinsteiger: Intensivkurs“ (Kurs-Nr. 252SEB322), 13. bis 17. Oktober in Garbsen, „Teilzeit-Bildungsurlaub: Glücklich sein- wie geht das?“ (Kurs-Nr. 252GEB031), 20. bis 24. Oktober in Burgwedel

Diese und weitere Bildungsurlaube können direkt auf der Website www.vhs-hannover-land.de/programm/bildungsurlaube online gebucht werden. Insbesondere für das zweite Halbjahr 2025 werden noch weitere Bildungsurlaube entwickelt. Anmeldungen sind online, persönlich, telefonisch unter (05032/90144-22 oder per Mail an info@vhs-hannover-land.de möglich.