



Kursangebot Perspektiven 4.0

1. Halbjahr 2025

Januar

<p>02.01.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Fragestunde zu beruflichen Veränderungsprozessen oder zu Vorstellungsgesprächen In diesem Online-Kurs können Sie alle Fragen rund um das Thema Vorstellungsgespräche oder zu beruflichen Veränderungsprozessen stellen und erhalten Tipps und Anregungen.</p>
<p>15.01.2025 von 19:00 bis 20:30 Uhr</p>	<p>Trennung/Scheidung - Gut zu wissen (für Frauen) Dieser Online-Kurs bietet erste Informationen und eine Orientierung und gibt Hinweise zu möglichen sozialen Hilfen. Es gibt die Möglichkeit, Fragen zu stellen. <i>Es handelt sich nicht um eine juristische Beratung.</i></p>
<p>21.01.2025 von 14:00 bis 15:00 Uhr</p>	<p>Mit der Bewerbung abheben Bei diesem Online-Kurs handelt es sich um eine individuelle einstündige Beratung. Interessierte können das eingestellte Material nach ihren persönlichen Interessen und verfügbarer Zeit bearbeiten. Zusätzlich zum Material gibt es einen Online-Termin zum Bewerbungscoaching oder bei Fragen zum Material.</p>
<p>23.01.2025 von 13:00 bis 15:30 Uhr</p>	<p>[Besser in Balance] Mit KI mehr Zeit: Effizienter planen, besser leben Erfahren Sie, wie KI-Tools Ihre Organisation optimieren und Ihnen mehr Zeit für Wesentliches schaffen. Entdecken Sie digitale Helfer, die Ihre Effizienz steigern und Freiräume ermöglichen.</p>
<p>24.01.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Impuls: Anerkennung, Wertschätzung und Lob - Wieso, weshalb, warum? In diesem Online-Kurs werden Definitionen zu den drei Begrifflichkeiten "Anerkennung, Wertschätzung und Lob" betrachtet, aufgezeigt, wie sie sich zeigen und welche Bedeutung sie in unser aller Leben haben.</p>
<p>27.01.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p>Formulare als Vorlage erstellen in Word In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen Sie, wie Sie professionelle Formulare in Microsoft Word erstellen und vor ungewollten Änderungen schützen können. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Funktionen wie Inhaltssteuerelemente, Vorlagen und Schutzmechanismen vermittelt.</p>
<p>29.01.2025 von 13:00 bis 15:30 Uhr</p>	<p>[Persönlichkeit im Team] Perspektivwechsel im Team: Kolleg:innen neu entdecken Teamarbeit ist eine der meistgefragten Kompetenzen in der heutigen Arbeitswelt – und auch im privaten Bereich kaum wegzudenken. In diesem Online-Kurs lernen Sie, Ihre Kolleg:innen aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und ungenutzte Potenziale in Ihrem Team zu entdecken.</p>



<p>30.01.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Stärken erkennen und äußern - Die Stärkenanalyse In diesem Online-Kurs geht es um das Bewusstwerden der eigenen Stärken, eine Analyse des Geschafften, bspw. eines Tages, und darum, die eigenen Stärken zu äußern, aber auch zu den eigenen Schwächen zu stehen.</p>
<p>30.01.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Training Vorstellungsgespräche live Sie möchten ausprobieren, wie Sie sich verhalten, wie Sie auf Fragen antworten können und wie es sich in dieser "Prüfungssituation" anfühlt? In diesem Online-Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten.</p>

Februar

<p>03.02.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p>Formeln schützen und mit Listefeldern arbeiten in Excel In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie Formeln in Excel vor ungewollten Änderungen schützen und durch den Einsatz von Listefeldern interaktive und benutzerfreundliche Tabellen erstellen. Dieser Kurs zielt darauf ab, praktische Fähigkeiten zu vermitteln, die direkt im beruflichen Alltag angewendet werden können.</p>
<p>06.02.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p>Fit für das Assessmentcenter In diesem Online-Kurs machen Sie sich spielerisch mit den wichtigsten Elementen des Assessmentcenters vertraut und erfahren, worauf bei welchen Übungen geachtet wird. In der Gruppe schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und gewinnen somit an Sicherheit, um sich der nächsten Testsituation souverän zu stellen.</p>
<p>10.02.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Teams - digitale Kommunikation und Zusammenarbeit Dieser Online-Kurs bietet eine Einführung in die Funktionen von Microsoft Teams, der digitalen Plattform für kollaboratives Arbeiten. Sie erwerben praxisnahe Kenntnisse und wichtige Fähigkeiten, um die Kommunikation und Zusammenarbeit in Teams und Organisationen zu verbessern.</p>
<p>11.02.2025 von 13:00 bis 14:00 Uhr</p>	<p>Mit der Bewerbung abheben Bei diesem Online-Kurs handelt es sich um eine individuelle einstündige Beratung. Interessierte können das eingestellte Material nach persönlichen Interessen und verfügbarer Zeit bearbeiten. Zusätzlich zum Material gibt es einen Online-Termin zum Bewerbungscoaching.</p>
<p>12.02.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>WordPress WordPress ist ein sogenanntes Content Management-System (CMS), mit dem es möglich ist, ohne Programmierkenntnisse Websites zu gestalten. Im Kurs wird eine Website nach Vorlage erstellt und eine weitere mit eigenen Inhalten gestaltet.</p>
<p>13.02.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Bin ich der Typ für eine Selbstständigkeit? In diesem Kurs werden Ihre Stärken und Eigenschaften beleuchtet. Es wird die Frage geklärt, ob bestimmte Eigenschaften vorliegen, die unbedingt notwendig sind, um eine Selbstständigkeit auszuüben - egal, ob nebenberuflich oder als Hauptbusiness.</p>
<p>17.02.2025 von 19:00 bis 20:00 Uhr</p>	<p>Digitale Sicherheit: Notwendige Basics - "Ein Blick auf die Gegenwart und 'exotischer Ausflug' in die Zukunft" In diesem Online-Kurs werden die wichtigsten Begriffe und Konzepte, die für den sicheren Umgang mit Informations- und Kommunikationstechnologien erforderlich sind, erarbeitet.</p>



<p>18.02.2025 von 15:00 bis 16:30 Uhr</p>	<p>Impuls: Systemische Methoden für Beruf und Alltag nutzen In diesem Online-Kurs entdecken die Teilnehmer:innen, wie systemische Ansätze ihren Berufsalltag und private Herausforderungen bereichern können. In diesem praxisorientierten Workshop lernen sie bewährte Methoden kennen, die ihre Kommunikations- und Handlungskompetenzen stärken.</p>
<p>20.02.2025 von 10:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>[Kommunikation im Team] Durchsetzungsstark im Team: Mit Klarheit und Respekt überzeugen Lernen Sie, wie Sie Ihre Anliegen selbstbewusst und gleichzeitig wertschätzend vertreten. Entwickeln Sie Strategien, um sich im Team Gehör zu verschaffen, ohne Konflikte zu schüren.</p>
<p>22.02.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Konfliktspirale durchbrechen - Impulse und mögliche Strategien In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie Sie Konflikte besser verstehen und Eskalationen vermeiden können. Es wird erklärt, wie Abwertung und Streit sich immer weiter aufschaukeln, welche Konfliktarten es gibt und wie Wertschätzung helfen kann, Konflikte zu lösen. Mit einfachen Strategien und Tipps können Konflikte ruhig und konstruktiv gelöst werden.</p>
<p>25.02.2025 von 13:00 bis 15:30 Uhr</p>	<p>[Schwierige Situationen im Team] Urlaubsplanung ohne Drama: Konflikte fair lösen In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie Sie typische Konflikte bei der Urlaubsplanung strukturiert und wertschätzend angehen können. Lernen Sie, die verschiedenen Interessen im Team auszugleichen und eine faire Lösung zu finden.</p>
<p>27.02.2025 von 11:00 bis 12:30</p>	<p>Fragestunde zu beruflichen Veränderungsprozessen oder zu Vorstellungsgesprächen In diesem Online-Kurs können Sie alle Fragen rund um das Thema Vorstellungsgespräche oder zu beruflichen Veränderungsprozessen stellen und erhalten Tipps und Anregungen.</p>
<p>27.02.2025 von 11:00 bis 12:30</p>	<p>Training Vorstellungsgespräche live Sie möchten ausprobieren, wie Sie sich verhalten, wie Sie auf Fragen antworten können und wie es sich in dieser "Prüfungssituation" anfühlt? In diesem Online-Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten.</p>

März

<p>04.03.2025 von 11:00 bis 12:00 Uhr</p>	<p>Mit der Bewerbung abheben Bei diesem Online-Kurs handelt es sich um eine individuelle einstündige Beratung. Interessierte können das eingestellte Material nach ihren persönlichen Interessen und ihrer verfügbaren Zeit bearbeiten. Zusätzlich zum Material gibt es einen Online-Termin zum Bewerbungscoaching oder bei Fragen zum Material.</p>
<p>04.03.2025 von 10:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>[Qualifizierungsberatung] Orientierung in der Weiterbildungslandschaft Bei diesem Angebot handelt es sich um eine einstündige individuelle Online-Beratung rund um das Thema Weiterbildung und Qualifizierung.</p>



<p>12.03.2025 von 17:00 bis 18:30 Uhr</p>	<p>Digitale Tools kennen und einsetzen In diesem Online-Kurs lernen Sie verschiedene digitale Tools kennen. Sie finden Anwendung für Videokonferenzen, als Übersetzer, zum Lernen, dem Sammeln und Verwalten von Informationen oder als Aufgabenplaner. Hier gibt es die Informationen zu den ersten Schritten und den Einsatzmöglichkeiten. Folgende Tools werden vorgestellt: YouTube, TED Talks, Google Translator, DeepL, Podbean, Spotify, Zoom, MS Teams, Pocket App, One Note, Todoist, Trello.</p>
<p>13.03.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>[Sichere Kommunikation in unterschiedlichen Situationen] Die Kunst des Neinsagens: Grenzen setzen Von Grundlagen der Kommunikationsplanung über die Entwicklung von Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein bis hin zum effektiven Umgang mit Rückfragen und Missverständnissen - das wird in diesem Online-Kurs thematisiert.</p>
<p>17.03.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>WordPress WordPress ist ein sogenanntes Content Management-System (CMS), mit dem es möglich ist, ohne Programmierkenntnisse Websites zu gestalten. Im Kurs wird eine Website nach Vorlage erstellt und eine weitere mit eigenen Inhalten gestaltet.</p>
<p>20.03.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>[Besser in Balance] Kopf frei: Wenn der Alltag zur Herausforderung wird In diesem Online-Kurs werden praktische Tipps und Anregungen zur Optimierung des beruflichen und persönlichen Timings erarbeitet, um eine Entlastung im Alltag zu erhalten. Sie lernen, mentale Blockaden zu lösen, Stressfaktoren zu reduzieren und den Alltag klarer zu strukturieren. Bleiben Sie ruhig und fokussiert – auch bei Herausforderungen.</p>
<p>20.03.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>Impuls: Aus WUT mach MUT! Wut verstehen, lenken und nutzen – Ein Weg zu innerer Stärke In diesem Online-Kurs lernen die Teilnehmer:innen, wie sie Wut als Signal für ihre Bedürfnisse und Grenzen nutzen können. Sie entdecken einfache Strategien, um Wut konstruktiv zu bewältigen und in positive Energie umzuwandeln. Perfekt für alle, die ihre innere Stärke aufbauen möchten.</p>
<p>27.03.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Stärken erkennen und äußern - Die Stärkenanalyse In diesem Online-Kurs geht es um das Bewusstwerden der eigenen Stärken, eine Analyse des Geschafften, bspw. eines Tages, und darum, die eigenen Stärken zu äußern, aber auch zu den eigenen Schwächen zu stehen.</p>
<p>28.03.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Große Tabellen effizient analysieren mit Excel (Pivot-Tabellen) In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen Sie, wie Sie große Datenmengen schnell analysieren und übersichtliche Berichte erstellen. Schritt für Schritt zeigen wir Ihnen, wie Sie Pivot-Tabellen erstellen, anpassen und visualisieren, um Daten effektiv auszuwerten.</p>



<p>31.03.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p>Beschreibbare PDFs erstellen mit kostenfreien Tools In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen Sie, wie Sie mit kostenfreien Tools interaktive und beschreibbare PDFs erstellen können. Schritt für Schritt erfahren Sie, wie Sie Formulare gestalten, Felder hinzufügen und Ihre PDFs so anpassen, dass sie direkt digital ausgefüllt werden können.</p>
<p>April</p>	
<p>01.04.2025 von 13:00 bis 15:30 Uhr</p>	<p>[Persönlichkeit im Team] Dream-Team statt Drama-Team: Erfolgsgeheimnisse guter Zusammenarbeit Erfahren Sie, welche Elemente erfolgreiche Teams ausmachen und wie Sie gezielt daran arbeiten können, Konflikte zu reduzieren und eine harmonische Teamkultur zu schaffen.</p>
<p>02.04.2025 von 19:00 bis 20:30 Uhr</p>	<p>Ehevertrag - für gute und für schlechte Zeiten Dieser Online-Kurs gibt einen Überblick, für welche Lebenssituationen ein Ehevertrag empfehlenswert sein kann, welche Vorteile er dabei bietet und welche Punkte wohl bedacht sein wollen.</p>
<p>03.04.2025 von 11:00 bis 12:00 Uhr</p>	<p>Mit der Bewerbung abheben Bei diesem Online-Kurs handelt es sich um eine individuelle einstündige Beratung. Interessierte können das eingestellte Material nach ihren persönlichen Interessen und ihrer verfügbaren Zeit bearbeiten. Zusätzlich zum Material gibt es einen Online-Termin zum Bewerbungscoaching oder bei Fragen zum Material.</p>
<p>09.04.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>[Kommunikation im Team] Kommunikations-Detox für mehr Teamfreude Befreien Sie Ihre Teamkommunikation von unnötigen Belastungen. Mit klaren Botschaften, aktiver Wertschätzung und einer positiven Gesprächskultur schaffen Sie ein harmonischeres und motivierendes Arbeitsklima.</p>
<p>30.04.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>OneNote - Das digitale Notizbuch OneNote ist ein digitales Notizbuch von Microsoft, in dem alle Informationen zu bestimmten Themen, z. B. Office-Dokumente, Bilder, PDF-Dateien, E-Mails, Kontakte, Internet-Texte oder auch Besprechungsnotizen zentral gesammelt und bearbeitet werden können. In diesem Online-Kurs lernen Sie, mit OneNote als Instrument der Projektarbeit umzugehen.</p>
<p>Mai</p>	
<p>06.05.2025 von 14:00 bis 15:00 Uhr</p>	<p>Mit der Bewerbung abheben Bei diesem Online-Kurs handelt es sich um eine individuelle einstündige Beratung. Interessierte können das eingestellte Material nach ihren persönlichen Interessen und verfügbarer Zeit bearbeiten. Zusätzlich zum Material gibt es einen Online-Termin zum Bewerbungscoaching oder bei Fragen zum Material.</p>
<p>06.05.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>[Schwierige Situationen im Team] Gekonnt verhandeln: Gehalt, Weiterbildungen und mehr Stärken Sie Ihre Verhandlungskompetenzen! In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Interessen klar zu formulieren, flexibel zu verhandeln und dabei auf Augenhöhe zu bleiben.</p>



<p>08.05.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Bin ich der Typ für eine Selbstständigkeit? In diesem Kurs werden Ihre Stärken und Eigenschaften beleuchtet. Es wird die Frage geklärt, ob bestimmte Eigenschaften vorliegen, die unbedingt notwendig sind, um eine Selbstständigkeit auszuüben - egal, ob nebenberuflich oder als Hauptbusiness.</p>
<p>09.05.2025 von 09:00 bis 12:00 Uhr</p>	<p>Selbstmotivation - Strategien und Impulse zur "Selbstüberlistung" Viele treibt die Frage um, wie es gelingt, die eigene Motivation zu steigern bzw. sich selbst zu „überlisten“, um den Schweinehund und die „Aufschieberitis“ zu besiegen. Damit dies gelingt, ist es wichtig, sich mit dem eigenen Vorgehen bei unliebsamen Aufgaben, besonderen Herausforderungen, Ängsten, etc. auseinander zu setzen, in eine gute Reflexion zu gehen und sich selbst „auf den Zahn zu fühlen“.</p>
<p>12.05.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>Selbstständigkeit? - Erste Überlegungen In diesem Online-Kurs erhalten Sie erste Grundlagen, haben die Möglichkeit, Ihre Idee unter verschiedenen Aspekten zu beleuchten, offene Fragen zu beantworten und ein erstes Exposé zu Ihrer Geschäftsidee zu erstellen. Am Ende steht der Businessplan als solide Entscheidungsgrundlage.</p>
<p>20.05.2025 von 13:00 bis 15:30 Uhr</p>	<p>[Sichere Kommunikation in unterschiedlichen Situationen] Plötzlich Krise: Ruhig und klar kommunizieren in Notfällen Von Grundlagen der Kommunikationsplanung über die Entwicklung von Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein bis hin zum effektiven Umgang mit Rückfragen und Missverständnissen - das wird in diesem Online-Kurs thematisiert.</p>
<p>23.05.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>Stärkung durch (finanzielle) Sicherheit: Wege zur Existenzsicherung von Frauen Im Rahmen dieses Online-Kurses steht im Fokus, im Austausch mit allen Teilnehmenden ein Bewusstsein für das Thema finanzielle Existenzsicherung schaffen und gemeinsam darüber diskutieren, was jede Frau (noch) tun kann, um sich mittel- und langfristig finanziell besser abzusichern.</p>
<p>Juni</p>	
<p>02.06.2025 von 16:00 bis 18:00 Uhr</p>	<p>Technik & Co. - Hilfreiche Einstellungen und Synchronisation von Geräten Für ein noch effizienteres Arbeiten mit dem Rechner stehen in diesem Online-Kurs die Beschäftigung mit hilfreichen Systemeinstellungen in Windows und Internet-Browsern sowie das Vorgehen zur Synchronisierung von Daten mit Smartphones und Tablets im Vordergrund.</p>
<p>03.06.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Training Vorstellungsgespräche live Sie möchten ausprobieren, wie Sie sich verhalten, wie Sie auf Fragen antworten können und wie es sich in dieser "Prüfungssituation" anfühlt? In diesem Online-Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich auf ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten.</p>



<p>04.06.2025 von 17:00 bis 18:30 Uhr</p>	<p>Digitale Tools kennen und einsetzen In diesem Online-Kurs lernen Sie verschiedene digitale Tools kennen. Sie finden Anwendung für Videokonferenzen, als Übersetzer, zum Lernen, dem Sammeln und Verwalten von Informationen oder als Aufgabenplaner. Hier gibt es die Informationen zu den ersten Schritten und den Einsatzmöglichkeiten. Folgende Tools werden vorgestellt: YouTube, TED Talks, Google Translator, DeepL, Podbean, Spotify, Zoom, MS Teams, Pocket App, One Note, Todoist, Trello.</p>
<p>05.06.2025 von 11:00 bis 12:30 Uhr</p>	<p>Fragestunde zu beruflichen Veränderungsprozessen oder zu Vorstellungsgesprächen In diesem Online-Kurs können Sie alle Fragen rund um das Thema Vorstellungsgespräche oder zu beruflichen Veränderungsprozessen stellen und erhalten Tipps und Anregungen.</p>
<p>05.06.2025 von 13:00 bis 15:30 Uhr</p>	<p>[Besser in Balance] Zeit für das Wesentliche: Finden, was wirklich Freude macht In diesem Online-Kurs werden praktische Tipps und Anregungen zur Optimierung des beruflichen und persönlichen Timings erarbeitet, um eine Entlastung im Alltag zu erhalten. Richten Sie Ihren Fokus auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Klare Prioritäten und bewusste Entscheidungen bringen mehr Erfüllung und Freude in Ihren Alltag.</p>
<p>13.06.2025 von 09:00 bis 11:00 Uhr</p>	<p>Kommunikation auf "Augenhöhe" - Impulse für mehr Sensibilität im Gespräch In diesem Online-Kursimpuls werden die wichtigsten Begriffe und Modelle zum Thema Kommunikation vorgestellt, häufig auftretende Schwierigkeiten identifiziert und für die Bedeutung der Kommunikation in der zwischenmenschlichen Beziehung sensibilisiert. Im Nachgang bzw. zur Vertiefung des Inhalts stehen ergänzende Unterlagen zur Verfügung.</p>
<p>17.06.2025 von 14:00 bis 15:00 Uhr</p>	<p>Mit der Bewerbung abheben Bei diesem Online-Kurs handelt es sich um eine individuelle einstündige Beratung. Interessierte können das eingestellte Material nach ihren persönlichen Interessen und verfügbarer Zeit bearbeiten. Zusätzlich zum Material gibt es einen Online-Termin zum Bewerbungskoaching oder bei Fragen zum Material.</p>
<p>17.06.2025 von 13:00 bis 14:00 Uhr</p>	<p>[Qualifizierungsberatung] Orientierung in der Weiterbildungslandschaft Bei diesem Angebot handelt es sich um eine einstündige individuelle Online-Beratung rund um das Thema Weiterbildung und Qualifizierung.</p>
<p>19.06.2025 von 09:00 bis 11:30 Uhr</p>	<p>[Sichere Kommunikation in unterschiedlichen Situationen] Schwierige Gespräche meistern: Mit KI besser vorbereitet Von Grundlagen der Kommunikationsplanung über die Entwicklung von Schlagfertigkeit und Selbstbewusstsein bis hin zum effektiven Umgang mit Rückfragen und Missverständnissen - das wird in diesem Online-Kurs thematisiert.</p>



www.plattform-perspektiven-schaffen.de

Die Fortbildungs- und Qualifizierungsangebote werden in Verantwortung folgender Träger umgesetzt:

Teil des Aktionsprogramms "Gleichstellung am Arbeitsmarkt. Perspektiven schaffen" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)



Gefördert vom:



Teil des Aktionsprogramms:

