

## **bwd-Kurse für Mitarbeitende – Schuljahr 2018/2019**

Anmeldefrist jeweils zwei Wochen vor dem Kurs. Falls zu diesem Zeitpunkt nicht genügend Anmeldungen eingegangen sind, wird der Kurs abgesagt. Alle Kurse finden am bwd an der Papiermühlestrasse 65 in Bern statt. Kontaktperson: [karin.greichberger@bwdbern.ch](mailto:karin.greichberger@bwdbern.ch), 031 330 19 95.

### **November 2018**

**Fokus Rückengesundheit** am Dienstag, 6. November von 17.15 bis 19.15 Uhr; CHF 50.–

Wohlbefinden im Alltag dank regelmässigem Trainieren der Muskeln und dem Bewegen der beteiligten Strukturen der Wirbelsäule: Sie lernen die Bedeutung von Begriffen wie Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung in Bezug auf Alltagssituationen sowie Tipps und Tricks zur Entlastung der Wirbelsäule kennen.

Der Kurs besteht aus einem Referat und einem Set an Grundübungen.

**Office-Workshop** am Donnerstag, 15. November von 17.15 – bis 18.45 Uhr; CHF 50.–

Die Teilnehmenden bestimmen die Themen. Bitte diese vorgängig an Karin Greischberger mailen, damit sich die Dozentin entsprechend vorbereiten kann.

**Fotos bearbeiten mit GIMP** am Dienstag, 20. November von 17.15 bis 19.15 Uhr; CHF 50.–

- Du lernst die Grundlagen der Bildbearbeitung kennen.
- Durch Anwendung der wichtigsten Werkzeuge gelingt es dir, Retuschen von Bildteilen (Fehlerausbesserung) vorzunehmen.
- Du kannst Digitalbilder optimieren, durch Gradationseinstellungen wie hell/dunkel, als auch durch die Korrektur einzelner Farbbereiche.
- Du kannst einfache Bildkombinationen erstellen.
- Du weisst, wie man Bildmaterial aus dem Internet rechtlich einwandfrei verwendet, ebenso wie man mit Quellenangaben korrekt umgeht.

**Filmen und Schneiden mit Smartphone** am Donnerstag, 29. November von 14.00 bis 17.00 Uhr; CHF 60.–

- Tipps und Tricks Filmaufnahme
- Kameraeinstellung
- Perspektiven
- Empfehlung geeigneter Apps
- Videoschnitt mit dem Smartphone

### **Dezember**

**Spass mit Instagram** am Mittwoch, 5. Dezember von 17.15 bis 20.15 Uhr; CHF 100.–

- Grundlagen (wie Private und Unternehmen Instagram nutzen, Sicherheit, persönliches/geschäftliches Profil)
- Verwendung von Hashtags (#)
- Instagram-Beiträge Planung und Erstellung (was und wie oft posten)
- Instagram Stories

## Januar

**Besser schreiben mit G. Baumgartner** am Samstag, 12. Januar von 8.30 bis 12.00 Uhr; CHF 100.–

Wir schreiben heute mehr denn je. Im Beruf und privat. Wir greifen in die Tasten und verschicken E-Mails, Briefe und Berichte. Damit diese Nachrichten nicht im elektronischen Papierkorb landen oder vom Empfänger überlesen oder ignoriert werden, müssen sie überzeugend geschrieben sein. Im Workshop «Besser schreiben» erfahren Sie, wodurch sich ein guter Text auszeichnet und wie Sie Ihre Leser fesseln. Sie lernen, einen Text leserfreundlich aufzubauen, Ihre Botschaft auf den Punkt zu bringen und Ihren Text mit den richtigen Stilmitteln zu würzen.

### Inhalte

- Was ist ein guter Text? Worauf es beim Schreiben ankommt
- Sprache: Grundregeln für flüssiges, verständliches Formulieren
- Dramaturgie: So fessle ich meine Leser – von der ersten bis zur letzten Zeile
- Kreativ schreiben: woher die Ideen kommen
- Tipps und Tricks im Umgang mit Zeitdruck und Schreibstau
- Optische Gestaltungsmöglichkeiten richtig nutzen
- Besonderheiten bei Onlinetexten (E-Mails, Texte für elektronische Medien)

**Aufmerksamkeitsmanagement mit M. Alder** am Samstag, 19. Januar von 9.30 bis 16.00 Uhr; CHF 150.–

- Ausgangspunkt: Der Lernprozess und die Besonderheiten in der digitalen Welt
- Frontalunterricht: (Wann) darf man das noch?
- Der ALDER-Check: Wie man eine Rede aufbaut, vom Blatt bis zur Bühne
- (Rhetorische) Möglichkeiten, um die Zuhörer zu aktivieren
- Praktische Übungen

**Filmen und Schneiden mit Smartphone** am Dienstag, 29. Januar von 17.10 bis 20.15 Uhr; CHF 60.–

- Tipps und Tricks Filmaufnahme
- Kameraeinstellung
- Perspektiven
- Empfehlung geeigneter Apps
- Videoschnitt mit dem Smartphone

## Februar

**Office-Workshop** am Donnerstag, 14. Februar von 17.15 – bis 18.45 Uhr; CHF 50.–

Die Teilnehmenden bestimmen die Themen. Bitte diese vorgängig an Karin Greischberger mailen, damit sich die Dozentin entsprechend vorbereiten kann.

**Spass mit Instagram** am Donnerstag, 21.02. von 17.15 bis 20.15 Uhr; CHF 100.–

- Grundlagen (wie Private und Unternehmen Instagram nutzen, Sicherheit, persönliches/geschäftliches Profil)

- Verwendung von Hashtags (#)
- Instagram-Beiträge Planung und Erstellung (was und wie oft posten)
- Instagram Stories

**Herausfordernde Situationen mit Lernenden** am Samstag, 23.02. von 9.00 bis 17.00 Uhr; CHF 250.–

- Einstieg
- Herausfordernde Alltagssituationen mit Lernenden (welche gibt es, Grundlage um an aktuellen Themen zu arbeiten)
- Lernblockaden / Ängste bei Lernenden (was sind Themen die die Lernenden stressen? Weshalb ist das so?)
- Mentaltraining (was ist das und wie können wir dadurch die Jugendlichen optimal unterstützen? Verständnis fördern)
- Flow-Erlebnis als Ressource erarbeiten
- Glaubenssätze (welche Rolle spielen Glaubenssätze?)
- Konzentrationsübungen (Übungen, welche direkt mit den Lernenden vor Prüfungen oder zwischendurch gemacht werden können)
- Herausfordernde Situationen konkret bearbeiten (Verständnis fördern und die aktuellen Beispiele bearbeiten)
- Tipps und Tricks
- Wie setze ich diese Erkenntnisse konkret in meinem Lernalltag um?
- Abschluss

**Fokus Rückengesundheit** am Dienstag, 26. Februar von 17.15 bis 19.15 Uhr; CHF 50.–

Wohlbefinden im Alltag dank regelmässigem Trainieren der Muskeln und dem Bewegen der beteiligten Strukturen der Wirbelsäule: Sie lernen die Bedeutung von Begriffen wie Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung in Bezug auf Alltagssituationen sowie Tipps und Tricks zur Entlastung der Wirbelsäule kennen.

Der Kurs besteht aus einem Referat und einem Set an Grundübungen.

## März

**Digitale Fotografie** jeweils am Donnerstag, 14. und 21. März von 17.15 bis 20.15 Uhr; CHF 180.–

- Digitale Spiegelreflexkamera kennenlernen
- Richtig fokussieren
- Belichtung: Blende / Verschlusszeit / ISO
- Fotografieren im manuellen Modus
- Schärfentiefe
- Bildgestaltungsmöglichkeiten

**Office-Workshop** am Donnerstag, 19. März von 17.15 – bi 18.45 Uhr; CHF 50.–

Die Teilnehmenden bestimmen die Themen. Bitte diese vorgängig an Karin Greischberger mailen, damit sich die Dozentin entsprechend vorbereiten kann.