

IT-Sommerfestival für Frauen

Es ist wieder soweit. Eine Woche lang sind die Computer- und Medienräume und natürlich auch der grünende und blühende Hofgarten im Innenhof der VHS Heydenstraße fest in Frauenhand. Herzlich willkommen zum 24. IT-Sommerfestival für Frauen!

Auch dieses Jahr wartet eine bunte Palette an Kursen und Veranstaltungen auf Sie. Egal ob Sie sich für den Beruf, für eine Existenzgründung oder für den privaten Gebrauch informieren und weiterbilden möchten.

Auch wenn Sie bisher wenig Berührungspunkte mit Computer, Internet oder Smartphone hatten, sind Sie bei uns willkommen. Der Alltag wird immer digitaler und es ist nie zu spät für den ersten Schritt, der bekanntlich der schwerste ist! Wissen nimmt Ängste und fördert die kritische Auseinandersetzung mit Themen, die uns alle betreffen.

Seien Sie dabei!

Genießen Sie das gemeinsame Lernen und den Austausch mit anderen Frauen in einem angenehmen und entspannten Ambiente. Für Kaffee, Tee und Kekse ist gesorgt.

- Die Kurse finden in der VHS Braunschweig, Heydenstraße 2 statt.
- Infos und Anmeldung:** 0531/2412-315/-324/-0 oder www.vhs-braunschweig.de
- WICHTIG:** Anmeldungen sind auch während der Festivalwoche möglich.

Der kurze Weg zu allen Festivalkursen im Internet:



Die Veranstalterinnen:

Dietlinde Tartler, VHS Braunschweig
Leiterin der Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf
Marion Lenz, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Braunschweig

Und wenn Sie Lust auf MEHR bekommen ...

Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf bietet viele weitere Kurse und Beratung für Frauen an. Überzeugen Sie sich selbst: www.frau-beruf.de



UNSERE KOSTENFREIEN ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

Pflegende Angehörige im Fokus

Montag, 4. August 14.00 – 16.00 Uhr.
Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige (Info, Fragen, Diskussion)

Bewerbungsmappen-Check

Dienstag, 5. August. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin (ca. 30 Minuten) in der Zeit zwischen 9.30 und 13.00 Uhr.

Erstberatung für Existenzgründerinnen

Mittwoch, 6. August. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin (ca. 30 Minuten) in der Zeit zwischen 9.00 und 13.00 Uhr.

Von Partnerschaftsvertrag bis ETFs – Finanzpower für Frauen

Donnerstag, 7. August 11.30 – 13.00 Uhr (Vortrag und Diskussion)

Künstliche vs. menschliche Intelligenz

Freitag, 8. August, 14.00 – 16.00 Uhr
Zum Abschluss der Festivalwoche wollen wir nach einem fachlichen Input gemeinsam diskutieren. Seien Sie dabei!

Bitte melden Sie sich frühzeitig an, da die Plätze begrenzt sind!

NeuF
Beratungs- und Koordinierungsstelle Frau und Beruf
an der Volkshochschule Braunschweig GmbH

Fotos: Heike Wolters-Wrase
Gestaltung: www.anja-fass.de

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Stadt Braunschweig
Gleichstellungsbeauftragte

Unser Team ist für Sie da:

Mari Aalto, Bozena Brunner, Nelly Buchmistor, Arne Habermann, Majd Hammoudeh, Simone Harz, Lena Haspel, Heike Höfeld, Merle Hübner, Imene Khedher, Carmela Klinge, Kerstin Kurlvink, Alexander Linse, Dr. Martina Moog, Linda Petzke, Olivia Sauer, Barbara Schmidtke, Dirk Steinhagen, Dietlinde Tartler und das VHS-Cafeteria-Team.

24. IT-Sommerfestival für Frauen

4.-8. August

ChatGPT



Website
Online-Tools
PivotTables
Social Media
Fotos
IT im Alltag
Apps
Cloud
NeuroArt
Chatbot
Twitter
SharePoint
OneDrive
Streaming Dienste
Künstliche Intelligenz
Präsentation
ChatGPT
Prompting
grafik
KI
Word
iPhone
IT Security
2025
Phind
Windows 11

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

		Kurs-Nr. / Kosten		GK = Grundkenntnisse
Montag, 4. August	9.00 – 13.00	KI – News und Praxis	BFF01 28 €	Wie hat sich die KI seit ChatGPT weiterentwickelt? Neue Modelle, neue Chatbots für den Alltag und im Job. Von Avataren, Moderatoren, Robotern und sehr schlaun Phones. GK Internet
	9.00 – 10.30	Digitale Medienkompetenz: Gesundheit	BFF02 15 €	Online-Sprechstunden, Telemedizin, E-Rezepte, Gesundheits-Apps, Wearables, Online-Trainingsprogramme... Lassen Sie uns Licht in den Informationsdschungel bringen. GK Internet
	11.00 – 12.30	Mein digitaler Nachlass	BFF03 15 €	Da wir heute alle digital leben, wird es immer wichtiger, auch unseren digitalen Nachlass zu regeln. Hier erfahren Sie, wie Sie die richtigen Vorkehrungen für Ihr Online-Erbe treffen. GK Internet
	14.00 – 17.00	Windows 11	BFF04 23 €	Aufbau, Einstellungen und Umgang mit dem aktuellen Microsoft Betriebssystem. Desktop, Explorer, Browser, Shortcuts und viele Tipps. GK Windows
	14.00 – 17.00	Mehr Struktur und Gelassenheit mit der Bullet Journal Methode	BFF05 23 €	Das Bullet Journal ist weit mehr als ein hübsches Notizbuch. Das flexible Planungstool hilft, den Überblick zu behalten, Prioritäten zu setzen und entspannter zu leben. Wir legen gleich los. Bitte mitbringen: Notizbuch DIN A5 punktkariert.
	14.00 – 17.00	Bewerben mit KI	BFF06 23 €	Mit KI Lebenslauf und Anschreiben optimieren und perfekt vorbereitet ins Vorstellungsgespräch gehen. Wir zeigen Ihnen hilfreiche Tools und probieren sie gemeinsam aus. GK Internet
	14.00 – 16.00	Pflegende Angehörige im Fokus	BFF07 –	Das Seniorenbüro und der Pflegestützpunkt Braunschweig informieren über Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige – zu Hause und in Pflegeeinrichtungen. Danach gibt es Zeit für Ihre Fragen und für Diskussion.
Dienstag, 5. August	9.00 – 13.00	Es ist nie zu spät! Seniorinnen werden digital	BFF08 28 €	Kommen Sie mit auf eine kleine Reise in die digitale Welt. Gemeinsam entdecken wir viel Nützliches, was Ihnen den Alltag erleichtert. Eigene Geräte (Smartphone, Laptop...) können mitgebracht werden.
	9.00 – 13.00	Google Apps im Office	BFF09 28 €	Arbeiten in Google Apps. Das ganze Paket: Docs, Sheets, Slides und natürlich Google Mail, Kalender, Drive, ... GK Internet
	9.00 – 13.00	Fokus & Flow	BFF10 28 €	Unkonzentriert und ineffektiv am Rechner? Lernen Sie, Ablenkungen zu minimieren, fokussierter zu arbeiten und sich durch Selbstfürsorge bewusster im digitalen Alltag zu bewegen.
	9.30 – 13.00	Bewerbungsmappen-Check	BFF11 –	Sie haben Fragen zu Ihrer Bewerbungsmappe? Wir beantworten sie gerne und geben Ihnen Tipps und Anregungen für eine erfolgreiche Bewerbung. Vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Termin.
	14.00 – 17.00	Bezahlmethoden auf dem Smartphone	BFF12 23 €	Wie funktioniert das mobile Bezahlen? Welche Techniken gibt es, welche Anbieter? Wie sieht es mit der Sicherheit aus? Was benötige ich für eine digitale Geldbörse? Und was ist Wero? GK Android
	14.00 – 17.00	Mindfulness and Relaxation	BFF13 23 €	Learn how to slow down, recharge your energy and feel more balanced in everyday life. No experience needed. A calm space just for you. GK Englisch
	14.00 – 17.00	Handyfotografie: Kreativ fotografieren und bearbeiten	BFF14 23 €	Wir zeigen Ihnen, wie Sie tolle Fotos machen und sie mit kostenlosen Apps kreativ bearbeiten. Tipps zu Bildaufbau, Licht und Perspektive gibt es obendrauf. Einfach Smartphone mitbringen und loslegen!
14.00 – 17.00	KI im Alltag	BFF15 23 €	Erleben Sie, wie KI Ihren Alltag erleichtert – vom smarten Assistenten bis zur Aufgabenorganisation. Einfach, praxisnah und alltagstauglich.	
Mittwoch, 6. August	9.00 – 13.00	Mein erstes Android Smartphone oder Tablet	BFF16 28 €	Einführung in die Benutzung von Android-Geräten. Bitte Smartphone oder Tablet angemeldet und aufgeladen mitbringen!
	9.00 – 13.00	Effektives Prompting	BFF17 28 €	Die Qualität der Antwort eines Chatbots ist abhängig vom Prompt. Gibt es den perfekten Prompt? Wie können wir effektiv per Prompt mit der KI interagieren? GK Internet
	11.00 – 13.00	Digital? Ja. Aber bewusst!	BFF18 18 €	In diesem Kurzworkshop finden Sie heraus, wie Sie digitale Medien so nutzen, dass sie Ihnen guttun statt Sie zu stressen oder von sich selbst abzulenken.
	9.00 – 13.00	Erstberatung für Gründerinnen	BFF19 –	Wir besprechen Ihre Idee und die nötigen Schritte für Ihre geplante Existenzgründung. Vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin.
	14.00 – 17.00	Tausend Fotos – und jetzt?	BFF20 23 €	Dateien sichern, sortieren, Alben erstellen und wirkungsvoll präsentieren. Gerne eigene Fotos auf Ihrem Smartphone (Kabel nicht vergessen) oder USB-Stick mitbringen. GK Windows
	14.00 – 17.00	KI für Lehrende	BFF21 23 €	Setzen Sie KI gezielt im Unterricht ein – für Planung, Materialerstellung und individuelle Förderung. KI-Vorkenntnisse nicht erforderlich.
	14.00 – 17.00	Einführung in Social Media	BFF22 23 €	Social-Media-Plattformen wie Instagram und TikTok prägen Kommunikation, Alltagskultur und Information. Was macht sie aus und wie funktionieren sie? Wir probieren es gemeinsam aus. Aufgeladenes Smartphone nicht vergessen! GK Smartphone
Donnerstag, 7. August	11.30 – 13.00	Von Partnerschaftsvertrag bis ETFs – Finanzpower für Frauen	BFF23 –	Frauen verdienen im Schnitt weniger, leisten mehr unbezahlte Fürsorgearbeit und haben kleinere Renten. Umso wichtiger ist es, die eigenen Finanzen aktiv, stark und krisensicher aufzustellen.
	9.00 – 13.00	Mein erstes iPhone oder iPad	BFF24 28 €	Hier lernen Sie es spielend leicht kennen und bedienen. iPhone laden, einpacken, mitbringen und los geht's!
	9.00 – 13.00	Schneller am Ziel Suchmaschinen mit KI	BFF25 28 €	Phind, Perplexity, You? Die KI hat die Suche im Internet revolutioniert. Wir stellen die neuen Techniken vor und blicken auf die Zukunft von Google. GK Internet
	10.30 – 13.00	Mein digitales Ablagesystem im Explorer ONLINE KURS	BFF26CL 18 €	Der erste Schritt zum papierlosen Schreibtisch ist das digitale Ablagesystem. Probieren wir es aus! GK Windows
	14.00 – 17.00	Achtsamkeit durch die Kamera – Fotokurs im Bürgerpark	BFF27 23 €	Bewusst sehen, den Moment intensiver erleben und durch langsames Fotografieren zur Ruhe kommen. Ganz ohne Technikstress, mit Freude an Details, Licht und neuen Perspektiven. Treffen: Eingang Stadtbad
	14.00 – 17.00	Frühjahrsputz auf PC & Co.	BFF28 23 €	Aufräumen, Platz schaffen, sortieren. Staubsaugen und für klare Sicht auf dem Bildschirm sorgen. To-do-Listen für den routinierten digitalen Putz! GK Windows
	14.00 – 15.30	Positive Psychologie für mehr Zufriedenheit im Alltag	BFF29 15 €	Die positive Psychologie bietet Werkzeuge und Methoden, um stärkende Emotionen bewusst zu erleben, Herausforderungen positiv zu begegnen und Resilienz zu entwickeln.
15.45 – 17.15	Glaub nicht alles, was du denkst! Die Macht der Glaubenssätze	BFF30 15 €	Verstehen Sie, wie Ihre Gedanken Ihr Leben und Handeln beeinflussen und lernen Sie, bewusster mit ihnen umzugehen. So können Sie mehr Selbstvertrauen gewinnen und Ihr Leben selbstbestimmter gestalten.	
Freitag, 8. August	9.00 – 13.00	Excel für alle – na klar!	BFF31 28 €	Dieser Kurs führt anhand von täglichen Alltagsaufgaben in die praktische Arbeit mit Excel ein. Testen wir gemeinsam dieses tolle Programm! GK Word
	10.30 – 13.00	Make a Wish ZielLinien mit NeuroArt	BFF32 20 €	Mit der kreativen Methode NeuroArt ist es möglich, innere Themen auf Papier abzubilden – ganz ohne PC. Im Kurs wollen wir Wege finden, um eigene Ressourcen zu erkennen und Ziele zu erreichen.
	9.00 – 13.00	Neues von Android	BFF33 28 €	Lust auf neue Apps? Was bietet Android 15? Und welche Smartphones bekommen ein Update? Von der intelligenten Tastatur bis zur Fotobearbeitung mit KI. GK Android
	14.00 – 17.00	Steuerrecht und Buchhaltung Basics für Gründerinnen	BFF34 23 €	Grundlagen verstehen als Basis für Ihren Unternehmenserfolg.
	14.00 – 17.00	„PEP® – Selbsthilfe bei Stress, Angst und innerer Unruhe	BFF35 23 €	PEP® verbindet eine Klopftechnik mit mentalen Übungen, um belastende Emotionen zu regulieren, Blockaden zu lösen und das Selbstwertgefühl zu stärken. Schnell erlernbar, jederzeit anwendbar. Probieren Sie es aus! (PEP® = Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie)
	14.00 – 16.00	Künstliche vs. menschliche Intelligenz	BFF36 –	Impulsvortrag und Diskussion