

# IT-Sommerfestival für Frauen

vhs38-de-frauenkurse

Es ist wieder soweit. Eine Woche lang sind die Computer- und Medienräume und natürlich auch der grünende und blühende Hofgarten in der VHS Heydenstraße fest in Frauenhand. Herzlich Willkommen zum 23. IT-Sommerfestival für Frauen!

Auch dieses Jahr wartet eine bunte Palette an Kursen auf Sie. Egal ob Sie sich für den Beruf, für eine Existenzgründung oder für den privaten Bereich informieren und weiterbilden möchten. Einen Schwerpunkt bildet das Thema Künstliche Intelligenz (KI), das immer mehr Einfluss auf unser tägliches Leben hat und das dabei ist, die Arbeitswelt zu revolutionieren.

Wissen nimmt Ängste und fördert die kritische Auseinandersetzung mit diesem Thema, das auch uns Frauen nachhaltig betrifft. Wir müssen uns informieren, diskutieren und mitgestalten!

## 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:** 0531/2412-321/-324/-0 oder [www.vhs-braunschweig.de](http://www.vhs-braunschweig.de)
- WICHTIG:** Anmeldungen sind auch während der Festivalwoche möglich.

Der kurze Weg zu allen  
Festivalkursen im Internet:



[vhs38-it-so-frau](http://vhs38-it-so-frau)

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 Kurse und Beratung für Frauen an. Überzeugen Sie sich selbst: [www.frau-beruf.de](http://www.frau-beruf.de)



## UNSERE KOSTENFREIEN ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

### Zusammen sind wir stark – Zeit für Mütter

Montag, 22. Juli, 10.00 – 13.00 Uhr im Hofgarten  
Info und Austausch zu Unterstützungsangeboten und Ideen für einen entspannten Alltag zwischen Beruf und Familie. Kinder sind herzlich willkommen. Für ein kleines Kinderprogramm ist gesorgt.

### Bewerbungsmappen-Check

Dienstag, 23. Juli. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin (ca. 30 Minuten) in der Zeit zwischen 9.30 und 13.00 Uhr.

### Erstberatung für Existenzgründerinnen

Mittwoch, 24. Juli. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin (ca. 30 Minuten) in der Zeit zwischen 9.00 und 13.00 Uhr.

### Künstliche Intelligenz als Chance für eine gleichberechtigte Arbeitswelt?

Freitag, 26. Juli, 14.00 – 16.00 Uhr  
Zum Abschluss der Festivalwoche wollen wir nach einem fachlichen Input gemeinsam diskutieren. Seien Sie dabei!

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

Fotos: Heike Wolters-Wrase  
Gestaltung: [www.anja-fass.de](http://www.anja-fass.de)



## Unser Team ist für Sie da:

Zahra Balaghali, Arne Habermann, Simone Harz, Merle Hübner, Carmela Klinge, Annette Kuck (Arbeitsagentur), Kerstin Kurlvink, Alexander Linse, Angela Markgraf, Dr. Martina Moog, Karin Oesten, Tanja Pantazis, Franziska Rutz, Olivia Sauer (BS Zukunft), Kea Martina Schwarzfeld, Annette Spalek, Dietlinde Tartler und das VHS-Cafeteria-Team.



# 23. Künstliche Intelligenz Cloud IT-Sommerfestival für Frauen Social Media OneDrive SharePoint 22.-26. Juli Twitter ChatGPT



Website  
Online-Tools  
PivotTables  
Social Media  
Fotos  
IT im Alltag  
Word  
One Note  
Apps  
Cloud  
Neuro Art  
iPhone  
Chatbot  
Twitter  
Share Point  
One Drive  
IT Security  
Streaming Dienste  
Künstliche Intelligenz  
Präsentation  
ChatGPT  
Homepage  
grafik  
Phind  
KI

# 2024



Kofinanziert von der Europäischen Union



EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

		Kurs-Nr. / Kosten	GK = Grundkenntnisse
Montag, 22. Juli	9.00 – 13.00	Gesunder Umgang mit digitalen Medien	<b>YFF01</b> 28 € Laut WHO ist Stress eine der größten Gesundheitsgefahren. Was hat die Digitalisierung damit zu tun? Und wie kann ich meinen Alltag selbstbestimmt gestalten, ohne in den Sog der digitalen Algorithmen gezogen zu werden?
	9.00 – 13.00	Neues von der Künstlichen Intelligenz	<b>YFF02</b> 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 – 13.00	Modernes Zeitmanagement mit Outlook und OneNote	<b>YFF03</b> 28 € Nutzen Sie die beiden Programme in Kombination, damit die Zeit endlich wieder Ihnen gehört! GK Outlook + OneNote
	10.30 – 13.00	Das weibliche Gehirn – Frauen ticken wirklich anders!	<b>YFF04</b> 21 € Warum ist bei Frauen, das Risiko an Alzheimer, Depressionen und Schlaganfällen zu erkranken höher als bei Männern? Und wie können wir im Alltag für unser Gehirn sorgen, um es für die Zukunft vital zu erhalten?
	10.00 – 13.00	Zusammen sind wir stark – Zeit für Mütter	<b>YFF05</b> – Bei einem gemeinsamen Frühstück im Hofgarten tauschen wir uns aus über Unterstützungsangebote und Ideen für einen entspannten Alltag zwischen Beruf und Familie. Für Kinderprogramm ist gesorgt.
	14.00 – 17.00	Make a Wish Ziellinien mit NeuroArt	<b>YFF06</b> 23 € 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.
	14.00 – 17.00	Excel Diagramme	<b>YFF07</b> 23 € Excel bietet viele Diagrammtypen mit modernen Layouts. Hier gibt es Praxisbeispiele für ihren Einsatz in wirkungsvollen Diagrammen mit Anleitungen und Tipps für die Formatierung. GK Excel
	14.00 – 16.00	Zurück in den Job	<b>YFF08</b> – Wir informieren, wie der Weg zurück in den Beruf gelingt und freuen uns auf Fragen und regen Austausch.
Dienstag, 23. Juli	9.00 – 10.30	Digitale Medienkompetenz: Gesundheit	<b>YFF09</b> 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	<b>YFF10</b> 15 € Da wir alle heute ein digitales Leben führen, wird es immer wichtiger, auch den digitalen Nachlass zu regeln. Hier gibt es Tipps und Hinweise, wie Sie die richtigen Vorkehrungen für Ihr Online-Erbe treffen. GK Internet
	9.00 – 13.00	Künstliche Intelligenz und Kunst	<b>YFF11</b> 28 € Diese Symbiose schafft ganz neue Werke. Wir generieren sie mit Bild-, Musik- oder Videogeneratoren und kreativen Prompts. GK Internet
	14.00 – 17.00	Tausend Fotos – und jetzt?	<b>YFF12</b> 23 € Dateien sichern, sortieren, Alben erstellen und wirkungsvoll präsentieren. Gerne eigene Fotos mitbringen – auf Ihrem Smartphone (Kabel nicht vergessen) oder USB-Stick. GK Computer
	14.00 – 17.00	Durch Schreiben zu innerer Klarheit	<b>YFF13</b> 23 € „Schreiben heißt sich selber lesen“ (M. Frisch) und zu den eigenen Bedürfnissen finden. Wir probieren es gemeinsam aus!
	14.00 – 17.00	Bewerbungsmappen-Check	<b>YFF14</b> – 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.
Mittwoch, 24. Juli	9.00 – 13.00	ChatGPT und andere Bots	<b>YFF15</b> 28 € Der Einsatz von ChatGPT & Co. beim Erzeugen von Texten ist allgegenwärtig. Wie kann ich diese Modelle effektiv nutzen? Tipps für bessere Prompts. GK Internet
	9.00 – 13.00	Android Smartphone und Tablet für Neueinsteigerinnen	<b>YFF16</b> 28 € Einführung in die Benutzung von Android-Geräten. Bitte Smartphone oder Tablet aufgeladen und angemeldet mitbringen!
	9.00 – 13.00	Erstberatung für Gründerinnen	<b>YFF17</b> – Wir besprechen Ihre Idee und die nötigen Schritte für Ihre geplante Existenzgründung. Vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin.
	14.00 – 17.00	Word oder Microsoft Forms? Formulare erstellen	<b>YFF18</b> 23 € Formulare sind ein wichtiger Teil des Workflows. Gern natürlich selbst erstellt. Aber welches Programm ist dafür geeignet? Kleiner Workshop, der bei der Entscheidung weiterhilft. GK Word
	14.00 – 17.00	Frauen als Vorreiterinnen in der digitalen Welt	<b>YFF19</b> 23 € Porträts von Frauen, die Sie kennen sollten. Von den Pionierinnen der Informatik zu Digital Female Leaders. Spannende Geschichten von Vorbildern und Visionärinnen.
	19.30 – 23:00 MI + DO	„Lichtparcours bei Nacht“ Fotoworkshop – Teil 1	<b>YFF20</b> 53 € Wir besprechen kurz Einstellungen für Nachtfotos an Kamera/Smartphone und die Stativfrage. Danach geht es zum Fotografieren zu einigen Stationen des Lichtparcours und Sie erfahren etwas über die Kunstwerke und Künstler*innen.
Donnerstag, 25. Juli	9.00 – 13:00	Office-Eye-Syndrom – nein, danke!	<b>YFF21</b> 28 € Je digitaler die Arbeitswelt, desto gestresster unsere Augen. Mit einfachen und wirkungsvollen Übungen für Büro und Zuhause beugen Sie „Büroaugen“ vor.
	9.00 – 13.00	Mein erstes iPhone	<b>YFF22</b> 28 € Hier lernen Sie es spielend leicht kennen und bedienen. iPhone laden, einpacken, mitbringen und los geht 's!
	9.00 – 13:00	Suchmaschinen mit Künstlicher Intelligenz	<b>YFF23</b> 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
	14.00 – 17.00 DO + MI	„Lichtparcours bei Nacht“ Fotoworkshop – Teil 2	<b>–</b> Auswahl und Vorbereitung von Fotos zur gemeinsamen Bildbetrachtung mit Tipps und Hilfen zur Bildanalyse.
	14.00 – 17.00	OneDrive, OneNote, SharePoint	<b>YFF24</b> 23 € Hilfe, wo soll ich meine Daten sicher speichern? Ein kleiner Ausflug zu den neuen Speicherorten. GK Word + Explorer
	14.00 – 17.00	Gemeinsam neue Wege finden – Schnupperkurs Kleingruppencoaching	<b>YFF25</b> 23 € Um erfolgreich kleine oder große Veränderungen umzusetzen, werden Sie professionell von Ihrem Coach angeleitet und profitieren zusätzlich von Ideen, Gedanken und Erfahrungen aus der Gruppe. Starten wir gemeinsam!
	14.00 – 17.00	Neues von Android	<b>YFF26</b> 23 € 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
Freitag, 26. Juli	9.00 – 10.30	Excel für alle – na klar!	<b>YFF27</b> 15 € Dieser Kurs führt anhand von täglichen Alltagsaufgaben in die praktische Arbeit mit Excel ein. Testen wir gemeinsam dieses tolle Programm! GK Word
	11.00 – 12.30	Medienkompetenz: Fake News	<b>YFF28</b> 15 € Tipps und Anleitungen, wie Sie Medien besser wahrnehmen und bewerten können. Lassen wir den Fake News keine Chance! GK Internet
	9.00 – 13.00	Frühjahrsputz auf PC & Co.	<b>YFF29</b> 28 € Aufräumen, Platz schaffen, sortieren. Staubsaugen und für klare Sicht auf den Bildschirm sorgen. To-do-Listen für den routinierten digitalen Putz! GK Computer
	14.00 – 17.00	Steuerrecht und Buchhaltung – Basics für Gründerinnen	<b>YFF30</b> 23 € Grundlagen verstehen als Basis für Ihren Unternehmenserfolg.
	14.00 – 17.00	Small Talks in English with Fun	<b>YFF31</b> 23 € Ohne Angst auf Englisch Konversation machen. Wir üben Smalltalk und haben Spaß miteinander. Trauen Sie sich! Level A2
	14.00 – 16.00	KI als Chance für eine gleichberechtigte Arbeitswelt? Input und Diskussion	<b>YFF32</b> – Verschärft Künstliche Intelligenz die Einkommensungleichheit? Sind Frauen stärker benachteiligt oder besser in der Lage die Vorteile von KI zu nutzen? Diskutieren Sie mit uns! GK Internet