

## EDUCATIEVE EN INFORMATIEVE WORKSHOPS EN CURSUSSEN SEIZOEN 2016-2017

### Basiscomputercursus voor beginners

In deze cursus leert u omgaan met de computer, waarbij aandacht is voor sociale media. Denk hierbij aan facebook, emails versturen, foto's op de computer zetten, rippen van cd's, en het tekstverwerkingsprogramma Word Excell, Wordpath, Powerpoint etc.

Er wordt ingespeeld op de wensen van de deelnemers.

*Datum:* **dinsdag 25 oktober**  
*Lestijd:* 13.30 – 16.00 uur  
*Kosten:* gratis in het kader van de basiseducatie  
*Leiding:* Louise van Felius  
*Aantal keren:* 9  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### Basiscomputercursus

Heeft u vorig jaar de basiscursus gevolgd, dan kunt u nu meedoen aan het vervolg.

Ook mensen die eerder eens een cursus hebben gevolgd, maar de kennis rondom de computer willen ophalen kunnen deelnemen. Er wordt ook ingespeeld op de wensen van de deelnemers.

*Datum:* **dinsdag 25 oktober**  
*Lestijd:* 19.30 – 22.00 uur  
*Kosten:* gratis in het kader van de basiseducatie (kosten boek € 20,-)  
*Leiding:* Louise van Felius  
*Aantal keren:* 9  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### Verbeter uw LinkedIn-profiel

Bij het zoeken van een baan vergroot u uw kansen aanzienlijk als u gebruik maakt van het online zakelijke netwerk LinkedIn. Niet alleen staan er dagelijks zo'n 10.000 vacatures op deze site, ook wordt LinkedIn veelvuldig door werkgevers geraadpleegd voor meer informatie over kandidaten. Niet vreemd met 5,3 miljoen Nederlandse gebruikers!

Tijdens deze workshop leert u hoe u een professioneel onderscheidend profiel kunt opstellen en hoe u uw connecties en de informatie op de site kunt inzetten bij het vinden van een baan.

#### *Voorkennis*

Voorwaarde is om al wel een LinkedIn –account te hebben, maar je hoeft deze nog niet (actief) te gebruiken om de workshop te kunnen volgen.

*Aanraders:* [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

*Datum:* woensdag 11 januari

*Aanvang:* 13.15 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 20,-  
*Leiding:* Petra Spithorst  
*Deelnemers:* minimaal 8  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Zakelijk gebruik van Pinterest**

Momenteel is Pinterest de snelst groeiende 'social media' site. Hoe benut je als (startende) ondernemer dit sociale, visuele platform zo optimaal mogelijk? Ontdek in deze workshop hoe je Pinterest succesvol inzet voor zakelijk gebruik met praktische tips en voorbeelden.

#### *Voorkennis*

Voorwaarde is wel om al een Pinterest account te hebben, maar je hoeft deze nog niet 'actief' te gebruiken om de workshop te kunnen volgen.

#### *Aanraders*

[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

Boek: Pinterest voor zakelijk gebruik, Jeanet Bathoorn ( **niet** noodzakelijk deze aan te schaffen voor de cursus)

*Datum:* woensdag 18 januari  
*Aanvang:* 13.15 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 20,-  
*Leiding:* Petra Spithorst  
*Deelnemers;* minimaal 8  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Maak kennis met snellezen**

Er komt steeds meer informatie op ons af. Een ware informatie tsunami, niet alleen via webpagina's maar vooral ook via email en social media. Veel mensen lezen al meer dan twee uur per dag: een 'kenniswerker' student of manager vaak meer dan 4 uur. Stel je voor dat je twee keer zo snel gaat lezen. Dan spaar je al gauw zo'n 400 uur uit per jaar. Vermenigvuldig dat eens met het aantal jaren dat je nog denkt te lezen c.q. leven!  
In deze workshop maak je kennis met een aantal snellees-technieken en ga je gelijk aan de slag om je leessnelheid te verhogen.

#### *Voorkennis*

Geen voorkennis nodig, maar neem een boek mee dat je graag wilt lezen. Bij voorkeur een roman of managementboek

#### *Aanraders;*

Online tool voor snellezen: [www.spreeder.com](http://www.spreeder.com)

*Datum:* woensdag 25 januari  
*Aanvang:* 13.15 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 20,-  
*Leiding:* Petra Spithorst  
*Deelnemers:* minimaal 8  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Mindmappen**

Mindmappen is de meest breinvriendelijke notatietechniek om beter en sneller informatie op te nemen, te begrijpen, te doorgronden en te onthouden. Mindmappen is bij uitstek geschikt om ideeën en informatie op te stellen, uit te werken en te vertalen naar actie. De mindmap -techniek sluit perfect aan bij de natuurlijke werking van het geheugen en de werking van het menselijk brein. Naast de gebruikelijke manier van schrijven en noteren maakt mindmappen gebruik van associatie, beeld, symboliek, kleur, compositie en ruimte. Door de combinatie maakt mindmappen gebruik van beide hersenhelften waardoor vollediger en creatiever kan nadenken.

We leren de basis van mindmappen op papier.

Voorkennis

Geen voorkennis nodig, voor het benodigde materiaal wordt gezorgd.

Aanraders:

Zoek eens bij Google naar 'mindmap' om een idee te krijgen van de diversiteit in mindmaps. Er zijn ook online tools beschikbaar, die we niet behandelen, maar wel benoemen, zodat je daar eventueel na de workshop mee aan de slag kunt.

*Datum:* woensdag 1 februari  
*Aanvang:* 13.15 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 20,-  
*Leiding:* Petra Spithorst  
*Deelnemers;* Minimaal 8  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Opleiding reanimeren en AED ( met certificaat)**

Heeft u altijd al willen leren reanimeren en met de AED omgaan? Dan is dit uw kans.

In één avond leert u hoe u een AED moet gebruiken en moet reanimeren. U ontvangt na afloop een certificaat.

*Datum:* woensdag 8 maart  
*Aanvang:* 19.30 uur  
*Kosten:* € 55,-  
*Leiding:* Louis Geelen ( Advelco)  
*Deelnemers:* maximaal 10  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

## **De kunst van het luisteren**

Je kent het waarschijnlijk wel: uit gesprekken komen met het gevoel dat er niet naar je is geluisterd. Open luisteren naar de ander is de kunst en een onmisbaar onderdeel van onze communicatie. Wie die kunst van het luisteren verstaat is van grote waarde en helpt de ander zijn eigen antwoorden te vinden.

“De meeste mensen luisteren niet maar wachten tot ze kunnen spreken”

Goed luisteren is te leren. We oefenen in deze training met het open en zonder oordeel luisteren, zodat je de ander beter leert begrijpen. Je gaat ervaren dat je gezien wordt en welkom bent wanneer er met aandacht naar je geluisterd wordt. Door het stellen van verschillende soorten vragen leer je om een gesprek diepgang te geven.

*Datum:* donderdag 20 oktober  
*Aanvang:* 9.30 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 80,-  
*Leiding:* Els Burgler  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

## **‘Copywriting’**

Veel mensen schrijven voor een clubblad of voor een krant een artikel. In deze cursus krijgt u meer theoretische kennis voor het schrijven en leert u de ‘kneepjes’ van het vak.

*Data:* donderdag 12, 19, 26 januari en 2 februari  
*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur  
*Kosten:* € 40,-  
*Leiding:* Youri IJnsen  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

## **Opfriscursus Nederlands**

In deze cursus wordt uw geheugen over de spelregels van de Nederlandse taal weer even opgefrist.

*Data:* donderdag 16 en 23 februari en 2 en 9 maart  
*Aanvang:* 19.30 – 21.30 uur

*Kosten:* € 40,-  
*Leiding:* Youri IJnsen  
*Plaats:* Ons Hol, Hollum

### **Van werkstress naar werkplezier**

We hebben allemaal onze eigen strategie in het omgaan met druk en stressvolle situaties.

Je leert in deze workshop welke invloed je zelf kunt oefenen op je eigen energie-evenwicht

En hoe je een gezonde manier de regie kunt nemen over stressvolle situaties. Zodat je met

zin en energie kunt werken.

Alleen het terugbrengen en het hanteren van de werkdruk is niet voldoende. Stress is een

energieprobleem. Het lichaam reageert op stressvolle situaties door energie vrij te maken,

zo kun je extra inspanning leveren en ben je alert. Langdurige stress zorgt voor problemen;

stresshormonen ontregelen lichaam en geest. Wie onvoldoende kan herstellen na

inspanning, bouwt eigenlijk geleidelijk aan herstelttekorten op. Dat is merkbaar aan

verminderde vitaliteit en afnemend werkplezier maar ook aan tempo en kwaliteit van werken

In deze workshop leer je hoe je bewust kunt terugschakelen en hoe je anders met stress en

werkdruk kunt omgaan. Zo kun je energie managen.

Wat komt er aan de orde:

- Je krijgt inzicht in hoe lichaam en geest reageren op stress
- Je leert hoe je energie kunt managen: zo voorkom je en herstelttekort
- Je krijgt inzicht in je persoonlijke signalen van stress, zodat je tijdig actie kunt ondernemen.
- Je leert beter regie te houden in stressvolle situaties
- Je krijgt informatie en handige tips om meteen mee aan de slag te gaan

*Datum:* vrijdag 21 oktober  
*Aanvang:* 9.30 – 15.45 uur  
*Kosten:* € 80,-

*Leiding*        *Els Burgler*  
*Plaats:*        *Ons Hol, Hollum*

### **De volgende stap( 7 stappen naar succes)**

We realiseren ons tegenwoordig maar al te goed, dat waar we nu zijn, een gevolg is van de keuzes en de stappen die we in het verleden hebben gemaakt.

- Wat is jouw volgende stap?
- Wil je een nieuwe stap zetten?
- Stel je de volgende stap steeds uit?
- Of zit je vast in een proces en weet je de volgende stap niet?
- Zijn er twijfels of misschien de stap die je wilt zetten wel de juiste is?
- Komen je stappen voort uit motivatie of uit inspiratie
- Wat is jouw belangrijkste ingang voor de volgende stap?
- Gaat het over zingeving, creativiteit of carrière.

In deze dagworkshop komen al deze onderwerpen aan bod.

We beginnen bij nul en ontdekken de basisprincipes die nodig zijn om tot de juiste keuzes te komen. Door eenvoudig onderzoek naar waar we warm voor lopen, komen de stappen tevoorschijn. Je leert de 7 stappen naar succes en kunt ze gelijk gaan toepassen

*Datum:*        *vrijdag 24 februari*  
*Aanvang:*    *10.00 – 17.00 uur*  
*Kosten;*       *€ 87,50*  
*Leiding:*     *Helen Le Roy*  
*Plaats:*       *Ons Hol, Hollum*

### **Duits voor beginners en gevorderden**

Nederlands en Duits zijn talen die veel met elkaar gemeen hebben.

Nederland is een klein land en dat heeft als voordeel dat we ons meer verdiepen in vreemde talen.

Soms laten we daarbij onze creativiteit de vrije loop en dan ontstaat er zoiets als 'steenkoolduits' en zeggen we dingen als:

Lass mal sitzen ( lass mahl sein) Ich habe den abfahrt gemist( Ich habe den Ausfahrt verpasst). Wie het leuk vindt de punt op de i te zetten en de Duitse gasten op Ameland in 'Hochdeutsch' te verwelkomen, is van harte welkom op de cursus Duits voor Nederlanders

We gebruiken het boek: Duits voor Zelfstudie

*Datum:*        *vrijdag 21 oktober*

*Aanvang: Duits voor beginners: 18.00 – 20.00 uur*  
*Duits voor gevorderden: 20.00 – 22.00 uur*  
*Kosten: € 60,- (10 uur les)*  
*Aantal keren: 5*  
*Leiding: Janneke Noordermeer*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Conversatiecursus Nederlands voor allochtonen**

Wekelijks zijn er conversatielessen. Ook mensen die nog weinig kennis hebben van de Nederlandse taal kunnen meedoen. Voor materiaal wordt gezorgd.

*Datum: vrijdag 21 oktober*  
*Aanvang: 16.00 – 18.00 uur*  
*Kosten: € 60,- (10 uur les)*  
*Aantal keren: 5*  
*Leiding: Janneke Noordermeer*      *Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **Sprekstunden Niederländisch Für Deutsche Gäste**

Haben Sie während Ihren Aufenthalt auf Ameland Lust auf einen Schnellkurs Niederländisch? Ontmoetingscentrum Ons Hol bietet jeden Freitagnachmittag zwischen 16.00 – 18.00 Uhr die gelegenheit dazu. Ihre Dozentin ist Janneke Noordermeer. Sie hat elf Jahre in Leer/Ostfriesland gelebt und kennt sich aus mit den gegenseitigen Fallstricke die den Kontakt zum Nachbarn ab und an komplizieren können.

Bitte reservieren Sie spätestens einen Tag im Vöraus und wenden Sie sich für nähere Auskunft an bei:

*Janneke Noordermeer (06-57980898)*  
*Kosten pro zwei Stunden: € 20,-*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

-Komen je stappen voort uit motivatie of uit inspiratie?

-Wat is jouw belangrijkste ingang voor de volgende stap? Gaat het over  
zingeving,  
creativiteit  
of carrière?

### **Nine Star Ki**

Tegenwoordig weten we heel veel, behalve waarom we zijn zoals we zijn. In een samenleving die er vanuit gaat dat alles 'maakbaar' is, is dat nog al eens een dilemma.

Waarom heb je met de één een klik en met de ander niet?  
Waarom kunnen (professionele) relaties zo ingewikkeld zijn?

De 5000 jaar oude Chinese leer Nine Star Ki, geeft op een heldere wijze inzicht in ons wezen. Het stelt niet de vraag waarom we zijn, maar gaat er van uit dat we zijn.

Een mens is onderdeel van het grote geheel en is aan invloeden van dat geheel onderhevig.

De maakbaarheid is relatief. Met de inzichten van Nine Star Ki leer je begrijpen waarom je bent zoals je bent, maar ook waarom anderen zo zijn. Dat leert je om jezelf en je

omgeving niet zo zeer te veranderen, maar om ze beter te begrijpen.

Zo kun je veel beter anticiperen op zowel je privé leven als je werkomgeving.

Nine Star Ki getallen geven aan tot welk element je behoort en wat je blauwdruk is, welke

eigenschappen je in aanleg bezit en hoe je daar mee om kunt gaan.

Aan de hand van de Nine Star Ki horoscoop kun je op eenvoudige wijze, snel en

doeltreffend, veel inzicht krijgen.

Nine Star Ki is gebaseerd op de Yin en Yang gedachte, de 5 elementen leer en de Ching.

*Data: zaterdag 25 februari*  
*Aanvang: 10.00 – 17.00 uur*  
*Kosten: € 87,50*  
*Leiding: Helen le Roy*  
*Plaats: Ons Hol, Hollum*

### **En nu ik....'**

Tijd voor jezelf. We hebben het allemaal nodig en we vinden het vaak lastig om dit voor elkaar te krijgen. Zeker als je hard werkt en een druk sociaal leven hebt. Zonder tijd voor jezelf word je onrustig, onzeker en minder gelukkig. Als je niet oppast breekt het lijntje...

Weten wat je wilt? Daar kom je nauwelijks aan toe als je geen tijd voor jezelf hebt.

In deze workshop nemen we de tijd en gaan we op zoek naar je persoonlijke wensen en verlangens en ontdekken manieren om daar in het leven van alledag ruimte voor te maken. Je wordt je bewust van hoe je meer me-time kunt maken, want als je geregeld doet wat je wilt maak je je leven lichter en leuker, je leert manieren om echt te kunnen ontspannen. Zo ontwikkel je meer veerkracht en zit je beter in je vel.

*Datum: vrijdag 3 maart*  
*Aanvang: 9.30 – 15.45 uur*  
*Kosten: € 80,-*  
*Leiding: Els Burgler (info@dialogincompagny.nl)*  
*Deelnemers: minimaal 8*

### **Van idee naar projectplan voor verenigingen en organisaties**

In deze intensieve workshop bespreken we eerst hoe je praktisch aan de slag gaat om van je idee een werkbaar plan te maken. Waar moet je allemaal aan denken en welke onderdelen moet je benoemen. Het tweede deel van de avond zetten we het plan op papier. Voor wie schrijf je het projectplan en met



welk doel? Een interessante training voor mensen die binnen verenigingen en organisaties werken. De plannen zijn er veelal wel, maar hoe kom je tot uitvoering ervan.

*Datum: januari / februari 2017*

*Aanvang: 19.00 – 22.00 uur*

*Kosten: € 35,-*

*Leiding: Judith. E. Baarsma*

*Plaats: de Toel, Nes*

*Bijzonderheden: heeft u specifieke wensen voor uw organisatie, geef deze dan tijdig aan ons door.*

### **Geef uw leven meer glans**

Als u ouder wordt verandert uw situatie. Sommige veranderingen zijn prettig, andere zijn minder prettig, zoals de achteruitgang van gezondheid, het wegvallen van een vaste dagindeling, het verlies van dierbaren.

Met deze cursus gaat u op zoek naar nieuwe mogelijkheden om uw tijd prettig in te vullen. U leert vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans van uw eigen leven.

Herkent u zich in één of meerdere van de volgende stellingen dan is de cursus mogelijk iets voor u:

- " Ik mis soms mensen en gezelligheid om me heen",
- " Mijn kennissenkring kan wel wat uitgebreider".
- " Ik vind dat ik te weinig bezigheden heb"

Tijdens de cursus komen de volgende thema's aan bod: initiatief nemen en zelfvertrouwen

hebben, positief zijn, doelen bereiken, sterke punten ontdekken, verbreden van uw netwerk,

de positieve kanten van het alleen of samen zijn ervaren.

*Startdatum: februari 2017*

*Training: 6 dagdelen van 2 uur en 1 terugkomdag*

*Kosten: € 25,- ( eigen bijdrage)*

*Extra informatie: heeft u interesse, vraag dan gerust meer informatie bij onze cultureel*

*werkers.*

*De cursus wordt gegeven door Reina Hes.*