

Herbst ————— Winter

Lernzentrum für Frauen*

... im Arbeitsleben

... in Karenz

... in Ausbildung

... in Pension

... in Veränderung

... im Studium

nwa

2022/23

NEUES ERREICHEN.

**Alte Pfade verlassen.
Brücken bauen.
Neues erreichen.**



INFORMATION UND ANMELDUNG

In dieser Broschüre finden Sie unser derzeitiges Angebot. Die aktuelle Terminübersicht für jeweils zwei Monate liegt bei. Sollte sich in Ihrer Broschüre keine Terminübersicht befinden oder sind Sie an Kursen zu einem späteren Termin interessiert, rufen Sie uns bitte an oder schreiben Sie uns ein E-Mail. Wir stehen Ihnen gerne für weitere Informationen zur Verfügung. Informationen zu Angeboten und Terminen finden Sie darüber hinaus auch auf unserer Homepage: **www.nowa.at** Sollten Sie unseren monatlichen Newsletter noch nicht erhalten, können Sie ihn unter **lernzentrum@nowa.at** bestellen. Mit dem Newsletter werden Sie regelmäßig über die aktuellen Lernangebote von nowa informiert.

COVID-19: Wir halten uns an die aktuellen Maßnahmen für die Erwachsenenbildung und informieren Sie laufend über Änderungen.

Mit der Sozialcard ist bei allen unseren Angeboten eine Ermäßigung möglich, fragen Sie nach!

ÖFFNUNGSZEITEN & KONTAKT

	Montag	09:00 – 13:00
	Dienstag	09:00 – 19:00
+43 316 482600	Mittwoch	09:00 – 13:00
lernzentrum@nowa.at	Donnerstag	09:00 – 16:00
 nowa.at	Freitag	geschlossen

Liebe Kund:innen, liebe Leser:innen,

„Çalışan demir paslanmaz“ das türkische Sprichwort besagt, arbeitende Eisen rosten nicht. In Bewegung bleiben, Dinge tun und dranbleiben und dabei immer wieder Mal neues zu lernen, ist wichtig und manchmal trotzdem viel. Tagtäglich kommen Frauen ins nowa Lernzentrum, die verschiedene Gemeinsamkeiten haben. Eine davon ist, egal ob jüngere Frau oder Frau im höheren Alter, ein voller Tag. Arbeiten, und damit ist jede Arbeit (nicht nur bezahlte) gemeint, ist Teil des Lebens, aber der Alltag sollte uns den Spagat zwischen erledigen, verschlafen und genießen ermöglichen. Deswegen sind uns die Pausen bei den Kursen und im Team, der Kaffee vorm Arbeiten am PC, die Schokolade zu Mittag oder das Lachen zwischendurch heilig. Für den Herbst und Winter haben wir wieder viele interessante Angebote geplant. Wir freuen uns aber nicht nur auf das gemeinsame Lernen und Erarbeiten, wir freuen uns auch auf gemeinsame Pausen und den einen oder anderen gemeinsamen Kaffee :)



Viel Spaß beim Schmökern

— Valentina Pettinger
Leitung Lernzentrum

Terminkalender – September & Oktober 2022

	Mittwoch, 31.08.		
Deutschsprechstunde	Mittwoch, 14.09.	09:00 – 11:30	S. 6
	Mittwoch, 28.09.		
Willkommens-Lerntreff	Donnerstag, 01.09.	14:00 – 16:00	S. 5
TypIn Frauen*schreiben *Wiki	Donnerstag, 01.09.	17:30 - 19:00	S. 12
	Donnerstag, 29.09.		
Smartphone und Tablet Grundlagenkurs	Dienstag, 06.09., 13.09., 20.09. & 27.09.	14:00 – 17:00	S. 17
Info Kaffee	Mittwoch, 07.09.	09:00 – 10:30	S. 9
Computer und Internet Grundlagenkurs	Donnerstag, 08.09., 15.09., 22.09. & 29.09.	09:00 – 12:00	S. 18
Komm mit! Wasserversorgung Graz	Dienstag, 13.09.	16:00 – 18:00	S. 11
Wissenswertes: Internet Tipps	Mittwoch, 21.09.	10:00 – 12:00	S. 15
Wissenswertes: Rhetorik & Selbstpräsentation	Mittwoch, 28.09.	17:00 - 19:00	S. 10

Smartphone und Tablet Fortsetzungskurs	Dienstag, 04.10., 11.10., 18.10. & 25.10.	14:00 – 17:00	S. 17
Wissenswertes: Preise vergleichen	Mittwoch, 05.10.	10:00 – 12:00	S. 14
Körper.Sprache	Mittwoch, 05.10.	17:00 – 19:00	S. 10
Info Kuchen	Donnerstag, 06.10.	16:30 – 18:00	S. 9
Deutschsprechstunde	Mittwoch, 12.10.	09:00 – 11:30	S. 6
Komm mit! Steiermark	Freitag, 14.10.	10:00 – 17:00	S. 11
Frauen*salon	Dienstag, 25.10.	17:30 – 19:00	S. 12

DAS TEAM

Argjira Bakalli, BSc



Eva Bloder, BA



Elif Demir



Heidi Gaube,
MA, MBA



Mag.* Nina Hoffer



Monika Hribernig



Eva Janusch



Eva Koller



Valentina Pettinger,
MA



Bettina Ploberger-
Leiprecht, MBA



Filiz Ugras



Mit dem nowa Team können Sie in den Räumlichkeiten am Jakominiplatz lernen, in einer Gruppe oder alleine. Zudem gibt es auf unserer Website zusätzliche Lernmöglichkeiten, sowie unsere aktuellen Termine.

Siehe www.nowa.at und dann auf den Button „selbstlernen“ klicken.



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

LERNTREFF

Ein:e Freund:in hat Ihnen etwas am Smartphone gezeigt, das Sie auch interessiert? Sie sind daran Format oder Text Ihrer Bewerbung oder Projektarbeit zu bearbeiten? Im nowa Lerntreff können Sie Fragen stellen und mit Unterstützung einer Lernbegleiterin zu Ihren Themen lernen. Gerne können Sie Ihre eigenen Geräte, wie Laptop oder Smartphone mitbringen oder unsere benutzen!

**2 Stunden,
jede Woche Montag von 9 – 11 und Donnerstag von 14 – 16.**

kostenfrei

ONLINE LERNTREFF

Treffen Sie eine Lernbegleiterin und andere Teilnehmerinnen online. Mit dem Computer oder Smartphone und der Videokonferenz-Software zoom können Sie Unterstützung bei Ihren Fragen bekommen und von den anderen Teilnehmerinnen lernen.

Wir unterstützen Sie natürlich gerne vorab bei der Installation und Einrichtung der Software zoom.

**1 Stunde,
jede Woche Donnerstag 16:30 – 17:30.**

kostenfrei



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

DEUTSCHSPRECHSTUNDE

Sie haben selten Gelegenheit Deutsch zu sprechen? Zweimal im Monat, jeweils am Mittwoch, unterhalten wir uns über ein alltägliches Thema. Sie lernen neue Vokabeln und Redewendungen kennen und erhalten wichtige Informationen zum Leben in Österreich. Zudem lernen Sie andere Frauen kennen und können gegenseitig Tipps austauschen.

Anmelden, kommen und mitreden!

**2,5 Stunden,
jeden zweiten Mittwoch von 9 – 11:30.**

kostenfrei

LERNRAUM

Im Lernzentrum von nowa stehen Ihnen PCs mit Internetzugang und freies WLAN kostenlos zur Verfügung. Recherchieren Sie über Aus- und Weiterbildungsangebote, rufen Sie Ihre E-Mails ab, üben Sie mit Word oder Excel, lernen Sie Sprachen, erstellen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen oder üben Sie für Ihr nächstes online Bewerbungsgespräch. Drucken Sie wichtige Unterlagen aus oder scannen Sie welche ein.

**Termine individuell vereinbar:
Anmeldung telefonisch, per Mail oder vor Ort.**

kostenfrei

BERATUNG & BEGLEITUNG

LERNBEGLEITUNG

Sie haben sich vorgenommen etwas Neues zu lernen und fragen sich, wie Sie alles unter einen Hut bekommen? Oder es ist schon länger her, dass Sie für eine Prüfung gelernt und eine Präsentation gehalten haben? Wir erstellen mit Ihnen Ihren persönlichen Lernplan oder unterstützen Sie bei den ersten Schritten und einer guten Planung.

**Termine individuell vereinbar:
Anmeldung telefonisch, per Mail oder vor Ort.**

kostenfrei

COACHING – SMARTPHONE UND TABLET

Sie haben ein neues Smartphone und brauchen Unterstützung bei der Einrichtung und den ersten Schritten? Sie benutzen schon länger mobile Geräte haben aber konkrete Fragen bei einzelnen Apps? Egal ob Einsteiger:in oder Fortgeschrittene:r, in einem Fachcoaching wird Ihnen gezielt weitergeholfen.

**1 Stunde. Termine individuell vereinbar:
Anmeldung telefonisch, per Mail oder vor Ort.**

EUR
30 – 80

COACHING – COMPUTER

Sie möchten ein neues Programm lernen und benötigen dazu eine rasche Einschulung? Dann ist ein Fachcoaching mit einer Expertin genau das Richtige. Ob Office Programme, Bildbearbeitung oder Internet, wir haben maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Anliegen.

EUR
30 – 80

**1 Stunde. Termine individuell vereinbar:
Anmeldung telefonisch, per Mail oder vor Ort.**

COACHING – NOWA KOMMT NACH HAUSE

Haben Sie Fragen zu Ihrem Computer und wünschen sich, dass Ihre Fragen bei Ihnen zu Hause geklärt werden? Etwa lässt sich Ihr Drucker nicht verbinden oder Sie haben eine Frage zu Ihrem WLAN-Router?

Preis:
auf
Anfrage

**1 Stunde. Termine individuell vereinbar: Anmeldung
telefonisch oder per Mail. Förderung vom Senior:innenbüro
für Grazer Senior:innen.**

ERSTE HILFE FORMATIERUNG*

Du musst nächste Woche deine Arbeit abgeben und egal was du versuchst, es wird nicht so wie du willst? Bei nowa haben wir EDV Trainerinnen, die mit dir schnell und unkompliziert deine Texte in die gewünschte Form bringen und dir zeigen, wie es geht.

Preis:
auf
Anfrage

***Dieses Angebot richtet sich besonders an Studentinnen und
Schülerinnen. Erstes Coaching ist kostenlos.**

INFO-KUCHEN

Ein Frühstücks- oder Nachmittagskuchen kann nie schaden, oder? Nebenbei können Sie sich über das nowa Angebot informieren und mehr über Kurse und Beratungsmöglichkeiten erfahren.

kostenfrei

**1 Stunde.
Termine im beiliegenden Terminkalender.**

COACHING – BERUFLICHE VERÄNDERUNG

Sie stehen vor einer beruflichen Veränderung oder sind am Überlegen, wie Sie nach der Karenz weitermachen wollen? Sie sind sich unschlüssig, ob Ihre beruflichen Aufgaben mit Ihrem Alltag vereinbar sind?

EUR
30 – 80

**1 Stunde. Erstes Coaching ist kostenlos.
Terminvereinbarung telefonisch, per Mail oder vor Ort.**

COACHING GELUNGENE KOMMUNIKATION

Kommunikation das „Erfolgsgeheimnis“, um eigene Wünsche klar zum Ausdruck zu bringen und sich Respekt zu verschaffen. In diesem Coaching können Sie Ihre Gesprächs-Erfahrungen überdenken und lernen dabei die Grundlagen für erfolgreiche Gespräche kennen.

EUR
30 – 80

**1 Stunde. Erstes Coaching ist kostenlos.
Terminvereinbarung telefonisch, per Mail oder vor Ort.**

BERATUNG & KOMMUNIKATION

KÖRPER.SPRACHE

Es gibt 6.000 Sprachen aber nur EINE, die alle Menschen verwenden: Die Körpersprache. Im Workshop schauen wir uns an, wie sich unsere Gedanken in der Körperhaltung ausdrücken und wie wir auf andere wirken. Wenn beides zusammenpasst, sind wir authentisch und für Andere überzeugend.

EUR
24

2 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender.

SELBSTPRÄSENTATION & RHETORIK

Sicheres Auftreten hilft in vielen Lebenslagen egal ob Prüfungssituation, Bewerbungsgespräch, bei Reklamationen oder bei Reden im privaten Kreis. In diesem Workshop erarbeiten wir, wie dieses sichere Auftreten gelingen kann.

EUR
24

2 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender.

WIDER.STANDS.KRAFT

Was macht uns stark? Dieser Frage ist die Wissenschaft schon lange auf der Spur. Und hat dabei die Resilienz, unsere innere Widerstandskraft, entdeckt. Was es damit auf sich hat und wie wir diese sinnvoll nutzen können, probieren wir mit praktischen Übungen aus.

EUR
18 – 36

**3 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender.
Förderung vom Senior:innenbüro für Grazer Senior:innen.**

NEUES ENTDECKEN

KOMM MIT! WIR ENTDECKEN GRAZ

Wir besuchen Unternehmen, öffentliche Orte und Persönlichkeiten in Graz und lernen neue Plätze und Lebensgeschichten kennen. Wir erkunden die Grazer Wasserversorgung, Innenhöfe oder begeben uns auf Spurensuche nach Skulpturen, Gebäuden und mehr, die von Frauen beeinflusst oder gestaltet wurden.

EUR
10

**Ca. 3 Stunden.
Termine im beiliegenden Terminkalender.**

KOMM MIT! STEIERMARK

Wir machen einen Ausflug und besuchen wieder einen Ort in der Steiermark. Nach interessanten Einblicken und wissenswerten Infos zur Region werden wir gemeinsam etwas Jausnen. Wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind!

offen

**ca. 4 Stunden.
Termin im beiliegenden Terminkalender.**



FRAUEN*SALON

Es gibt unzählige beeindruckende Frauen. Manche davon können Sie im nowa Frauensalon kennenlernen. Hier geben unterschiedliche Wissenschaftlerinnen, Künstlerinnen, Unternehmerinnen Einblicke in ihre Arbeit. Im Anschluss tauschen wir uns in einer gemütlichen Runde darüber aus und diskutieren Einflüsse auf unser eigenes, individuelles aber auch auf das gesellschaftliche Leben.

2 Stunden.

Termine im beiliegenden Terminkalender.

kostenfrei

TEK NOWA ERLEBEN

Teknowa heißt Technik ausprobieren. Gerade Frauen haben oft weniger Zugang zu Technik. Wir bereiten lustige Erlebnisse mit Technik vor und machen keine blöden Kommentare. Jedenfalls wird viel gelacht, gemeinsam gelöst und vieles ausprobiert.

3 Stunden.

Termin im beigelegten Terminkalender.

kostenfrei

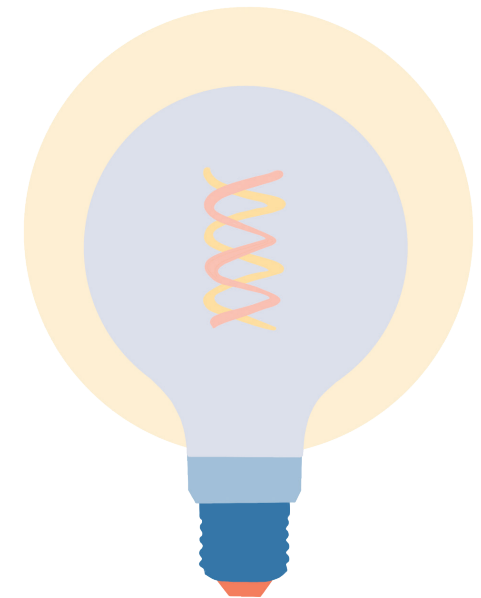
TYPIN*FRAUEN*SCHREIBEN*WIKI

Alles gerecht in der Wikipedia? Noch nicht, aber wir arbeiten daran und haben schon einige Artikel zum Beispiel den von Ada Lovelace verbessert. Zu unseren monatlichen Schreibabenden kann jede vorbeikommen. Etwa um ein paar Geschichten von uns zu hören wie wir Frauen Biographien in der Wikipedia verbessern, neue hinzufügen oder um gemeinsam zu recherchieren und Tipps zum Schreiben zu bekommen.

1,5 Stunden, 1-mal im Monat.

Termine finden Sie im beiliegenden Terminkalender.

kostenfrei



WISSENSWERTES: SMARTE FOTOS MACHEN

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie das Beste aus Ihrer Smartphone-Kamera herausholen können. Lernen Sie eine Kamera-App kennen und finden Sie heraus, was sich hinter den verschiedenen Modi und Einstellungen versteckt. Wir geben Ihnen einfache Tipps und Tricks mit, um Ihre Motive gut in Szene zu setzen.

EUR
24

2 Stunden.

Termine im beiliegenden Terminkalender.

WISSENSWERTES: PREISE VERGLEICHEN

Spüren Sie auch die Teuerungen im täglichen Leben? Ob Strom, Gas oder Telekom-Produkte, vergleichen zahlt sich aus. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie im Internet Preise vergleichen können, damit Sie an der einen oder anderen Stelle etwas einsparen können.

EUR
24

2 Stunden.

Termine im beiliegenden Terminkalender.

WISSENSWERTES: TIPPS UND TRICKS INTERNET

Kennen Sie ökologische Suchmaschinen oder haben Sie schon einmal im Inkognito-Modus gesurft? Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihre Datenspur im Internet reduzieren, was es mit den Cookies auf sich hat, wie Sie Ihren Downloadverlauf löschen können und vieles mehr zum Thema Internet.

EUR
24

2 Stunden.

Termine im beiliegenden Terminkalender.



COMPUTER, SMARTPHONE & TABLET

GESTALTEN MIT CANVA

Wir lieben Canva. Mit dem gratis Programm können Sie Postkarten, Einladungen und Gutscheine erstellen. Wir zeigen Ihnen unsere Tipps und Tricks und warum wir es so super zum schnellen Erstellen von diversen Grafiken, Flyern und Postkarten finden.

EUR
24

2 Stunden, online.

Termine im beiliegenden Terminkalender.

FOTOBUCH GESTALTEN

Gestalten Sie Ihr Fotobuch mit einer kostenlosen Software ganz individuell oder mit einer fertigen Vorlage. Das Fotobuch eignet sich auch als Kochbuch, zum Geschichten erzählen oder als Katalog für Ihre Kreationen und Produkte. Natürlich ist ein Fotobuch auch immer ein sehr schönes, persönliches Geschenk.

Bringen Sie zum Workshop Ihre eigenen Fotos auf einem mobilen Datenträger mit.

EUR
36

3 Stunden.

Termine im beiliegenden Terminkalender.



VIERTHEILIGE KURSE – SMARTPHONE UND TABLET

SMARTPHONE UND TABLET GRUNDLAGEN - VIERTHEILIG

In diesem Kurs erlernen Sie die Bedienung von handelsüblichen Smartphones und Tablets von Grund auf.

- Fotografieren und Fotos verwalten
- Apps kennenlernen, installieren und löschen
- Grundlagen der Bedienung, Einstellungen, WLAN
- Internet und E-Mail
- Gefahren und versteckte Kosten meiden

EUR
36 – 72

4-teilig, jeweils 3 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender. Für Grazer Senior:innen EUR 36 durch eine Förderung des Senior:innenbüros. nowa stellt bei Bedarf Geräte zur Verfügung.

SMARTPHONE UND TABLET FORTSETZUNG - VIERTHEILIG

Ein Smartphone kann viel mehr als nur Telefonanrufe und SMS durchstellen und mit einem Tablet hat man einen vollwertigen Computer im Handgepäck.

- Möglichkeiten im Internet: E-Mail, Google, ...
- Klärung von Fachbegriffen: WLAN, Gigabyte, ...
- Soziale Medien: WhatsApp, YouTube, ...
- Videochat und -konferenzen

EUR
36 – 72

4-teilig, jeweils 3 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender. Für Grazer Senior:innen EUR 36 durch eine Förderung des Senior:innenbüros.

VIERTHEILIGE KURSE – COMPUTER UND INTERNET

COMPUTER UND INTERNET GRUNDLAGEN – VIERTHEILIG

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Bedienung Ihres Computers oder Laptops. Ausreichend Zeit zum Ausprobieren und Üben ist uns dabei besonders wichtig!

EUR
36 – 72

- Computer einschalten und herunterfahren
- Startmenü und Einstellungen von Windows 10
- Maus- und Tastaturübungen
- Internetgrundlagen
- Kennenlernen von ausgewählten Programmen / Apps
- Datenschutz und Sicherheit

4-teilig, jeweils 3 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender. Für Grazer Senior:innen EUR 36 durch eine Förderung des Senior:innenbüros.

COMPUTER UND INTERNET FORTSETZUNG – VIERTHEILIG

In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten des Computers weiter auszuschöpfen. Bauen Sie Ihr Wissen aus und gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC.

EUR
36 – 72

- Interessante Ressourcen im Internet
- Browser Einstellungen und Lesezeichen / Favoriten
- Einstellungen in Windows 10
- Ordner erstellen, Dateien speichern und wiederfinden
- Sicherheit, Registrierung und Passwörter

4-teilig, jeweils 3 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender. Für Grazer Senior:innen EUR 36 durch eine Förderung des Senior:innenbüros.

GENDER, DIVERSITÄT UND METHODIK

GENDERKOMPETENZ MODULE 1-4

- Modul 1: Was ist Gleichstellung?
- Modul 2: Wie kann ich Gender Gleichstellung zuarbeiten?
- Modul 3: Was hat Diversität und Intersektionalität mit mir zu tun?
- Modul 4: Welche Kompetenzen braucht es für diversitätsorientiertes Agieren?

EUR
150

Jedes Modul dauert 7 Stunden. Termine im beiliegenden Terminkalender. Alle Module sind wba-zertifiziert und entsprechen den AMS-Kriterien.

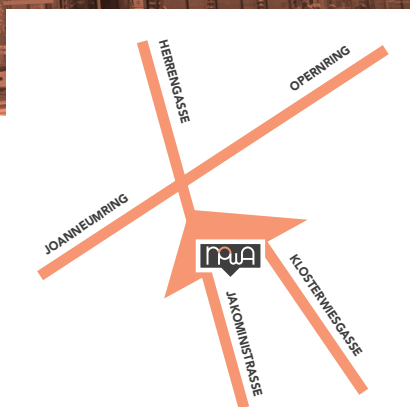
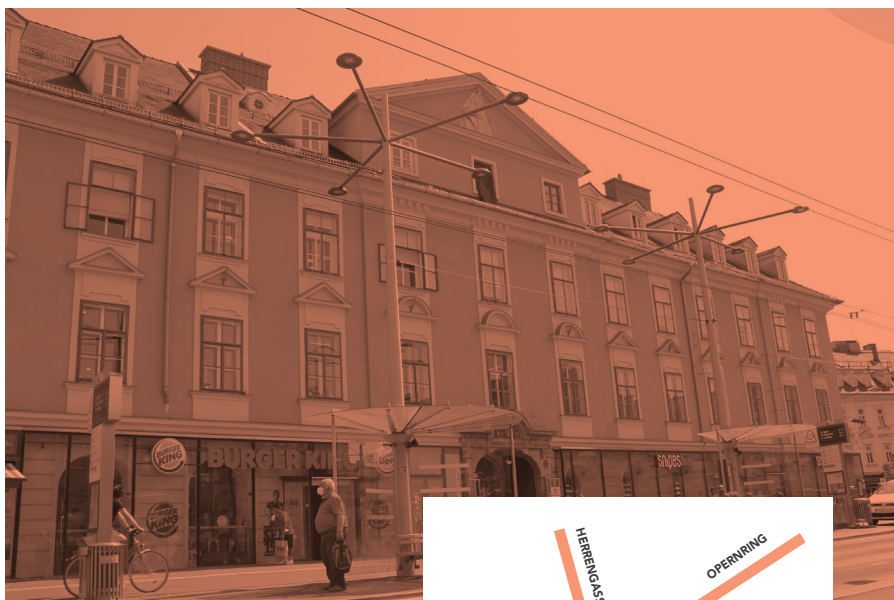


BEGLEITUNG GENDER EQUALITY

Wir begleiten Organisationen, die sich mit dem Thema Gender beschäftigen und ihren Mitarbeiter:innen gendergerechte Strukturen und Aktivitäten anbieten wollen. Je nach Ihrem Bedarf arbeiten wir etwa in Gesprächen und Workshops mit dem Team Handlungsempfehlungen aus oder beraten Führungskräfte bei der Entwicklung und Implementierung von gleichstellungsorientierten Maßnahmen. Kontaktieren Sie uns für einen unverbindlichen Austausch oder wenn Sie mehr wissen wollen.

Preis:
auf
Anfrage





Jakominiplatz 16 / 2. Stock

8010 Graz

+43 316 482600

lernzentrum@nowa.at

 nowa.at

FÖRDERGEBER:INNEN



IMPRESSUM

Verein nowa
 Jakominiplatz 16
 8010 Graz
 +43 316 482600
 office@nowa.at

ZVR: 356136676

Die Allgemeinen
 Geschäftsbedingungen
 finden Sie auf unserer
 Homepage.

nowa.at