

# IT-Sommerfestival für Frauen

25.

JUBILÄUM – 25 JAHRE IT-SOMMERFESTIVAL FÜR FRAUEN – EINE ERFOLGSGESCHICHTE!

Seit 2002 heißt es jedes Jahr im Sommer: Es ist wieder soweit. Eine Woche lang sind die Computer- und Medienräume der VHS fest in Frauenhand. Rund 6000 Anmeldungen für über 800 Kurse – das anhaltend große Interesse der Frauen hat dazu beigetragen, dass sich das Festival als besonderer Lern- und Begegnungsort rund um digitale Themen etabliert hat. Teilnehmerinnen aus Braunschweig und der Region finden hier seit 25 Jahren praxisnahe IT-Kurse in einer unterstützenden Lernatmosphäre, wo sie ihre digitalen Kompetenzen ausbauen und festigen und sich über aktuelle Trends und Entwicklungen informieren können. Neben Inhalten zu IT und digitalen Medien enthält das Festivalprogramm auch weitere Themen wie Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement und Gesundheit für Frauen. Im Mittelpunkt steht dabei immer, Frauen in ihrer Lebens- und Berufspraxis zu stärken – und das mit anwendungsorientierten Inhalten, niedrigschwelligen Zugängen, durch entspanntes Ausprobieren in kleinen Lerngruppen und mit viel Raum für Austausch und Vernetzung.

JUBILÄUMS FEIER

25 JAHRE IT-SOMMERFESTIVAL FÜR FRAUEN – DAS MUSS GEFEIERT WERDEN!

Dazu laden wir Sie herzlich ein am Freitag, 7. August, ab 14:00 Uhr in den Speicher der Alten Waage.

Freuen Sie sich auf ein interessantes und unterhaltsames Programm. Für Leckereien und Getränke sorgt unser Cafeteria-Team. Um Anmeldung aus organisatorischen Gründen wird gebeten.

- Die Kurse finden in der VHS Braunschweig, Heydenstraße 2 statt.
- Infos und Anmeldung:** 0531/2412-315/-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:



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](http://www.frau-beruf.de)

## UNSERE KOSTENFREIEN ANGEBOTE AUF EINEN BLICK

- Wege zurück in den Beruf**  
Dienstag, 4. August 9:00 – 10:30 Uhr
- Ihre Bewerbung im Fokus**  
Dienstag, 4. August. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin (ca. 30 Minuten) in der Zeit zwischen 11:00 und 13:00 Uhr.
- Erstberatung für Existenzgründerinnen**  
Mittwoch, 5. August. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin (ca. 30 Minuten) in der Zeit zwischen 9:00 und 13:00 Uhr.
- Finanzpower für Frauen – Basiswissen**  
Mittwoch, 5. August, 11:00 – 13:00 Uhr
- Praxisworkshop Basics Geldanlage und ETFs**  
Donnerstag, 6. August, 10:30 – 13:00 Uhr
- Die Antidiskriminierungsstelle stellt sich vor.**  
Donnerstag, 6. August, 9:00 – 10:15 Uhr
- JUBILÄUMSFEIER 25 JAHRE IT-SOMMERFESTIVAL FÜR FRAUEN**  
Freitag, 7. August, 14:00 – 17:00 Uhr im Speicher Alte Waage

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



## Unser Team ist für Sie da:

Corinna Eilhardt, Nadezhda Eroschenkova, Patrick Goldmann, Insa Grünwald, Simone Harz, Lena Katharina Haspel, Sabrina Henniges, Heike Höhfeld, Merle Hübner, Nico Kupilas, Katerina Marshfield, Irene Merbitz-Flentje, Dr. Martina Moog, Wioleta Niemsch, Julie Peters, Nyambura Peters, Linda Petzke, Claudia Raabe, Olivia Sauer, Dirk Steinhausen, Dietlinde Tartler und das VHS-Cafeteria-Team.

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

vhs Volkshochschule Braunschweig GmbH

Stadt Braunschweig Gleichstellungsbeauftragte

# 25. IT-Sommerfestival für Frauen

3.-7. August



Canva Online-Tools  
Cybersicherheit  
Fotos  
Apps  
Affinity  
FLUX  
Bullet Journal  
ChatGPT  
KI  
Social Media  
IT im Alltag  
Word  
PivotTables  
Erklärvideos  
Unistral  
Infografik  
Prompting  
OneDrive  
Opus Lumo  
grafik  
Künstliche Intelligenz

2026

Kofinanziert von der Europäischen Union

EUROPA FÜR NIEDERSACHSEN

		Kurs-Nr. / Kosten		GK = Grundkenntnisse
Montag, 3. August	9.00 – 13.00	KI News	DFF01 28 €	Mistral, Opus, Lumo, FLUX, Nano Banana, Stich und Base – alles klar? Aktuelle KI News oder wie wir die Welt heute verstehen. GK Internet
	9.00 – 13.00	Erklärvideos selbst erstellen	DFF02 28 €	Eigene Inhalte kreativ und verständlich als Video umgesetzt - von der Ideenfindung, über Dreh und Ton bis hin zum einfachen Videoschnitt. Wir zeigen, wie es geht und probieren es aus. GK Internet
	9.00 – 13.00	Komplexe Inhalte darstellen mit Canva	DFF03 28 €	Mit Canva übersichtliche Mindmaps und ansprechende Infografiken erstellen, die Inhalte klar strukturieren, auf das Wesentliche reduzieren, visualisieren und mit professionellen Designs gestalten. GK Internet
	14.00 – 17.00	Kreativwerkstatt Affinity	DFF04 23 €	Fotobearbeitung, Grafik und Design - alles in einer App. Das Kreativitäts-Paket von Affinity ist jetzt kostenlos. Bitte Fotos mitbringen. GK Windows 11
	14.00 – 17.00	Mehr Struktur und Gelassenheit mit der Bullet Journal Methode	DFF05 23 €	Das flexible Planungstool hilft, den Überblick zu behalten, Prioritäten zu setzen und entspannter zu leben. Wir legen gleich los. Bitte mitbringen: 1 Notizbuch DIN A5 punktkariert.
	14.00 – 17.00	Souveräner Umgang mit Kritik und Konflikten	DFF06 23 €	Kritik und Konflikte gehören zu Beruf und Alltag dazu und können viel Kraft kosten. Wir lernen und üben, Gespräche offen zu führen, Kritik konstruktiv zu äußern und tragfähige Lösungen zu entwickeln.
	14.00 – 15.30	Kahoot – mehr als ein lustiges Quizspiel	DFF07 15 €	Das digitale Tool, mit dem Wissen spielerisch abgefragt werden kann, eignet sich für den Unterricht, aber auch für Firmenevents, private Feiern und Jubiläen. Wir probieren es aus! GK Internet
Dienstag, 4. August	11.30 – 13.00	Mein digitaler Nachlass	DFF08 15 €	Tipps und Hinweise, wie Sie die richtigen Vorkehrungen für Ihr Online-Erbe treffen. GK Internet
	9.00 – 13.00	Prompting effektiv	DFF09 28 €	Gibt es den perfekten Prompt? Die richtigen Regeln, Rollen, Kontext, Tonalität und Parameter. Und die KI macht, was wir wollen. GK Internet
	9.00 – 10.30	Wege zurück in den Beruf	DFF10 -	Wie gelingt der Wiedereinstieg nach Eltern-, Pflege- oder einer anderen Auszeit? S. Henniges (Agentur für Arbeit BS-GS) gibt Infos und Orientierung rund um den beruflichen Neustart.
	11.00 – 13.00	Ihre Bewerbung im Fokus	DFF11 -	Wir geben Tipps und Anregungen und beraten Sie im Einzelgespräch. Vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Termin.
	14.00 – 17.00	KI – Einführung für Anfängerinnen	DFF12 23 €	Hier lernen Sie einfach und verständlich die wichtigsten Grundlagen kennen, probieren leicht zugängliche KI-Werkzeuge aus und erfahren, wie KI im beruflichen und privaten Alltag unterstützen kann.
	14.00 – 17.00	Mehr Wirkung durch visuelles Storytelling	DFF13 23 €	Visuelles Storytelling ist eine wirkungsvolle Methode, um in unserer informationsüberfluteten Welt Aufmerksamkeit zu erlangen und Botschaften nachhaltig im Gedächtnis zu verankern. GK Internet
		Tausend Fotos – und jetzt?	DFF14 23 €	Zack, schon wieder ein Foto gemacht. Verführerisch einfach erzeugen wir ständig neue Daten. Die aber müssen auch genutzt und verwaltet werden. Brauche ich eine Cloud? Tools für Android und Windows 11.
	14.00 – 17.00	Mit Canva & KI zur perfekten Bewerbung	DFF15 23 €	Gestalten Sie Ihre Unterlagen modern und effizient und heben Sie sich im Bewerbungsprozess professionell ab. So gelingt Ihr Neustart in die nächste Karrierephase. GK PC + Internet
	14.00 – 17.00	Humor – die Kunst, das Leben leichter zu nehmen	DFF16 23 €	Humor und Optimismus sind keine angeborenen Eigenschaften. Mit praxistauglichen Strategien können wir unseren Fokus verschieben, neue Perspektiven einnehmen und Chancen statt Probleme sehen.
	Mittwoch, 5. August	9.00 – 13.00	Es ist nie zu spät! Seniorinnen werden digital	DFF17 28 €
9.00 – 13.00		KI im Büro	DFF18 28 €	Coworking mit M365, Google Workspace. Immer mehr KI-Funktionen werden direkt in die Office-Tools eingebaut. GK KI
9.00 – 13.00		Erstberatung für Gründerinnen	DFF19 -	Wir besprechen Ihre Idee und die nötigen Schritte für Ihre geplante Existenzgründung. Vereinbaren Sie telefonisch Ihren persönlichen Beratungstermin.
11.00 – 13.00		Finanzpower für Frauen Basiswissen	DFF20 -	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.
14.00 – 17.00		Cybersicherheit	DFF21 23 €	Die tägliche Internetnutzung erfordert Schutzmaßnahmen vor Cyberkriminalität. Anleitungen für Sicherheitsmaßnahmen im digitalen Alltag und Checklisten für den Ernstfall. GK Internet + Android
14.00 – 15.30		Positive Psychologie für mehr Zufriedenheit im Alltag	DFF22 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		Mit Unterstützung des inneren Teams zu klaren Entscheidungen finden	DFF23 15 €	Die Beschäftigung mit unserem „inneren Team“ (mit Anteilen wie Kritikerin, Antreiberin, Genießerin...) hilft uns, innere Konflikte besser zu verstehen und mehr Klarheit für Entscheidungen zu gewinnen.
Donnerstag, 6. August	21.00 – 23.00	Lichtmalerei – Fotografieren im Dunkeln, Fotoworkshop Teil 1	DFF24 45 €	Mit Licht und Langzeitbelichtung kreative Nachtaufnahmen gestalten. Bitte angeben, ob Sie mit Kamera oder Smartphone fotografieren. Kameras bevorzugt. Treffpunkt: Kennelweg OpenAir Platz – Gleisdreieck.
	9.00 – 13.00	Lichtmalerei – ... Fotoworkshop Teil 2	- s.o.	Auswahl und Vorbereitung der Nachtfotos zur gemeinsamen Bildbetrachtung mit Tipps und Hilfen zur Bildanalyse und -bearbeitung. GK Fotografie
	9.00 – 10.15	Die Antidiskriminierungsstelle stellt sich vor	DFF25 -	Die Antidiskriminierungsstelle bietet Beratung, klärt über Rechte auf und unterstützt Betroffene, um Gleichbehandlung zu stärken und strukturelle Veränderungen zu fördern.
	10.30 – 13.00	Praxisworkshop Basics Geldanlage und ETFs	DFF26 -	Nach einer Einführung in das Basiswissen zu Geldanlagen, Depotöffnung und ETFs probieren Sie es selber aus. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.
	9.00 – 13.00	OpenSource-Alternativen	DFF27 28 €	Betriebssysteme, Office-Pakete, Apps zum Surfen, Mailen oder Navigieren... Es gibt viele sichere alternative Programme. GK Windows 11
	14.00 – 17.00	KI im Alltag	DFF28 23 €	KI ist in unserem digitalen Alltag angekommen. Von KI generierten Nachrichten, Bildern, Preisen, Deepfakes bis Cybertrading. Zwischen Wahrnehmung und Wirklichkeit. GK KI
	14.00 – 17.00	Selbstbestimmt agieren trotz digitaler Reizüberflutung	DFF29 23 €	Wir reflektieren unser digitales Nutzungsverhalten und lernen, die Mechanismen dahinter zu verstehen – für einen bewussteren Umgang, mehr Selbstbestimmung und Zeit für das, was wirklich wichtig ist.
	14.00 – 17.00	Konzentrationstraining	DFF30 23 €	Fühlen Sie sich oft unkonzentriert oder müde? Lernen Sie Techniken kennen, um Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und Ihre mentale Stärke zu fördern.
Freitag, 7. August	14.00 – 17.00	Kreative Designs leicht gemacht - mit Pinterest & Canva	DFF31 23 €	Runder Geburtstag? Einladung zur Sommerparty? Wir zeigen Ihnen, wie Sie kreative Ideen bei Pinterest sammeln und mit Canva in echte Hingucker verwandeln. GK Internet
	9.00 – 13.00	Excel für alle – na klar!	DFF32 28 €	Dieser Kurs führt anhand von täglichen Alltagsaufgaben in die praktische Arbeit mit Excel ein. Testen wir gemeinsam dieses tolle Programm! GK Word
	9.00 – 13.00	Schwarz-weiß-Fotografie mit dem Smartphone	DFF33 28 €	Lernen Sie, Motive bewusst in schwarz-weiß zu sehen und mit Linien, Formen und Texturen ausdrucksstarke Bilder zu gestalten – ganz ohne Profi-Kamera. GK Smartphonefotografie
	9.00 – 13.00	Einführung in Social Media	DFF34 28 €	Plattformen wie Instagram und TikTok (privat) sowie Xing oder LinkedIn (beruflich) prägen die Kommunikation. Was macht sie aus und wie funktionieren sie? Wir probieren es aus. GK Internet
	9.00 – 13.00	Coole Apps auf Ihrem Android Smartphone	DFF35 28 €	Ach, das geht? Ein Erfahrungsaustausch über angesagte Apps. Von xe, NUNAV, Lupe und Wire. Bringen Sie Ihre Lieblings-Apps mit. Außerdem: Neues in Android 17. GK Android
	14.00 – 17.00	English on the move – Speak confidently wherever you go	DFF36 23 €	Are you returning to English after a break and want to gain confidence for travel? Join us for a lively, role-play-based session. You will practice real-world conversations and leave ready to travel. A2
	14.00 – 17.00	JUBILÄUMSFEIER Feiern Sie mit uns!	DFF37 -	Retrospektive und Quiz zu 25 Jahren IT-Sommerfestival im Spiegel der digitalen Entwicklung; Begegnung, Gespräche, Austausch mit Frauen der ersten Stunde sowie langjährigen Mitgestalterinnen des Festivals.

