



Bildung bewegt –
mach mit, bleib fit!

2025

FORTBILDUNGSMÖGLICHKEITEN FÜR WERKSTATTBESCHÄFTIGTE:
FIT IN DER ARBEIT // FIT IM ALLTAG // FIT IN MEINEN FÄHIGKEITEN



Liebe Werkstattmitarbeiter*innen,

Ihre persönliche und berufliche Entwicklung liegt uns sehr am Herzen. Durch unsere Arbeitsbegleitenden Angebote (AbA) möchten wir Sie darin noch besser unterstützen.

Das Ziel der Arbeitsbegleitenden Angebote, ist die Förderung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Die verschiedenen Angebote sollen Möglichkeiten bieten, Ihre Handlungskompetenz und Unabhängigkeit zu steigern und – ebenso wichtig – die Lebenszufriedenheit zu erhöhen. Die einzelnen Angebote werden von qualifizierten Mitarbeiter*innen koordiniert und durchgeführt. Sie haben eine ganzheitliche, individuelle Förderung zum Ziel.

Auch in diesem Jahr möchten wir den Allgemeinen Arbeitsmarkt stärker in den Mittelpunkt stellen. Dazu wurde z.B. das Seminar „Fit für den Job“ umgewandelt in „Fit für’s Praktikum“ und den aktuellen Erfordernissen auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt angepasst. Darüber hinaus haben Sie wieder die Möglichkeit, gemeinsam mit Kolleg*innen der Abteilung impuls, eine Berufsinformations-Messe zu besuchen.

Im kommenden Jahr werden auch wieder altbekannte Angebote stattfinden. So wird es Theaterbesuche, eine Theatergruppe sowie jeweils einen Kurs für Achtsamkeit und für Entspannung im Alltag geben. Wir arbeiten stets daran, Ihnen Neues anzubieten. Aus diesem Grund wird es ein „Zumba[®]-Tanzworkout“ geben und einen Kurs, um sich mit dem Thema „Autismus“ zu befassen.

Bei vielen Angeboten stehen die Termine und Räume noch nicht fest. Bitte achten Sie auf die Aushänge in Ihrer Abteilung.

Bitte beachten Sie: Sie können auch selbst Arbeitsbegleitende Angebote anbieten! Melden Sie sich bei Interesse oder Fragen dazu bei impuls.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Teilnahme an den Kursen und hoffen, dass Sie Ihre Stärken fördern und neue Seiten an sich entdecken können.

Denn: „**Bildung bewegt – mach mit, bleib fit!**“

Denis Bergamasco
Bildungskoordination ServiceCenter

Wichtige Hinweise



Regelungen zur Teilnahme von Werkstattmitarbeiter*innen (WMA) an arbeitsbegleitenden Angeboten im ServiceCenter

1. Die Anmeldungen zu einem arbeitsbegleitenden Angebot sind vom WMA, der Fachanleitung und den Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation zu unterschreiben.
2. Bleibt von der Arbeitszeit, vor oder nach einem Angebot, noch mind. 1 Stunde reine Arbeitszeit übrig (d. h. ohne Wegezeit), muss diese Zeit auch gearbeitet werden. Diese Regelung gilt für alle Angebote, auch für die Kurse, die über eine oder mehrere Wochen angeboten werden.
3. Das ZERA-Seminar ist ein verpflichtendes Angebot für die Teilnehmer*innen im Berufsbildungsbereich.
4. Bei einer reduzierten Arbeitszeit bis zu 6 Arbeitsstunden pro Tag kann man an einem Angebot in der Arbeitszeit teilnehmen, bei einer Arbeitszeit von mehr als 6 Stunden kann man an zwei Angeboten in der Arbeitszeit teilnehmen.
5. Nimmt man während seines Urlaubs an einem Angebot teil, so ist das Freizeit und keine Arbeitszeit.
6. Bei Krankheit kann man nicht an einem Angebot teilnehmen.

Besondere Regelungen für Abteilung next

1. Im aBBB ist die Teilnahme am ZERA-Seminar verpflichtend und wird in Abstimmung mit dem jeweiligen Arbeitgeber geregelt.
2. Im aBBB und auf Außenarbeitsplätzen hat der Pkt. 4 keine Gültigkeit. Die Teilnahme an arbeitsbegleitenden Angeboten erfolgt in enger Abstimmung mit dem jeweiligen Arbeitgeber.

Wie melde ich mich zu einem AbA (Arbeitsbegleitenden Angebot) an? (Beispiel auf S. 50)

1. Neue Ausschreibungen hängen an einer zentralen Stelle in Ihrer Abteilung. Meist an einer Info-Tafel oder Pinn-Wand.
2. Wenn Sie nicht wissen wo, fragen Sie einen Fachanleiter oder KBR.
3. Sie sehen eine Ausschreibung, die Sie interessiert.
4. Achten Sie hierbei vor allem auf die Anmelde-Frist.
5. Sie fragen Ihren Fachanleiter nach einem leeren Anmelde-Formular.
6. Sie füllen das Anmelde-Formular aus. Sie brauchen dabei Hilfe? Dann fragen Sie einen Kollegen, Fachanleiter oder KBR.
7. Geben Sie das ausgefüllte Anmelde-Formular Ihrem Fachanleiter zurück.
8. Der Fachanleiter scannt das Anmelde-Formular ein und schickt es an Campus.
9. Campus schreibt eine Mail an Ihre Fachanleiter, ob Sie angemeldet sind.
10. Ihre Fachanleiter geben Ihnen Bescheid, ob Sie angemeldet sind.
11. Notieren Sie sich den Start vom Angebot.
12. Jetzt kann nichts mehr schief gehen.

FIT IN DER ARBEIT	
Qualifizierung zur Hauswirtschaftlichen Unterstützungskraft	6
Qualifizierung im Bereich Bürokommunikation	8
ZERA	9
hamet drei / hamet e+	10
Fit für's Praktikum	11
Grundlagen PC & Windows + Word (Anfänger*innen)	12
Word-Kurs für Nutzer*innen und Fortgeschrittene	13
Grundlagen PC & Windows + Excel (Anfänger*innen)	14
Excel-Kurs für Nutzer*innen und Fortgeschrittene	15
PC-Kurs PowerPoint (Anfänger*innen)	16
Teamschulung am Arbeitsplatz	17
Rückenschulung am Arbeitsplatz	18
Erste-Hilfe-Kurs	19
Rechnen in Alltag und Beruf	20
Bewerbungsgruppe	21
FIT IM ALLTAG	
Selbstsicherheits- / Selbstwirksamkeits-Training	22
Lese-Rechtschreibförderung	23
Spazieren gehen	24
Entspannungsgruppe	25
Achtsamkeit im Alltag	26
Zukunftsseminar	27
Schreibwerkstatt	28
Kommunikation - für ein gutes Miteinander	29
Konfliktlösung – Mit Konflikten umgehen lernen	30
Autismus-Spektrum-Störung – Austausch und Infos	31

Umgang mit dem Handy/Smart-Phone	32
Angeln	33
FIT IN MEINEN FÄHIGKEITEN	
Zumba® (Tanz-Workout)	34
Zeitung	35
Kognitivgruppe	36
Strategien zum Umgang mit Emotionen	37
Theatergruppe	38
Selbstbehauptungskurs für Frauen	39
Selbstbehauptungskurs für Männer	40
Umgang mit digitalen Medien	41
Metakognitives Training (MKT)	42
Offene Werkstatt	43
Topflappen und Co. – Häkeln / Stricken	44
Arbeiten mit Tieren – Ziegen- und Schweinchenhof	45
AUSFLÜGE	
Besuch Ausbildungs- / Berufsmesse	46
Sinfonisches Orchester Mainz - Konzertbesuch	47
Besuch Theatervorstellung	48



Qualifizierung zur Hauswirtschaftlichen Unterstützungskraft

Wir bieten für Werkstattmitarbeiter*innen neue berufliche Perspektiven, unter Anwendung von selbst entwickelten Qualifizierungsbausteinen nach §§ 68 ff BBiG mit Anerkennung durch die Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD).

Das Angebot richtet sich an alle Werkstattmitarbeiter*innen, die Interesse haben, sich im hauswirtschaftlichen Bereich weiter zu qualifizieren.

Die Qualifizierung erfolgt in 4 Arbeitsfeldern unter Berücksichtigung des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR):

KÜCHE | WÄSCHEREI | REINIGUNG | SERVICE

Die Umsetzung ist modular, flexibel, individuell:

- Die Teilnehmer*innen können selbst entscheiden
 - » mit welchem Baustein sie beginnen möchten
 - » ob sie sich nur in einem Baustein oder mehreren Bausteinen eines Arbeitsfeldes qualifizieren möchten
 - » ob sie die Qualifizierung in weiteren Arbeitsfeldern fortsetzen möchten
 - » in welchem Tempo sie lernen möchten.
- Der Einstieg ist jederzeit möglich.
- Die Qualifizierung beinhaltet externe und interne Praktika.
- Die Fachtheorie wird mit der Fachpraxis verbunden.
- Die Qualifizierung erfolgt durch die Fachkräfte. Sie wird differenziert, entsprechend der drei Niveaustufen nach DQR, durchgeführt.

Die Prüfung:

- Die integrierten Prüfungen nach jedem Modul besteht jeweils aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.
- Bei den Prüfungen werden die DQR-Niveaustufen 1-3 berücksichtigt.
- Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Bei Interesse wenden Sie sich an Ihre Fachanleiter*innen und die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation.



Weitere Infos siehe Ausschreibung



ABA-25-01



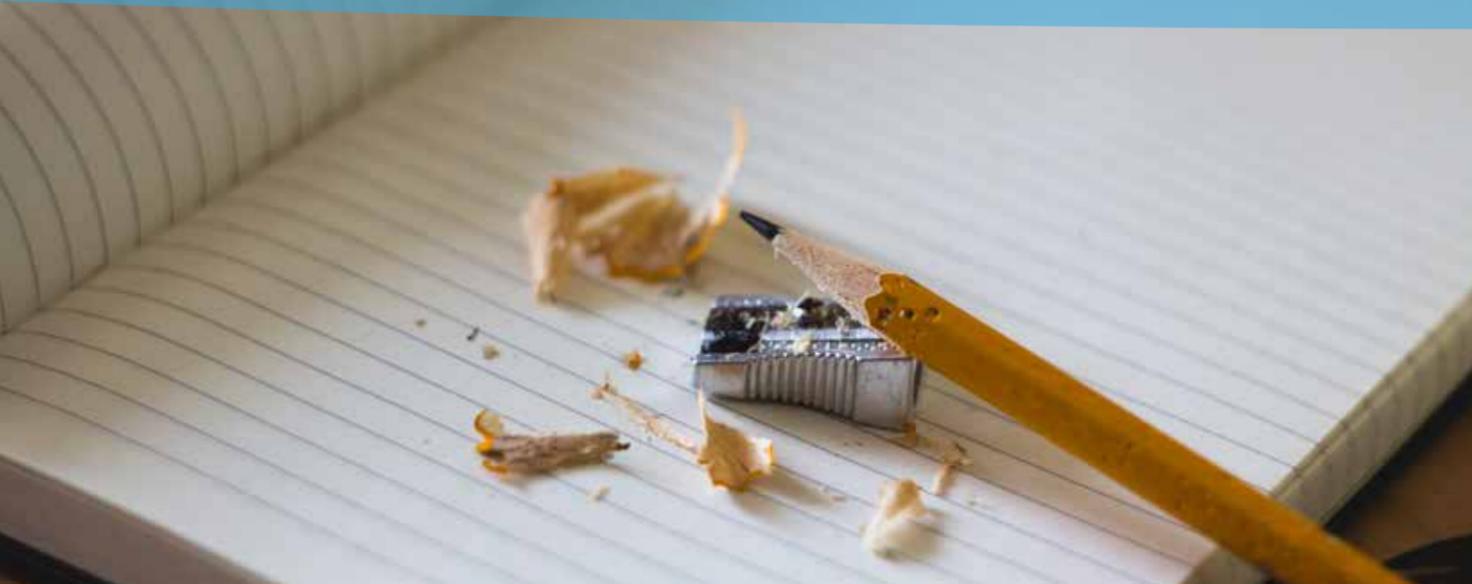
Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Ausdauer / Durchhaltevermögen



Selbstständigkeit



Qualifizierung im Bereich Bürokommunikation

Das Angebot richtet sich an alle Werkstattbeschäftigten, die Interesse haben, sich im Bereich der Bürokommunikation weiter zu qualifizieren. Wir bieten eine Qualifizierung in den Bausteinen:

POSTBEARBEITUNG | BÜROTECHNIK | MATERIALWIRTSCHAFT

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Qualifizierung dauert in der Regel sechs Monate, wobei die Teilnehmer*innen selbst entscheiden können, in welchem Tempo sie lernen möchten.

Auch ein Praktikum ist vorgesehen - entweder in einer anderen Abteilung des ServiceCenters oder in einer Einrichtung auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt. Die Qualifizierung schließt mit einer schriftlichen und praktischen Prüfung ab. Bei einer erfolgreichen Teilnahme an der Prüfung erhalten die Teilnehmer*innen ein Zertifikat.



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 2, max. 3

Termine: Ganzjährig

Treffpunkt: Abteilung Campus Dienstleistung
Galileo-Galilei-Str. 9



ABA -25-02



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Ausdauer / Durchhaltevermögen



Selbstständigkeit



ZERA

ZERA ist ein Gruppentrainingsprogramm zur Unterstützung der beruflichen Rehabilitation von Menschen mit psychischer Erkrankung.

Zielsetzung des Trainingsprogrammes ist:

- Informationen über die psychische Erkrankung und Verbesserung der Bewältigungskompetenz im Umgang mit der Erkrankung, speziell auch in Krisensituationen am Arbeitsplatz, Rückfallprophylaxe
- Informationen über Arbeits- und Unterstützungsmöglichkeiten und Vermittlung von Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit diesen Unterstützungssystemen
- realistische und konkrete berufliche Zielplanung, orientiert an aktuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten

Anmeldungen über die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Abteilung Impuls.

Kursleitung: next / Impuls



Weitere Infos siehe Einladung

Termine: Wird in der Einladung bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird in der Einladung bekannt gegeben



ABA -25-03



Selbstständigkeit



Integration in die Arbeitsgruppe



Umgang mit Krisen und Lebensproblemen



hamet drei / hamet e+

Hamet ist ein handlungsorientiertes Testverfahren zur Erfassung und Förderung beruflicher Kompetenzen.

Innerhalb der gpe werden folgende Testungen angeboten:

hamet drei: Ermittelt Grundarbeitsfähigkeiten aus handwerklichen Berufsbereichen sowie berufsbezogene, soziale Kompetenzen.

hamet e+: Überprüfung, Erfassung und Förderung elementarer handwerklich-motorischer Kompetenzen.

Modul K: Ermittlung des Leistungsstands bezüglich handlungsorientierter Basiskompetenzen im kaufmännischen, wirtschaftlichen Bereich.

Die Anmeldung zu den Testungen erfolgt ausschließlich über die zuständigen Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation sowie Fachkräfte.

Zusätzlich zu den Testwochen können individuelle Testungen und Termine vereinbart werden. Für Anfragen wenden Sie sich bitte an Nadja Stock (Tel.: 0175/629-75-62).

Testleitung: Impuls / KBR / next



ABA-25-04

Termine: 4 Testwochen pro Jahr
Die Termine werden per Rundschreiben bekannt gegeben.
Die genauen Zeitrahmen sind abhängig von der konkreten Testung und werden den Teilnehmer*innen individuell mitgeteilt.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Str. 11, 2. Stock, Räumlichkeiten Impuls



Fit für's Praktikum

Sie wollen sich auf ein Praktikum auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt vorbereiten?
Sie wollen sich rund um das Thema Praktikum informieren?
Dann könnte dieses Seminar das Richtige für Sie sein.
Hier lernen Sie sich und folgende Inhalte besser kennen:

- Informationen rund um's Praktikum (Vorgehen, Unterstützung, Vorbereitung)
- Unterschied zwischen Arbeit in einer Werkstatt und Arbeit auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt
- Alles rund um das Bewerbungsverfahren (von Bewerbungs-Unterlagen, bis hin zum Vorstellungsgespräch)
- Wie kann ich mich selbst organisieren?
- Was gehört alles zu einer gelingenden Kommunikation (im persönlichen Gespräch, aber auch am Telefon)?
- Meine nächsten Schritte

Kursleitung: Esther Schüle / Manuel Hornung



Weitere Infos siehe Ausschreibung

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-05



Selbsteinschätzung



Kritikfähigkeit



Kommunikations- /
Ausdrucksfähigkeit



Grundlagen PC, Windows u. Word (Anfänger*innen)

Gemeinsam erarbeiten wir die ersten Schritte für den Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Microsoft Windows. Nach diesem kleinen Ausflug beschäftigen wir uns näher mit den Grundlagen für das erfolgreiche Arbeiten mit der Textverarbeitung MS Word, unter anderem mit folgenden Inhalten:

- Texte erstellen, kopieren, formatieren
- Illustrationen einfügen und bearbeiten
- Tabellen erstellen, gestalten und optimieren

Das erworbene Wissen wird mit Beispielen & Anleitungen sicher und gezielt vermittelt und anhand vielfältiger Übungen gefestigt. Somit können Sie das Erlernte privat, als auch beruflich effektiv einsetzen.

Kursleitung: Oliver Burg



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11,
2. Stock, EDV-Raum



ABA-25-06



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC

PC-Kurs Word (Nutzer*innen und Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie...

- Word regelmäßig (privat oder in Ihrer Abteilung) nutzen.
- mehr als die Grundlagen in Word lernen möchten.
- geübt sind im Umgang mit dem PC und den Windows-Programmen.

Kursleitung: Oliver Burg



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11,
2. Stock, EDV-Raum



ABA-25-07



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC



Grundlagen PC, Windows u. Excel

(Anfänger*innen)

Gemeinsam erarbeiten wir die ersten Schritte für den Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Microsoft Windows. Nach diesem kleinen Ausflug beschäftigen wir uns näher mit den Grundlagen für das erfolgreiche Arbeiten mit der Tabellenkalkulations-Software MS Excel, unter anderem mit folgenden Inhalten:

- Effektiv mit einfachen Funktionen und Formeln arbeiten
- Tabellen und Diagramme erstellen und gestalten
- Daten sortieren und filtern

Das erworbene Wissen wird mit Beispielen & Anleitungen sicher und gezielt vermittelt und anhand vielfältiger Übungen gefestigt. Somit können Sie das Erlernte privat, als auch beruflich effektiv einsetzen.

Kursleitung: Oliver Burg



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11,
2. Stock, EDV-Raum



ABA-25-08



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC

PC-Kurs Excel

(Nutzer*innen und Fortgeschrittene)

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie...

- Excel regelmäßig (privat oder in Ihrer Abteilung) nutzen.
- mehr als die Grundlagen in Excel lernen möchten.
- geübt sind im Umgang mit dem PC und den Windows-Programmen.

Kursleitung: Oliver Burg



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11,
2. Stock, EDV-Raum



ABA-25-09



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC



PC-Kurs PowerPoint

(Anfänger*innen)

Gemeinsam erarbeiten wir die ersten Schritte für den Umgang mit dem PC und dem Betriebssystem Microsoft Windows. Nach diesem kleinen Ausflug beschäftigen wir uns näher mit den Grundlagen für das Erstellen ansprechender Präsentationen mit dem Präsentationsprogramm MS PowerPoint, u.a. mit folgenden Inhalten:

- Grundlegendes zur Folienbearbeitung
- Folientexte erstellen und gestalten
- Objekte erzeugen und gestalten

Das erworbene Wissen wird mit Beispielen & Anleitungen sicher und gezielt vermittelt und anhand vielfältiger Übungen verfestigen. Somit können Sie das Erlernte privat, als auch beruflich fortan effektiv einsetzen.

Kursleitung: Oliver Burg



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11,
2. Stock, EDV-Raum



ABA-25-10



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC



Teamschulung am Arbeitsplatz

Die Arbeit im Team ist aus der modernen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Sie führt aber nicht nur zu besseren Arbeitsergebnissen. Teamarbeit kann auch Spaß machen. In Teams wird beispielsweise mehr gelacht. Soziale Anerkennung und Akzeptanz ist ein menschliches Grundbedürfnis.

Teamarbeit ist aber auch eine Herausforderung. Unterschiedliche Menschen treffen aufeinander. Sie sollen zusammenarbeiten, obwohl sie sich vielleicht gar nicht mögen. Wie das gelingen kann, lernen Sie in diesem Angebot.

In der Teamschulung werden folgende Themen theoretisch und praktisch bearbeitet:

- Teamarbeit
- Vielfalt im Team
- Rolle „Vorgesetzte*r“
- Rolle „Arbeitskolleg*in“
- Bedürfnisse gewaltfrei äußern
- Nähe und Distanz

Kursleitung: Impuls / KBR



Weitere Infos siehe Ausschreibung

Termine: Ganzjährig,
nach individueller Absprache

Treffpunkt: In Ihrer Abteilung



ABA-25-11



Integration in die Arbeitsgruppe



Kritikfähigkeit



Umgang mit Kolleg*innen



Rückenschulung am Arbeitsplatz

Hatten Sie schon einmal Rückenschmerzen? Der Rücken ist bei fast jeder Bewegung beteiligt. Rückenschmerzen beeinträchtigen nicht nur Ihren beruflichen Alltag.

In diesem Seminar lernen Sie, was Sie Ihrem Rücken Gutes tun können und wie Sie mit ihm umgehen können, damit Schmerzen gar nicht erst entstehen. Oft sind es nur kleine Veränderungen, mit denen man viel erreichen kann.

Weitere Themen:

- Ihren Arbeitsplatz rückschonend einrichten können
- richtig sitzen und stehen
- richtig heben und tragen
- welche Hilfsmittel für Sie in Betracht kommen
- welche Ausgleichsübungen Ihrem Rücken guttun

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Einzel- oder Gruppenförderung

Termine: Ganzjährig,
nach individueller Absprache

Treffpunkt: In Ihrer Abteilung



ABA-25-12



Arbeitsplatzgestaltung



Grobmotorik



Belastbarkeit



Erste-Hilfe-Kurs

Der Kurs vermittelt Erste-Hilfe-Maßnahmen für Notfälle im Alltag. An zwei Vormittagen erleben Sie Erste Hilfe mit viel Praxis auf den Punkt.

Speziell geschulte Trainer*innen bringen Ihnen die wichtigsten Infos und Handgriffe bei, damit Sie in Notsituationen wissen, was zu tun ist.

Sie lernen das Vorgehen am Notfallort, wie bewusstlose Personen in die stabile Seitenlage gelegt werden und wie die Herz-Lungen-Wiederbelebung funktioniert. Die Behandlung von Verletzungen gehört ebenso zu den Schulungsinhalten wie das Vorgehen bei „Problemen in der Brust“ (zum Beispiel Herzinfarkt).

Sie erhalten ein offizielles Erste-Hilfe-Zertifikat von der Johanniter-Unfallhilfe e.V.

*Kursleitung: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband Rheinhessen
Organisatorisches: Jennifer Bersch*



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Mind. 8, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-13



Arbeitssicherheit



Gefahreinschätzung



Selbsteinschätzung



Rechnen in Alltag und Beruf

Habe ich für meinen Einkauf genug Geld dabei? Welche Tomaten sind denn jetzt die günstigsten? Wie rechne ich in meiner Abteilung Rezepte um?

Kommen Ihnen diese Fragen bekannt vor, oder gibt es in Ihrem Alltag noch weitere ungelöste Rechenaufgaben?

Der Kurs soll helfen solche und ähnliche Alltagsfragen zu beantworten. Dafür beschäftigen wir uns mit den Grundrechenarten (Plus, Minus, Mal, Geteilt), wir rechnen mit Geld und schauen uns Maßeinheiten an.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse in Mathematik, wichtiger ist ein bisschen Neugier.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-14



Aufgabenverständnis



Aufmerksamkeit /
Konzentration



Rechnen



Bewerbungsgruppe

In der Bewerbungsgruppe haben Sie die Möglichkeit Ihre Bewerbungsunterlagen am PC zu erstellen. Die Ansprechpartner*innen vom Impuls-Team können Ihnen Hilfestellung geben beim Umgang mit dem PC, oder beim Formulieren von Lebenslauf und Anschreiben. Je selbstständiger Sie arbeiten können, umso besser. Bitte informieren Sie uns vorab, wenn Sie besondere Unterstützung benötigen.

Wie melde ich mich an?

Telefonisch beim Impuls-Team:

- Frau Bersch: 0175 - 204 51 47
- Fr. El Azem: 0151 - 114 66 419
- Fr. Wäschenbach: 0151 - 159 73 841
- Fr. Stock: 0175 - 629 75 62

Oder per Mail: impuls@gpe-mainz.de

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 1, max. 4

Termine: Montags, 13:00 – 15:00 Uhr
Immer nur für einen Termin.
Wenn ein Termin nicht reicht, melden Sie sich für einen weiteren Termin an.

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, 2. Etage,
EDV-Raum



ABA-25-15



Flexibilität



Selbstständigkeit



Selbsteinschätzung



Selbstsicherheits-/ Selbstwirksamkeits-Training

Die Teilnahme an einem solchen Training hilft bei Schwierigkeiten...

- sich (bzw. seine Interessen, Ansprüche, etc.) vor anderen durchzusetzen
- im Umgang und bei der Kommunikation mit anderen Menschen (Partner*in, Eltern, Kinder, Kolleg*innen, etc.)
- die Sympathie anderer Menschen zu gewinnen (z.B. jemand ansprechen, einladen, etc.)
- über die psychische Beeinträchtigung zu reden

Selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten kann erlernt werden, durch...

- Verstehen wie Verhaltensweisen (Erklärungsmodell) entstehen
- Neues Verhalten üben (Rollenspiele) und erproben (Hausübungen).

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-16

32 Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit

40 Psychische Belastbarkeit

41 Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Lese-Rechtschreibförderung „Es heißt Heft!“ – „Nein, es heißt HÄFT!“

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die Schwierigkeiten haben, den Dschungel der Buchstaben und den der deutschen Grammatik zu durchblicken.

In der Gruppe zur Lese-Rechtschreibförderung können Fähigkeiten auf- und ausgebaut werden, wie z.B.:

- Alphabetisierung
- Grundlagen der deutschen Grammatik
- Lesefähigkeit
- Text- und Leseverständnis

Dies findet unter Anleitung und mit Hilfe von Aufgabenblättern und spielerischen Elementen statt. Gemeinschaftlich in der Gruppe und durch den damit verbundenen Austausch können sich die Teilnehmer*innen somit gegenseitig motivieren und bestärken.

Kursleitung: Nadja Stock



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 2

Anfänger-Kurs, ca. 25 Termine
Fortgeschrittenen-Kurs, ca. 23 Termine

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-17

24 Integration in die
Arbeitsgruppe

29 Lesen und Schreiben

32 Kommunikationsfähigkeit /
Ausdrucksfähigkeit



Spazieren gehen

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die durch leichte körperliche Betätigung ihre Gesundheit fördern und ihr Wohlbefinden erhöhen wollen. Spazieren gehen in einer Gruppe wirkt entspannend und ausgleichend. Die Gruppe ermöglicht es auch, auf einfache Weise in Kontakt mit anderen Mitarbeiter*innen zu kommen.

Die Spaziergänge finden in der näheren Umgebung des ServiceCenters statt oder in Gegenden, die mit Straßenbahn und Bus leicht zu erreichen sind. Solange das Wetter mitspielt, findet das Angebot ganzjährig statt.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 12

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben,
findet ganzjährig statt

Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Mainz



ABA - 25-18



Grobmotorik



Ausdauer/
Durchhaltevermögen



Integration in die
Arbeitsgruppe



Entspannungsgruppe

Viele Menschen fühlen sich durch die Anforderungen des Lebens überlastet: Stress auf der Arbeit, Erwartungen von Mitmenschen und die Aufgaben des Alltags sind oft zu viel. Auch wenn in solch stressbedingten Situationen eine „Auszeit“ nötig wäre, gelingt es oft nicht, sich diese Zeit zu nehmen.

Daher gibt es Entspannungsverfahren, die auch ohne viel Aufwand im Alltag durchgeführt werden können.

Sie werden in diesem Kurs verschiedene Entspannungstechniken und entspannende Übungen kennenlernen, z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Atemübungen, Fantasiereisen, etc.

Wir werden gemeinsam viele verschiedene Entspannungstechniken ausprobieren, die Sie im Alltag (zu Hause oder auf der Arbeit) zur Entspannung einsetzen können.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25-19



Motivation



Belastbarkeit



Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Achtsamkeit im Alltag

Bei der Achtsamkeit geht es darum im Hier und Jetzt zu sein. Sie nehmen bewusst wahr, was jetzt in Ihnen oder in Ihrer Umwelt da ist - ohne es zu bewerten. Was höre ich? Ein Geräusch oder ein nerviges Flugzeug?

Menschen, die Achtsamkeit üben, sagen:

- Ich handele bewusster und überlegter.
- Ich grübele weniger.
- Ich bin weniger gestresst.
- Ich genieße mehr.

In diesem Kurs können Sie Achtsamkeit regelmäßig in der Gruppe üben. Das soll dabei helfen, Achtsamkeit in Ihren Alltag zu bekommen. Sie soll Ihnen zur Verfügung stehen, wenn Sie sie brauchen.

Kursleitung: Anja Wäschenbach



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25-20



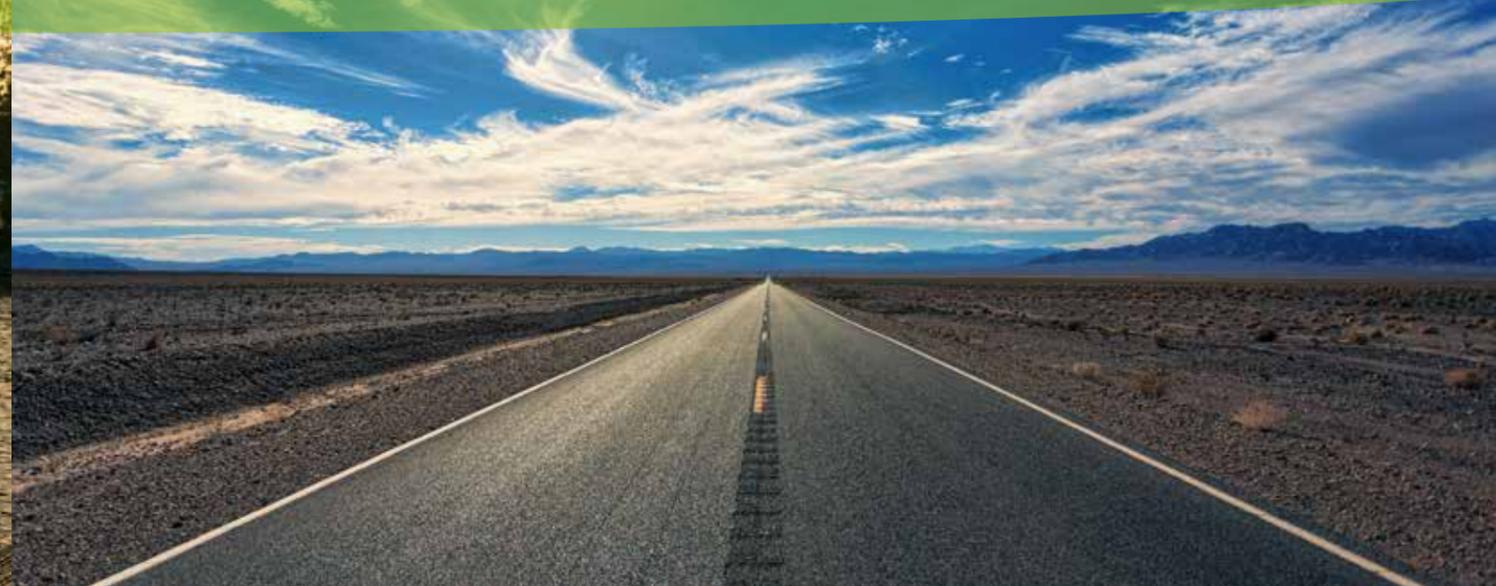
Aufmerksamkeit und Konzentration



Belastbarkeit



Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Zukunftsseminar

Wir beschäftigen uns damit, welche Themenbereiche beim Älterwerden und vor dem Renteneintritt wichtig sind. Sie können hier Ihre eigenen Themen und Fragen einbringen, die in der Gruppe bearbeitet werden.

Auswahl an möglichen Themen:

- Was bedeutet älter werden (mit einer psychischen Erkrankung)
- Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Sportangebote)
- Wohnen (Wohnformen und -möglichkeiten)
- Ihre Rechte (z. B. Altersrente, weitere Unterstützung, Pflege)
- Freizeitgestaltung
- Ich kann... (Hobbys, Fähigkeiten vorstellen und „tauschen“)
- günstig leben
- u. v. m.

Eine Anmeldung für einzelne Monate ist möglich.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Freitags, 9:00 – 12:00 Uhr
Termine werden monatlich
bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, 2. Stock,
großer Seminarraum



ABA - 25-21



Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Selbstständigkeit



Integration in die
Arbeitsgruppe



Spiel mit der Sprache – Schreibwerkstatt

Man muss kein Schriftsteller sein, um Spaß an der Sprache zu haben.
Mit kleinen und größeren Übungen und Schreibenanlässen versuchen wir, uns
„freizuschreiben“.

Manches kann lustig sein, manches ernst oder sogar traurig und manches total
albern. Aber wir können uns immer über Texte freuen, die wir erschaffen haben.

Die kleinen Texte aus den kleinen Übungen lesen wir uns gegenseitig vor.
Aber ob Sie Ihre ganz persönlichen Texte mit der Gruppe teilen möchten, entscheiden
Sie allein.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-22



Aufmerksamkeit /
Konzentration



Frustrationstoleranz



Kritikfähigkeit



Kommunikation- für ein gutes Miteinander

Kommunikation ist einer der wichtigsten Bestandteile des Alltags, egal ob auf der
Arbeit oder privat. Wir kommunizieren, um mit anderen Menschen in Kontakt zu
treten. Uns ist dabei ein gutes Miteinander wichtig.

Dieses Seminar soll Ihnen die alltägliche Kommunikation erleichtern und Ihnen
helfen, Ihre Bedürfnisse zu äußern und gleichzeitig Missverständnissen und damit
einhergehenden Konflikten vorzubeugen.

Dafür schauen wir uns hilfreiche Kommunikationsmodelle an und erläutern diese
anhand von alltäglichen Situationen. Gerne dürfen Sie eigene Beispiele mit ein-
bringen. Im Anschluss schauen wir uns gemeinsam an, wie wir die Theorie im
Alltag umsetzen können.

Kursleitung: Jennifer Bersch



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-23



Integration in die
Arbeitsgruppe



Umgang mit Kolleg*innen



Umgang mit Vorgesetzten



ERFAHRUNGs- Austausch

Konfliktlösung – Mit Konflikten umgehen lernen

„Konflikte können wir nicht verhindern. Wir können aber verhindern, darin stecken zu bleiben.“

Mit diesem Kurs lernen Sie:

- wie Konflikte entstehen.
- was für Konflikt-Arten es gibt.
- welche Möglichkeiten es gibt, Konflikte zu lösen.
- wie Sie generell besser mit Konflikten umgehen können.

In diesem Kurs setzen Sie sich mit Hilfe von Arbeitsblättern und Rollenspielen mit Ihrem eigenen Konfliktverhalten auseinander. Sie erlernen Strategien, um Konflikte zu vermeiden, zu erkennen und zu lösen.

Kursleitung: Nadja Stock

Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

Immer mehr Menschen bekommen eine Diagnose im Bereich Autismus-Spektrum-Störung. Aber das Wissen, was das bedeutet, ist oft noch sehr gering. Selbst bei Menschen mit dieser Diagnose. Dem wollen wir entgegenwirken.

- Was bedeutet es mit ASS zu leben?
- Welche Auswirkungen hat dies auf die Arbeit oder/und den Umgang mit Kolleg*innen und Vorgesetzten?
- Was kann helfen Spannungen zu verringern oder gar abzubauen?
- Wie ticken Menschen mit ASS?
- Wie funktioniert gute Kommunikation zwischen Menschen mit und ohne ASS?

Diese und weitere Fragen wollen wir besprechen. Es soll für **alle** Interessierte im ServiceCenter offen sein.

Kursleitung: Carmen Heiser, Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-24

25 Selbsteinschätzung

40 Psychische Belastbarkeit

41 Umgang mit Krisen und Lebensproblemen



Anzahl der Teilnehmer*innen:
offen

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-25

27 28 Umgang mit Kolleg*innen und Vorgesetzten

32 Kommunikationsfähigkeit / Ausdrucksfähigkeit

37 Umgang mit Hilfsmitteln



Umgang mit dem Handy / Smart-Phone

Sie möchten Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smart-Phone klären?
Sie möchten bisher Erlerntes gemeinsam in der Gruppe üben und vertiefen?
Dann sind dieser Kurs ist für Sie geeignet, um alle Ihre Fragen zu klären,
die sich im Umgang mit Ihrem Smart-Phones ergeben haben.

Nebenbei werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Das Internet verstehen
- Sicherheit im Internet und Passwort-Sicherheit
- Das Smart-Phone auf dem aktuellen Stand halten
- Welche Einstellungen braucht man?
- Welche Apps benötige ich wirklich?

Ihre Wünsche sind willkommen und werden für die Kursgestaltung umgehend mit einbezogen. Somit sind Sie mit Ihrem Smart-Phone für die Dinge der Zukunft gewappnet.

Bitte haben Sie Ihr eigenes Handy dabei, mit einem **Android**-Betriebs-System.

Kursleitung: Oliver Burg



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 5

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11,
2. Stock, EDV-Raum



ABA - 25-26

18

Flexibilität

20

Selbstständigkeit

37

Umgang mit Hilfsmitteln



Angeln

Vor jedem Angelausflug findet zeitnah ein Treffen statt, an dem alle Mitarbeiter*innen, die an dem Angebot teilnehmen wollen, auch anwesend sein sollten. Für Mitarbeiter*innen, die noch keinerlei Erfahrungen und Kenntnisse mit dem Angeln haben, es aber gerne erlernen bzw. ausprobieren möchten, ist die Teilnahme an diesem Vortreffen verpflichtend.

Bei diesem Treffen werden theoretische Grundkenntnisse des Angelns vermittelt. Bei diesem Angelausflug werden die Teilnehmer*innen den richtigen Umgang mit der Angel und das praktische Ausführen des Angelns erlernen. Zum Ende werden die gefangenen Fische von den Teilnehmenden geputzt und ausgenommen.

Für das Angebot muss ein Urlaubstag eingereicht werden.

Für die Verpflegung müssen die Teilnehmer*innen selbst sorgen und die gefangenen Fische müssen selbst gezahlt werden.

Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Zuschuss von 5 Euro.

Kursleitung: Fabian Paresen (M+V) / Nadja Stock (Impuls)



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 5, max. 7

Termine: Drei Termine geplant, die noch
bekannt gegeben werden

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Empfang

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Ausflug



ABA - 25-27

1

Aufgabenverständnis

14

Ausdauer /
Durchhaltevermögen

15

Frustrationstoleranz



Zumba[®] (Tanz-Workout)

Willkommen zur Tanzparty!

Hier werden Kalorien verbrannt, ohne dass Sie es richtig merken. Zu motivierender Musik werden wir unseren gesamten Körper in Schwung bringen. Dabei kombinieren wir Ausdauertraining, Flexibilität und Balance mit einer großen Portion Spaß!

Das Beste daran: jeder macht das, was er kann. Rhythmusgefühl oder perfekte Koordination sind nicht notwendig!

Durch regelmäßige Bewegung werden körperliches und geistiges Wohlbefinden gesteigert. Die Bewegung zur Musik wirkt zudem „anheizend“ und hilft, die Stimmung und Motivation aufrechtzuerhalten.

Benötigte Materialien: Sportklamotten, Turnschuhe, Wasserflasche, kl. Handtuch

Kursleitung: Anja Wäschenbach



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 6

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25-28



Grobmotorik



Aufmerksamkeit



Ausdauer/
Durchhaltevermögen



Zeitung

Im letzten Jahr hat sich die Zeitungsgruppe gegründet und trifft sich seit August 2024 regelmäßig.

Die Gruppe arbeitet teilautonom.

Das bedeutet:

Über Inhalt und Gestaltung der Zeitung entscheidet die Gruppe. Impuls hilft bei der Organisation.

Die Gruppe arbeitet basisdemokratisch.

Das bedeutet: Alle haben die gleichen Rechte bei Entscheidungen. Alle arbeiten mit. Niemand ist Chef*in.

*Kursleitung: Dieses Angebot wird von Werkstattmitarbeiter*innen geleitet und von Impuls organisatorisch unterstützt.*



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 5

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25-29



Selbstständigkeit



Integration in die
Arbeitsgruppe



Lesen und Schreiben



Kognitivgruppe

Zu den kognitiven Fähigkeiten gehören:

- Konzentration
- Auffassungsgabe
- Merkfähigkeit
- logisches Denken

In der Kognitivgruppe können viele dieser Fähigkeiten trainiert werden.

Dies findet unter Anleitung und mit Hilfe von Aufgabenblättern, spielerischen Elementen und Bewegungsanteilen statt. Gemeinschaftlich in der Gruppe und dem damit verbundenen Austausch können sich die Teilnehmer*innen gegenseitig motivieren und bestärken.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-30



Aufgabenverständnis



Aufmerksamkeit /
Konzentration



Integration in die
Arbeitsgruppe



Strategien zum Umgang mit Emotionen

Emotionen gehören meist zu unserem Alltag dazu und begleiten uns.

Sie können uns viel geben und sehr angenehm sein. Beispielsweise wenn wir uns über etwas freuen, wir uns für eine Sache begeistern, wir neugierig sind auf etwas Neues oder wir entspannen.

Sie können aber auch sehr unangenehm und kräftezehrend sein.

- Überfordern Sie manchmal ihre Gefühle?
- Können Sie ihre Gefühle schwer einordnen?
- Wissen Sie manchmal nicht wie Sie mit einem Gefühl umgehen sollen, ohne es zu unterdrücken oder impulsiv zu reagieren?

Dann kann Ihnen dieser Kurs helfen. Wir erarbeiten in der Gruppe Möglichkeiten, mit unangenehmen Gefühlen und den dahinterstehen Bedürfnissen angemessen umzugehen. Wir erarbeiten Strategien, um sich Gefühlen nicht „ausgeliefert“ zu fühlen.

Kursleitung: Jennifer Bersch



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 6

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-31



Frustrationstoleranz



Selbsteinschätzung



Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Theatergruppe

Wir üben unsere Wahrnehmung und Präsenz im Kontakt zu den anderen Mitspieler*innen.

Wir probieren unterschiedliche Ausdrucksformen unserer Mimik, der Gestik und manchmal auch der Sprache.

Parallel dazu arbeiten wir an der Entwicklung von Theaterszenen, wobei alle Teilnehmer*innen der Gruppe sich einbringen können.

Angefangen bei Texten über die Entwicklung der Rollen, Ausgestaltung von Spielszenen bis hin zu dem Einsatz von Musik und Geräuschen, werden alle Arbeitsschritte in der Gruppe ausgeführt.

Kursleitung: Anja Wäschenbach



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 5, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25-32



Aufgabenverständnis



Aufmerksamkeit /
Konzentration



Kommunikationsfähigkeit /
Ausdrucksfähigkeit



Selbstbehauptungskurs für Frauen

In diesem Kurs lernen Sie Vieles über Gefühle und Verhalten, sowie über den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und der Einschätzung einer Situation.

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Situationen, in denen es Ihnen vielleicht schwerfällt, sich so gegenüber anderen Menschen zu verhalten, wie Sie sich das wünschen. Dazu üben Sie Techniken ein, die Sie zukünftig in diesen Situationen nutzen können.

Weitere Themen sind:

- Ja oder Nein sagen
- sich abgrenzen
- seine Meinungen und Wünsche äußern

Kursleitung: N. N.



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25-33



Selbsteinschätzung



Kritikfähigkeit



Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit



Selbstbehauptungskurs für Männer

In diesem Kurs lernen Sie Vieles über Gefühle und Verhalten, sowie über den Zusammenhang zwischen Wahrnehmung und der Einschätzung einer Situation.

Sie beschäftigen sich mit verschiedenen Situationen, in denen es Ihnen vielleicht schwerfällt, sich so gegenüber anderen Menschen zu verhalten, wie Sie sich das wünschen. Dazu üben Sie Techniken ein, die Sie zukünftig in diesen Situationen nutzen können.

Weitere Themen sind:

- Ja oder Nein sagen
- sich abgrenzen
- seine Meinungen und Wünsche äußern

Kursleitung: N. N.



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25- 34

25 Selbsteinschätzung

26 Kritikfähigkeit

26 Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit



Umgang mit digitalen Medien

Digitale Medien sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie erleichtern den Alltag und die Kommunikation, doch gleichzeitig kann ein erhöhter Konsum auch risikoreich sein.

Wir wollen Sie fit für einen verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit unterschiedlichen digitalen Medien machen (z.B. Smartphone und Co.).

So können Sie Ihr Wissen rund um digitale Medien erweitern und alle Fragen zu dem Thema stellen, die Ihnen wichtig sind.

Kursleitung: N.N. / Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25- 35

18 Flexibilität

20 Selbstständigkeit

21 Gefahreinschätzung



Metakognitives Training (MKT)

Dieses Trainingsprogramm wurde speziell für Menschen mit Psychose entwickelt. In der Forschung hat man herausgefunden, dass manche Menschen bestimmte Denkweisen (z.B. voreiliges Schlussfolgern oder übermäßige Urteilssicherheit) haben, die die Entstehung einer Psychose verstärken. Diese Denkweisen können in Alltagssituationen zu Problemen führen. Daher werden diese Denkweisen besprochen und Lösungsstrategien erarbeitet.

Beim Metakognitiven Training lernen Sie, Veränderungen im Denken und in der Wahrnehmung auf eine unterhaltsame Art und Weise zu erkennen und darauf zu reagieren. Das Training findet in einer entspannten und lustigen Atmosphäre statt.

Die Anmeldung erfolgt nicht über die Fachanleiter*innen, sondern über die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation!

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 8

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-36



Selbsteinschätzung



28 Umgang mit Kolleg*innen /
Vorgesetzten



40 Psychische Belastbarkeit



Offene Werkstatt

In der Offenen Werkstatt können Sie selbst aktiv werden und sich in verschiedenen Kreativangeboten und Werktechniken versuchen.

Sie können hier Ihrer Kreativität Ausdruck verleihen und eigene Werkstücke anfertigen.

Kreative Techniken sind unter anderem:

- Verschiedene Maltechniken wie Acryl, Aquarell, Bleistift, Kohle, Filzstifte, Kreide
- Kleine Holzarbeiten
- Flechten mit Peddigrohr, beispielsweise eines Korbes
- Kreatives Gestalten mit Papier wie Collagen, Origami
- Mosaik

Eigene Ideen, Wünsche und Anregungen sind willkommen!

Kursleitung: Jennifer Bersch



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Ganzjährig, wird alle 10 Termine
neu ausgeschrieben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, 2. Stock
Werkraum Impuls



ABA-25-37



3 Planvolles Arbeiten



10 Feinmotorik



32 Kommunikationsfähigkeit/
Ausdrucksfähigkeit



Topflappen und Co. – Häkeln / Stricken

Wer gerne mit Wolle arbeitet, ist in diesem Kurs richtig. Sie möchten die Grundtechniken im Stricken oder Häkeln lernen oder auffrischen? Dazu, aber auch zu eigenen Ideen, berate und unterstütze ich Sie gerne.

Für Ihre Einstiegsprojekte haben wir begrenzt Wolle und Strick- und Häkelnadeln vorrätig. Wenn Sie besondere Farb- oder Materialwünsche haben, dürfen Sie gerne Wolle und Nadeln mitbringen.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 25- 38



Aufgabenverständnis



Feinmotorik



Ausdauer/
Durchhaltevermögen



Arbeiten mit Tieren – Ziegen- und Schweinchenhof

Möchten Sie sich um Tiere an der frischen Luft kümmern?
Möchten Sie etwas über Haltung und Pflege von Tieren lernen?
Im Tiergehege des Finther Obstlädchens haben Sie hierzu die Möglichkeit.

Sie arbeiten mit 4 Ziegen und 2 kleinen Hängebauchschweinen.
Hierbei dreht sich alles um die Pflege der Tiere und das Sauberhalten des Geheges.
Vorab bekommen Sie dazu Infos und Wissenswertes von erfahrener Fachpersonal vor Ort.

Ihre Aufgabenfelder: Füttern, Ausmisten, Spielen und Beschäftigen der Tiere.

Wichtig: wetterfeste, robuste Kleidung, die dreckig werden kann,
etwas zu Trinken, bei Bedarf Schutz gegen Sonne und Regen,
sowie geschlossene Schuhe mitbringen.

Kursleitung: KBR / next / Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 6

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Finther Obstlädchen,
Kurmainzstraße 10, 55126 Mainz



ABA - 25- 39



Ausdauer/
Durchhaltevermögen



Selbstständigkeit



Motivation

Besuch Ausbildungs- / Berufsmesse

Auf Messen vertreten Mitarbeiter*innen von unterschiedlichen Arbeitgeber*innen, Ausbildungseinrichtungen, Hochschulen und Universitäten ihre Einrichtungen.

Sie können sich über die Tätigkeiten, Vor- und Nachteile, sowie die Anforderungen des Berufs informieren.

Sie können die Vertreter*innen alles fragen und Infomaterial mitnehmen.

Es können sich neue Perspektiven ergeben und ist eine tolle Möglichkeit, sich neue Inspirationen zu holen.

Kursleitung: Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 3, max. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-40



Selbstständigkeit



Selbsteinschätzung



Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit



Sinfonisches Orchester Mainz – Konzertbesuch

Mögen Sie klassische Musik? Das Sinfonische Orchester Mainz ist von Studierenden der Universität Mainz gegründet worden. Neben dem Studium üben und proben die Orchestermitglieder*innen auf ihrem Instrument. Am Ende jedes Semesters gibt es dann ein Konzert.

Pro Jahr finden also zwei Konzerte statt:
eines Anfang Februar und eines Anfang Juli.

Jedes Konzert hat ein bestimmtes Thema, zu dem Musik ausgewählt wird.
Der Eintrittspreis beträgt weniger als 10,-€ pro Person.
Nähere Infos zu dem Orchester und vergangenen Auftritten finden Sie unter www.sinforma.de.

Kursleitung: Monika El Azem



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-25-41



Selbstständigkeit



Umgang mit Kolleg*innen



Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit

Beispiel für ein korrekt und vollständig ausgefülltes Anmelde-Formular:



Anmeldung

Arbeitsbegleitende Angebote im ServiceCenter

Was:	Kognitiv-Gruppe
Ort:	Galileo-Galilei-Str. 11, 2.OG, kleiner Seminar-Raum
Uhrzeit:	dienstags, 10:30 bis 12:00

Anmeldung:
Hiermit melde ich, Manu Musterperson, mich verbindlich zur (kostenlosen)
(bitte in Druckbuchstaben)
Teilnahme an der/dem oben genannten Kurs, AG bzw. Freizeitangebot an.

In diesem Zeitraum nehme ich noch an folgendem Kurs/Angebot teil:
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

Ich nehme während dieser Zeit an keinem anderen Angebot teil.

18.01.2025 fu
Datum Unterschrift

Die Teilnahme wird befürwortet: Ja

Werkstattabteilung: z.B. Campus Bildungswerkstatt

18.01.2025 fu
Datum, Fachanleiter*in / Koordinator*in für Bildung und Rehabilitation

(**ACHTUNG!NEU!** Bitte per Mail anmelden über: ArbeitsbegleitendeAngebote@gpe-mainz.de)
(Original verbleibt in der Abteilung)

gpe	SC-Handbuch/Arbeitsbegleitende Angebote/Anmeldung	Revisionsstand: 9.26.07.2024
		Erstellt: CAMPUS Bildungswerkstatt
		Geprüft: DBE
		Freigegeben: REG

IMPRESSUM

Herausgeber

gpe Mainz gGmbH, Geschäftsbereich ServiceCenter
Galileo-Galilei-Straße 11, 55129 Mainz
www.gpe-mainz.de

Verantwortlich

Renate Gierscher, Geschäftsbereichsleitung ServiceCenter; Werkstattleitung
Denis Bergamasco, Abteilungsleitung KBR u. next; Bildungskoordination

Redaktion

Denis Bergamasco, Nadja Stock, Michael Brückner

Fotos

Anna Noebels, Sebastian Reinders, Carmen Heiser, Pixabay, Unsplash, Pexels,
Colourbox, WikiCommons

Design

Giovanna Di Caro

Druck

SAXOPRINT GmbH



Nutzen Sie auch die Angebote der Volkshochschule Mainz

Das aktuelle VHS-Programm finden Sie in Ihrer Abteilung bzw. fragen Sie Ihre Fachanleitung.

Bei Fragen zu einzelnen Kursen können Sie sich gerne an die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation wenden.