

Bildung bewegt –
mach mit, bleib fit!

2024

FIT IN DER ARBEIT // FIT IM ALLTAG // FIT IN MEINEN FÄHIGKEITEN



Liebe Werkstattmitarbeiter*innen!

»Bildung bewegt – mach mit, bleib fit!«

Wir freuen uns Ihnen das neue Fortbildungsheft „Bildung bewegt – mach mit, bleib fit!“ vorstellen zu können. Für das Jahr 2024 haben wir wieder ein vielfältiges und umfassendes Programm für Sie erstellt. Ihre persönliche und berufliche Entwicklung liegt uns sehr am Herzen. Das Ziel der arbeitsbegleitenden Angebote (AbAs) ist die Förderung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen. Die verschiedenen Angebote sollen Möglichkeiten bieten die höchstmögliche Handlungskompetenz und Unabhängigkeit zu erreichen und – ebenso wichtig – die Lebenszufriedenheit zu erhöhen.

Damit wir im Verlauf des Jahres auf Ihre Interessen und neue Anforderungen möglichst flexibel reagieren können, haben wir bei vielen Angeboten darauf verzichtet feste Termine und Räume anzugeben. Hier möchten wir Sie bitten auf die aktuellen Aushänge in Ihren Abteilungen zu achten. In diesem Jahr rücken wir die berufliche Bildung noch einmal stärker in den Mittelpunkt. Dazu wurde das Seminar „Fit für den Job“ wurde überarbeitet und den aktuellen Erfordernissen auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt angepasst. Weiterhin finden Sie einige neue Angebote rund um das Thema „Umgang mit digitalen Medien“ z. B. Sicherheit im Internet oder Arbeiten mit dem Tablet. Darüber hinaus bieten wir ein neues Skilltraining zum Umgang mit negativen Emotionen an. Hier geht es darum einen besseren Umgang mit seiner Beeinträchtigung zu finden.

Der Übergang auf den allgemeinen Arbeitsmarkt hat im ServiceCenter immer schon eine sehr große Bedeutung. Daher bieten wir Ihnen in diesem Jahr die Möglichkeit, gemeinsam mit Kolleg*innen der Abteilung impuls, verschiedene Berufsinformations-Messen zu besuchen. Hier können Sie sich über verschiedene Berufe direkt bei potentiellen Arbeitgebern informieren und so ihren Blickwinkel und Perspektiven erweitern. Die einzelnen Angebote werden von qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern koordiniert und durchgeführt. Sie haben eine ganzheitliche, individuelle Förderung zum Ziel.

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.

Renate Gierscher

Geschäftsbereichsleitung ServiceCenter
Werkstattleitung / Bildungskordinatorin

Allgemeine 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. Die Startergruppe und ZERA sind verpflichtende Angebote 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 Gast Hof Grün

1. Es können pro Schicht immer nur zwei Mitarbeiter*innen gleichzeitig 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.

FIT IN DER ARBEIT	
Die Startergruppe	6
Qualifizierung zur Hauswirtschaftlichen Unterstützungskraft	8
Qualifizierung im Bereich Bürokommunikation	10
ZERA	11
Fit für den Job	12
Teamschulung am Arbeitsplatz	13
10-Finger-System lernen	14
PC-Kurs Excel 2016	15
PC-Kurs Word 2016	16
PC-Kurs PowerPoint 2016	17
Rückenschulung am Arbeitsplatz	18
Erste-Hilfe-Kurs	19
hamet drei / hamet e+	20
Zukunftsseminar	21
Rechnen in Alltag und Beruf	22
Bewerbungsgruppe	23

FIT IM ALLTAG	
Selbstsicherheits- / Selbstwirksamkeits-Training	24
Lese-Rechtschreibförderung	25
Spazieren gehen	26
Zur Ruhe kommen - Entspannungsgruppe	27
Zeitung	28
Angeln	29
Schreibwerkstatt	30
Kommunikation - für ein gutes Miteinander	31
Konfliktlösung - Mit Konflikten umgehen lernen	32

FIT IN MEINEN FÄHIGKEITEN	
Kognitivgruppe	33
Strategien zum Umgang mit Emotionen	34
„Die Gesellschafter“ Theater-Theater	35
Selbstbehauptungskurs für Frauen	36
Selbstbehauptungskurs für Männer	37
Umgang mit digitalen Medien	38
Metakognitives Training (MKT)	39
Offene Werkstatt	40
Topflappen und Co. - Häkeln / Stricken	41
Die Freizeitstupsler (Spiele-AG)	42
REISEN / AUSFLÜGE	
Besuch Ausbildungs-/Berufsmesse	43
Sinfonisches Orchester Mainz - Konzertbesuch	44



Die Startergruppe

Einen Arbeitsplatz als Werkstattbeschäftigte*r anzutreten, bedeutet Veränderung. Diese Veränderung bezieht sich nicht nur auf eine veränderte Tagesstruktur und ungewohnte Anforderungen am Arbeitsplatz, sondern auch auf ein anderes Selbstverständnis als Mensch mit einer chronischen Erkrankung und die Akzeptanz dieser Situation.

In der Startergruppe wird unseren neuen Werkstattmitarbeiter*innen die Möglichkeit gegeben, im Arbeitsalltag der gpe anzukommen und sich mit der meist noch ungewohnten Rolle als „Beschäftigte*r im geschützten Rahmen“ auseinanderzusetzen.

Die Leiter*innen der Startergruppe geben dabei Hilfestellung und sind eine sichere Anlaufstelle. Gleichzeitig werden individuelle Kompetenzen und Arbeitsfähigkeiten herausgearbeitet, trainiert und gefördert.

Durch Praktika lernen Sie die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten in der gpe kennen und können sich in Absprache mit den Leiter*innen an einem Ihren Interessen und Fähigkeiten entsprechenden Arbeitsplatz ausprobieren.

Zu Beginn der Startergruppe bekommen Sie in der Seminarphase alle notwendigen Informationen zur Maßnahme, zum Arbeitsalltag und zur gpe. Zudem werden wir durch Gespräche sowie praktische Übungen Ihre Kompetenzen und Interessen kennenlernen.

An die Seminarphase schließt sich die vierwöchige Praktikumsphase an, in der Sie die Gelegenheit haben, die Arbeit in 2 Abteilungen der gpe durch jeweils zweiwöchige Praktika auszuprobieren. Am Ende der Praktikumsphase soll der Übergang in eine für Sie geeignete Abteilung stehen.

Kursleitung: Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation (KBR)



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Keine Begrenzung



ABA-24-01

Termine: Aufnahme alle 2 Monate,
jeweils Januar, März, Mai,
Juli, September, November

Treffpunkt: Galileo-Galilei- Straße 11,
Starterraum



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 integrierte Prüfung besteht 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-24-02



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 - 24-03



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 - 24-04



Selbstständigkeit



Integration in die Arbeitsgruppe



Umgang mit Krisen und Lebensproblemen



Fit für den Job

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter*innen, die sich auf ein Praktikum auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt vorbereiten möchten, oder sich auch einfach nur darüber informieren wollen, welche Anforderungen im Arbeitsalltag auf sie zukommen könnten.

Inhalte:

- Informationen rund ums Praktikum (Vorgehen, Unterstützung, Vorbereitung)
- Kommunikation im Berufsalltag
- Umgang mit Kritik und Konflikten
- Umgang mit der Beeinträchtigung im Praktikum – was möchte ich kommunizieren?
- Informationen zur Arbeit von „next“ (Praktika, Außenarbeitsplatz, Budget für Arbeit)
- meine nächsten Schritte

Kursleitung: next / Impuls



Weitere Infos siehe Ausschreibung

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 24-05



Selbsteinschätzung



Kritikfähigkeit



Kommunikations- /
Ausdrucksfähigkeit



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



Weitere Infos siehe Ausschreibung

Termine: Ganzjährig,
nach individueller Absprache

Treffpunkt: In Ihrer Abteilung



ABA - 24-06



Integration in die Arbeits-
gruppe



Kritikfähigkeit



Umgang mit Kolleg*innen



10-Finger-System lernen – nie mehr Buchstaben suchen

Wie ein Adler auf der Suche nach seiner Beute starrt man auf die Tastatur, aber das verdammte „F“ taucht einfach nicht auf. Die Suche nach Buchstaben ist zeitaufwendig und frustrierend.

In diesem Kurs lernen Sie das 10-Finger-System kennen. Anhand von Übungen werden Sie schnell merken, wie Sie schneller und sicherer im Umgang mit der Tastatur werden.

Kursleitung: Anne Ibl



Anzahl der Teilnehmer*innen:
mind. 4, max. 6

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-07



Umgang mit dem PC



Grobmotorik



Lesen / Schreiben

PC-Kurs Excel 2016 (Schnupperkurs/Fortgeschrittenenkurs)

Im Vordergrund des Kurses steht das Erlernen von Excel-Befehlen und das Üben mit Übungsaufgaben.

Kursleitung: Oliver Burg



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA-24-08



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC



PC-Kurs Word 2016

(Schnupperkurs/Fortgeschrittenenkurs)

Word ist ein Programm, mit dem man Texte erstellen und bearbeiten kann, das aber darüber hinaus viele weitere Möglichkeiten bietet, zum Beispiel das Einbinden von Grafiken, Bildern, Tabellen etc. Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer*innen den Umgang mit Word 2016 von Grund auf. Textverarbeitung wird mit vielen Übungsaufgaben gelernt.

Die Teilnehmer*innen haben ausreichend Zeit, sich intensiv mit den vielfältigen Möglichkeiten von Word 2016 zu beschäftigen.

Kursleitung: Oliver Burg



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA - 24-09



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC



PC-Kurs PowerPoint 2016

(Grundlagen)

Mit Hilfe von PowerPoint, dem Standard aller Präsentationshilfen, können die eigenen Worte im Rahmen eines Vortrages gekonnt in Szene gesetzt werden.

Inhalte:

- Schnelleinstieg und Bedienkonzept
- Folientexte eingeben, überarbeiten und gliedern
- Folieninhalte formatieren
- Folienreihenfolge festlegen
- Abbildungen, Diagramme und Medien hinzufügen
- Übergänge und Animationen integrieren
- Handzettel und Folien drucken
- Präsentationen vorführen
- PowerPoint individualisieren

Kursleitung: N.N.



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 11, EDV-Raum



ABA - 24-10



Umsetzung von Arbeitsanweisungen



Planvolles Arbeiten



Umgang mit dem PC



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
- 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-24-11



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: Anne Ibl*



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-12



Arbeitssicherheit



Gefahreinschätzung



Selbsteinschätzung



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.: 06131/90614-55).

Testleitung: Impuls



ABA-24-13

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, Räumlichkeiten Impuls



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
Das Angebot wird monatlich ausgeschrieben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-14

41 Umgang mit Krisen und Lebensproblemen

20 Selbstständigkeit

24 Integration in die Arbeitsgruppe



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-24-15



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 06131 90614-56
- Frau El Azem 06131 90614-54
- Frau Ibl 06131 90614-51
- Frau Stock 06131 90614-52

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-24-16



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-24-17

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-24-18

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: Mittwochs, 13:30 – 15:00 Uhr,
ganzjährig, wird alle 10 Termine
neu ausgeschrieben.

Treffpunkt: Bahnhofsvorplatz Mainz



ABA - 24-19



Grobmotorik



Ausdauer/
Durchhaltevermögen



Integration in die
Arbeitsgruppe



Zur Ruhe kommen – 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: Anne Ibl



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 24-20



Motivation



Belastbarkeit



Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



Zeitung

Sie haben sich eine eigene Zeitung gewünscht, in der Sie die Themen behandeln können, die Ihnen am Herzen liegen.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Gründung einer Zeitungsgruppe und bei allen organisatorischen Anliegen. Ob gedruckt oder Mailformat, monatlich oder pro Quartal, dies alles planen Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe.

*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-24-21

20 Selbstständigkeit

24 Integration in die
Arbeitsgruppe

29 Lesen und Schreiben



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: Bei Möglichkeit werden Termine
bekannt gegeben

Treffpunkt: Galileo-Galilei-Straße 9a, Empfang

Anmeldeschluss: 2 Wochen vor Ausflug



ABA-24-22

1 Aufgabenverständnis

14 Ausdauer /
Durchhaltevermögen

15 Frustrationstoleranz



Spiel mit der Sprache – Schreibwerkstatt

Man muss kein Schriftsteller sein, um Spaß an der Sprache zu haben.
Mit kleinen und größeren Übungen und Schreibanlässen 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: 10 Termine, werden per Aushang
bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-23



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-24-24



Integration in die
Arbeitsgruppe



Umgang mit Kolleg*innen



Umgang mit Vorgesetzten



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



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA - 24-25



Selbsteinschätzung



Psychische Belastbarkeit



Umgang mit Krisen und
Lebensproblemen



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 - 24-26



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. 10

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-27

15 Frustrationstoleranz

25 Selbsteinschätzung

41 Umgang mit Krisen und Lebensproblemen



„Die Gesellschafter“ Theater-Theater

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 und dem Einsatz von Musik und Geräuschen bis hin zum Requisitenbau, werden alle Arbeitsschritte in der Gruppe ausgeführt. Ob wir die entwickelten Szenen zeigen, entscheiden wir gemeinsam. Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

- a.) Einüben von Körpersprache, Körperausdruck und Sprachverständnis
- b.) Vorbereitung und Training von Szenen, die auch aufgeführt werden

Kursleitung: N. N.



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-28

1 Aufgabenverständnis

12 Aufmerksamkeit /
Konzentration

32 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 - 24-29



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 - 24-30



Selbsteinschätzung



Kritikfähigkeit



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-24-31



Flexibilität



Selbstständigkeit



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, sondern über die Koordinator*innen für Bildung und Rehabilitation!

Kursleitung: Anne Ibl



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

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-32



Selbsteinschätzung



Umgang mit Kolleg*innen /
Vorgesetzten



Psychische Belastbarkeit



Offene Werkstatt

In der offenen Werkstatt werden verschiedene Kreativangebote und Werktechniken ermöglicht. Sie können hier unter Anleitung eigene, unvollendete Werkstücke fertigstellen, Neues entwickeln, Malen, Basteln, Kleben, Schneiden und vieles mehr, um Ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen.

Leider können wir coronabedingt am Jahresanfang mit Ihnen nur kleine Projekte durchführen, die nur wenige unterschiedliche Werkzeuge benötigen.

Ideen und Wünsche sind trotzdem willkommen!

Kursleitung: Jennifer Bersch



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Ganzjährig, wird alle 10 Termine neu ausgeschrieben

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



ABA-24-33



Grobmotorik



Feinmotorik



Integration in die
Arbeitsgruppe



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 Einsteigerprojekte 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-24-34



Aufgabenverständnis



Feinmotorik



Ausdauer/
Durchhaltevermögen



Die Freizeitstupser (Spiele-AG)

Sei ein Bauer, der übers Feld zieht, ein Geschäftsmann, dem alles gehört oder ein heroischer Abenteurer, der gegen Drachen kämpft. Das alles können Sie sein, wenn Sie in die Welt der Spiele eintauchen: ob beim „Schach“ als einem der ältesten Spiele der Menschheit, bei „Monopoly“ oder bei neueren Spielen wie „Legenden von Andor“ oder „Dungeons and Dragons“.

Der Reiz dieser AG liegt nicht einfach nur im Spielen, sondern im Ausprobieren verschiedener Genres. Wenn Sie gefordert werden wollen (zum Beispiel als Detektiv*in bei „Cluedo“ oder als Händler*in bei „Siedler von Catan“) oder einfach mal wieder eine lässige Spielerunde genießen möchten (zum Beispiel „Uno“ und „Mensch ärgere dich nicht“), freuen wir uns, Sie begrüßen zu dürfen!

Kursleitung: Jan Jonischkies (Das Nähwerk), Impuls



Anzahl der Teilnehmer*innen:
Wird per Aushang bekannt gegeben

Termine: Wird per Aushang bekannt gegeben;
ganzjährig, wird alle 10 Termine neu
ausgeschrieben

Treffpunkt: Wird per Aushang bekannt gegeben



ABA-24-35



Grobmotorik



Feinmotorik



Aufmerksamkeit /
Konzentration



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-24-36



Selbstständigkeit



Selbsteinschätzung



Kommunikations- und
Ausdrucksfähigkeit



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 KoordinatorInnen für Bildung und Rehabilitation wenden.