



Kursheft 2024/2025

Arbeitsbegleitende Kurse
Berufliche Qualifizierung
Modulare Förderung



Inhaltsverzeichnis

4 – 5 Allgemeines zur Anmeldung

Frei wählbare Kurse

- 7 Übersicht der Kurse
- 8 – 9 Allgemeinbildung und Kulturtechniken
- 9 Sprachen
- 10 Lebenspraktisches Wissen
- 10 – 15 Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung
- 16 – 17 Kultur & Kreativkurse
- 18 – 19 Digitale Teilhabe

Berufliche Qualifizierung

- 20 – 25 proviel Spezial-Kurse für Ihre berufliche Qualifizierung
- 26 – 29 Qualifizierungsbausteine
 - Fachlagerist*in
 - Verkäufer*in im Einzelhandel
 - Fachkraft für Metalltechnik
- 30 – 31 Berufswegeplanung oder: Der Weg zum Allgemeinen Arbeitsmarkt



Christoph Nieder
Geschäftsführer

Liebe lern- und wissbegierige provieler*innen, liebe Freund*innen der qualifizierten Kursangebote unseres Hauses, liebe fleißige Nutzer*innen unserer vielfältigen arbeitsbegleitenden Maßnahmen,

Dinge wachsen und sich entwickeln zu sehen, freut mich in meinem Arbeitsalltag immer ganz besonders, und so bin ich froh und dankbar zu sehen, wie zahlreiche Beteiligte unser Kursangebot für Sie kontinuierlich weiterentwickeln, aktuelle Themen und Interessen einbauen und abwechslungsreiche neue Impulse setzen.

Neben Altbekanntem und Bewährtem gibt es also auch zum neuen Kursjahr wieder zahlreiche neue Angebote und dies schönerweise mehr und mehr auch aus den eigenen Reihen. Es lohnt sich bestimmt, einen Blick zu werfen in den Kurs „Entspannen und Energie tanken“, den Gabriele Wewerink bereits Ende August gestartet hat, genauso wie weitere häkel-interessierte provieler*innen als Beginner oder Fortgeschrittene bei den Kolleg*innen Sabine Weides und Sevgi Krayl herzlich willkommen sind. Oder mal etwas ganz anderes? Unsere Digital-Expert*innen aus dem PIKSL Labor bieten mobil in der Milchstraße und in der Farbmühle regelmäßig Smartphone-Beratungen und den „Digitalen Impuls des Monats“ an. Guter Austausch rund um die vielfältigen digitalen Entwicklungen ist also auch jederzeit möglich.

Drei ganz besondere Meilensteine möchte ich darüber hinaus noch in Ihren Fokus rücken. Joachim Lindner und das Team Metall starten die Teilqualifizierung zur Fachkraft Metalltechnik. Unser drittes „Highlight“ nach Fachkraft Lagerlogistik und der Ausbildung zum/zur Verkäufer*in auf unserem Weg zur sukzessiven Steigerung unserer Ausbildungskompetenz. Stark.

Martin Heuwold alias MEGX ist bekanntermaßen „der“ Wuppertaler Graffiti-Künstler, unter anderem bekannt durch die Lego-Brücke und unsere Schwebbahn-Brücke. Schönerweise konnten wir MEGX gewinnen, sein Wissen nunmehr in Graffiti-Workshops bei uns im Hause einzubringen. Wäre doch gelacht, wenn wir nicht zukünftig auch Graffiti-Arbeiten als Dienstleistungsangebot für Unternehmen oder sonstige Besitzer*innen von großen grauen Wänden anbieten.

Graffiti-Angebote sind übrigens ein Ergebnis unserer Überlegungen zur „Jugend bei proviel und forum“. Mal sehen, welche zukünftigen Ergebnisse es aus diesem Denkprozess heraus noch geben wird. Ich freue mich auf jeden Fall sehr, dass Katharina Haubner ihr Projekt zur kontinuierlichen Austauschrunde mit den jüngeren Menschen in unserem Hause startet und wir so auch mit ganz neuen Blickwinkeln immer „am Ball bleiben“.

Was auch immer Sie ausprobieren – viel Spaß dabei und gute neue Erkenntnisse.

Herzliche Grüße
Christoph Nieder

Allgemeines zur Anmeldung

In diesem Kursheft finden Sie eine Übersicht über unser vielfältiges Kursangebot. Wann genau die einzelnen Kurse und Workshops angeboten werden, können Sie unseren Kursanmeldungen entnehmen. Diese werden dreimal im Jahr aktualisiert zur Verfügung gestellt.

Sie finden diese dann in Ihren Abteilungen. Gern können Sie auch Ihren Sozialdienst, Ihre Rehaplanung oder Ihre Fachkraft darauf ansprechen. Auch über unsere Monitore können Sie sich über die konkreten Kursanmeldezeiten informieren.

Sprechen Sie uns an, wenn

- Sie eine Kursberatung wünschen
- Sie an einem Kurs teilnehmen möchten, der bereits angefangen hat
- Sie einen Kurs nicht mehr besuchen möchten
- Sie grundsätzlich Fragen zu den Kursen haben

Grundsätzliches zu den Kursen:

- Für Teilnehmer*innen der Beruflichen Bildung ist die Teilnahme an mindestens einem arbeitsbegleitenden Kurs im Kursdurchlauf fester Bestandteil der Maßnahme.
- Für Produktionsmitarbeiter*innen ist die Teilnahme an einem arbeitsbegleitenden Kurs im Kursdurchlauf vorgesehen.

Wie melde ich mich zu Kursen an?

Sie melden sich mit einem Anmeldebogen an. Dieser Bogen liegt in Ihrer Abteilung aus. Auf diesem Formular finden Sie alle Kurse, die im Kursdurchlauf angeboten werden.

Bitte kreuzen Sie nicht mehr als zwei Kurse an.

Somit erkennen wir, was Ihnen wichtig ist. Ihren ausgefüllten Bogen geben Sie bitte an der Zentrale ab. Alle abgegebenen Anmeldebögen werden dann im Servicebüro gesammelt.

Wie erfahre ich, an welchen Kursen ich teilnehme?

Eine individuelle Terminliste für Ihren Kurs wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn persönlich durch die Fachkraft Ihrer Abteilung ausgehändigt. Sie sehen darauf, wann und wo die einzelnen Kurstermine stattfinden.

Im Kursheft lesen Sie ein Angebot, das im aktuellen Anmeldebogen nicht aufgeführt ist. Genau daran möchten Sie jedoch gern teilnehmen?

Sprechen Sie Frau Blaß an oder schreiben Sie Ihren Wunsch in die Feedbackbox in Ihrer Abteilung. Wenn Sie Ihren Namen eintragen, können wir Sie ansprechen und gemeinsam überlegen, wie wir Ihren Wunsch umsetzen können.

Und nach der Anmeldung?

Was passiert, wenn der Kurs voll ist?

Jetzt kommt es aber vor, dass an den Kursangeboten nur eine begrenzte Teilnehmerzahl mitmachen kann.

Für solche Entscheidungen nehmen wir den Werkstatttratt mit ins Boot. Dieser ermittelt durch ein Losverfahren, wer in einem solchen Fall an diesem Kurs teilnimmt.

Für Ihr Verständnis herzlichen Dank.

Die Kursheftredaktion

Die Ansprechpartner*innen für persönliche Kursinformationen oder eine Beratung, welche Kurse möglicherweise für Ihre individuellen Bildungsziele und -wünsche hilfreich sein können, finden Sie in der folgenden Übersicht.

Sophie Blaß

Abteilungsleiterin Rehaplanung & Bildung, beide Standorte
Telefon: 0202 / 24 508-766
s.blass@proviel.de

Teilnehmer*innen der Beruflichen Bildung:

Zuständig am Standort Farbmühle

Farina Gießmann (A – Z)

Telefon: 0202 / 24 508-750
f.giessmann@proviel.de

Zuständig am Standort Milchstraße

Katharina Haubner (A – J)

Telefon: 0202 / 24 508-265
k.haubner@proviel.de

Wibke Borggreve-Jaroui (K – Z)

Telefon: 0202 / 24 508-711
w.borggreve-jaroui@proviel.de

Produktionsmitarbeiter*innen:

Zuständig am Standort Farbmühle

Rebekka Prielipp

Zuständig für die Mitarbeiterentwicklungsplanung und BEI-NRW
Telefon: 0202 / 24 508-261
r.prielipp@proviel.de

Zuständig am Standort Milchstraße

Birgit Kolwitz

Zuständig für die Mitarbeiterentwicklungsplanung und BEI-NRW
Telefon: 0202 / 24 508-262
b.kolwitz@proviel.de

Frei wählbare Kurse

Bildung und mehr...

Kulturtechniken/
Allgemeinbildung

Kulinarischer
Kalender

Kreatives

proviel
spezial-Kurse

Sportliches

Praktisches
für die Arbeit

Lebenspraktisches
Wissen

EDV-Kurse

Gesundheit/
Wohlbefinden/
Entwicklung

Übersicht der Kurse

Allgemeinbildung und Kulturtechniken

- Alphabetisierungskurs
- Deutsch als Fremdsprache
- Lesen & Schreiben
- Deutsch
- Allgemeinbildung
- Mathe
- Mensch und Gesellschaft
- Kunst und Kunstgeschichte in Wuppertal
- Literaturkurs – deutschsprachige Gegenwartsliteratur
- Wupper-Exkursionen
- Melba Bewertungssystem
- Wuppertal meine Stadt!

Sprachen

- Englisch 1 (Beginner)
- Englisch 2 (Anfänger)
- Englisch 3 (Fortgeschrittene)
- Spanisch 1 (Beginner)
- Spanisch 2 (Fortgeschrittene)
- Französisch (Beginner)

Lebenspraktisches Wissen

-  Heiße Naht – Nähen mit und ohne Nähmaschine
- Gesund & nachhaltig kochen, auch wenn die Haushaltskasse knapp wird?!
- Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (Beginner)
- Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (Fortgeschrittene)
- Gewaltfreies Miteinander
- Gesund ernähren

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

- Kommunikation und Körpersprache
- Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten
- Work-Life-Balance
- Training meiner Konzentrationsfähigkeit
- Selbstbehauptung für Frauen
- Stress lass nach!
- Selbstbewusst – mutig – stark: Selbstbehauptung für Männer
- Motivation – was ist das?!
- Mein Selbstbewusstsein verbessern und meine Selbstbehauptung stärken
- Leben im Hier und Jetzt: Achtsam mit mir selbst umgehen

- Gelassenheit entwickeln, gelassen sein und bleiben
- Gewaltfreie Kommunikation
- Erste Hilfe Kurs
- Jung, fit und beruflich orientiert?!
- Vom Loslassen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation am Morgen
- Yoga
-  Entspannen und Energie tanken
- Gruppentraining
- Fußball
- Wir wandern!
- Fahrradtreff – proviel fährt Rad
- Lauftreff

Kultur & Kreativkurse

- Graffiti Workshop
-  Häkeln für Beginner und Fortgeschrittene
- Musikkurs
- Wir machen Zeitung!
- Kreatives Gestalten
- Kunstkurs
- Portraitfotografie – Bildbearbeitung
- Kreatives Schreiben
- Theater
-  Grußkarten mit Topping

Computer-Kurse

- Grundlagen Smartphone
- Internet für Alle
- Textverarbeitung und Tabellenkalkulation
- Bildbearbeitung mit GIMP
- KI – Künstliche Intelligenz
- Soziale Medien
- Cybermobbing / Fake-News
- Bildbearbeitung am Smartphone
- Bewerbungsschreiben und Lebenslauf
- Smartphone Beratung
- Digitaler Impuls des Monats

Mit  gekennzeichnete Kurse sind sogenannte Peer-Kurse. Peer-Kurse sind Kurse, die von Mitarbeiter*innen für Mitarbeiter*innen angeboten werden.

Allgemeinbildung und Kulturtechniken

Alphabetisierungskurs

Michael Maus

In diesem Kurs üben Sie Lesen und lernen, einfache Texte zu schreiben. Das hilft Ihnen im Alltag.

Deutsch als Fremdsprache

Michael Maus

Sie sprechen zu Hause eine andere Sprache? Hier trainieren Sie Deutsch und lernen viele neue Wörter und Ausdrücke. So können Sie sich besser auf Deutsch unterhalten.

Lesen & Schreiben

Michael Maus

Im alltäglichen und beruflichen Leben ist Lesen und Schreiben zu können wichtig. In diesem Kurs üben wir, unterschiedliche Texte zu lesen, zu verstehen und schriftlich zu bearbeiten. So werden Sie sicherer im Lesen und Schreiben.

Deutsch

Michael Maus

Sie können Lesen und Schreiben, möchten aber Ihre Rechtschreibung und Grammatik verbessern? Hier üben wir gemeinsam und mit viel Spaß. Und wir überlegen gemeinsam, wie wir Briefe an Behörden formulieren können.

Allgemeinbildung

Michael Maus

Was bedeuten die Nachrichten aus dem Fernsehen für uns persönlich oder unsere Stadt? Und wie spielt die Geschichte dort hinein? In diesem Kurs wollen wir Dinge wissen und verstehen, warum sie passieren. Welche Themen wir diskutieren, legen wir gemeinsam fest – etwa das politische System, die Geschichte der Bundesrepublik Deutschland oder auch tagesaktuelle Sachverhalte.

Mit Freude Deutsch lernen

Im Kurs Deutsch als Fremdsprache verbessern die Teilnehmenden ihre Sprechfähigkeit.

Die Sätze sind knifflig. „Thomas fährt gern Ski. Er macht oft Urlaub in der Schweiz.“ Wie können diese beiden verbunden werden? Mit deshalb oder trotzdem? Und heißt es „weil es morgen regnet“ oder „weil es regnet morgen“? Konzentriert sitzen die TeilnehmerInnen im Fortgeschrittenen-Kurs „Deutsch als Fremdsprache“ (DaF) über ihren Büchern. Jede bildet nacheinander einen Satz aus der Übung. „Das Verb steht hier an zweiter Stelle“, erinnert Kursleiter Michael Maus, „denn es handelt sich um einen Hauptsatz“ und erklärt zwischendurch, was das Wort „sparsam“ bedeutet. Manche Übungen werden nur mündlich gemacht, andere ins Heft geschrieben – so bleiben die Themen besser in Erinnerung.

„Am Anfang bei proviel konnte ich nur wenig sprechen, obwohl ich den Deutsch-Abschluss B1 hatte. Jetzt geht es so viel besser“, lobt eine Teilnehmerin. „Ich kann jetzt auch besser schreiben“, pflichtet ihr eine andere bei. Und alle sind sich einig: Das Deutsch-Lernen funktioniert bei Herrn Maus so gut, weil der Kurs sehr viel Spaß macht – weil sich alle so gut verstehen. „Hierhin komme ich sogar, wenn es mir nicht so gut geht“, lautet ein Lob.



Deutschkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

In der Milchstraße gibt Michael Maus einen Fortgeschrittenen-Kurs DaF, in der Farbmühle zwei Kurse für Menschen mit weniger Deutschkenntnissen. Die Kurse wechseln dabei pro Trimester je nach Nachfrage. Immer jedoch versucht der versierte Lehrer, auf jede und jeden Einzelnen einzugehen und an die jeweiligen Kenntnisse anzudocken. „Sie sollen besser in der Lage sein, ihre eigenen Bedürfnisse deutlich zu machen und sich besser heimisch zu fühlen“, ist sein Anliegen. Ein Alphabetisierungskurs, in dem Grundkenntnisse der Sprache vermittelt und ein Kurs, in dem sowohl das Lesen wie auch das Schreiben verbessert werden, ergänzen sein Angebot.

Deutsch lernen für den Alltag

Die Fortgeschrittenen tauchen schon tief in die deutsche Sprache ein. Adverbiale Nebensätze mit Kausalangabe oder einer Bedingung – erst kommt die Theorie, dann die Übung. Die einen lernen besser, wenn sie die Sprache mit Fachbegriffen einsortieren können, die anderen durch das praktische Tun. Deshalb gibt es im Kurs beides. „Puh, das ist aber schwer“, seufzt jemand. „Nein, man muss nur reinkommen“, tröstet Michael Maus. Und auch, wenn die eine oder andere etwas überlegen muss: Am Ende formuliert jede einen wunderbaren Satz, der mit weil, wenn oder obwohl angebunden ist.



Mathe

Michael Maus

Wie war das doch gleich mit dem Dreisatz oder dem Zusammenrechnen von drei Posten? In diesem Kurs üben wir die Grundrechenarten und lernen, wie wir mit Brüchen rechnen können. So können wir die Nebenkosten nachrechnen oder kontrollieren, ob wir in der Bäckerei den richtigen Betrag zahlen.

Mensch und Gesellschaft

Dirk Gerlich

Warum haben wir zu wenig Kita-Plätze? Bleibt die Inflation so hoch? Und was bedeutet die Energiewende für mich persönlich? In diesem Kurs diskutieren wir aktuelle Themen des Zeitgeschehens. Die Themen legen wir gemeinsam fest.

Kunst und Kunstgeschichte in Wuppertal

Dirk Gerlich

Wo sieht man in Wuppertal Kunst? In Museen und auch mitten in der Stadt? Und welche bekannten Künstler kommen aus Wuppertal? Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche und gucken verschiedenste Kunstwerke an.

Literaturkurs – deutschsprachige Gegenwartsliteratur

Michael Maus

Gemeinsam lesen wir ein schönes Buch. Dazu sprechen wir über die Hintergründe, die zur Entstehung der Geschichte führten, und über Besonderheiten im Buch. Danach sehen wir uns die Verfilmung des Buches an.

Wupper-Exkursionen

Michael Maus

Wir leben und arbeiten in Wuppertal. Doch unsere Stadt kennen wir nicht. Damit sich das ändert, bieten wir Exkursionen in Einrichtungen und Institutionen an. So lernen wir unsere Stadt besser kennen. Wir besuchen Betriebe, die für Wuppertaler Industriekultur stehen, Kunden von proviel und Museen sowie kulturelle Einrichtungen unserer schönen Stadt.

Melba Bewertungssystem

Michael Maus

Mit dem System Melba bewertet proviel verschiedene Fähigkeiten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Fähigkeiten in die Bewertung einfließen, und was für einen Einfluss das auf den Lohn hat.

Wuppertal meine Stadt!

Uli Forthmann

Sicher sind auch Sie in der letzten Zeit häufiger über den Begriff „Nachhaltigkeit“ gestolpert und vielleicht fragen Sie sich, was Nachhaltigkeit eigentlich bedeutet?! Wir wollen herausfinden, wie unser Verhalten sich auf den Rohstoffabbau, die Müllansammlung, den Umwelt- und Tierschutz auswirkt. Unser Ziel ist, mit praktischen Tipps für jedermann/frau unsere Welt besser zu behandeln.

Sprachen

Englisch 1 (Beginner)

Michael Maus

Sie wollen neu mit Englisch beginnen? Dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von Englisch.

Englisch 2 (Anfänger)

Michael Maus

Sie haben schon einmal Englisch gelernt, aber viel wieder vergessen und möchten die vorhandenen Kenntnisse auffrischen und verbessern? Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, das kontinuierlich und fortgesetzt in den Lektionen voranschreitet.

Englisch 3 (Fortgeschrittene)

Michael Maus

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit fortgeschrittenen Englischkenntnissen. Sie möchten erworbenes Wissen erweitern und wünschen sich einen Aufbaukurs? Wir arbeiten mit einem Lehrbuch, können aber auch auf leichte englischsprachige Lektüre zurückgreifen.

Spanisch 1 (Beginner)

Michael Maus

Sie haben Interesse an einer neuen Sprache und möchten Spanisch lernen? Warum nicht gleich bei uns? In diesem Kurs gehen wir auf Ihr Lerntempo ein. Die Anforderungen sind auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Wir schauen uns typische Situationen des Alltags an und lernen ohne Zeitdruck, spielerisch den jeweiligen Umständen gerecht zu werden. Gemeinsam üben wir typische Gespräche auf Spanisch.

Spanisch 2 (Fortgeschrittene)

Michael Maus

Sie haben Spanisch schon mal in der Schule gehabt oder hier den Beginnerkurs besucht und möchten nun noch mehr lernen? Dann lassen Sie uns gemeinsam noch mehr Spanisch trainieren. Mit Alltagssituationen oder kleinen Texten üben wir die Sprache.

Französisch (Beginner)

Michael Maus

Parler francais? Sie möchten endlich einmal Französisch lernen? Kommen Sie in unseren Kurs. Gemeinsam lernen wir eine der schönsten und wohlklingendsten Sprachen, die die Menschen geschaffen haben.

Heiße Naht – Nähen mit und ohne Nähmaschine

Haydar Pektas

Hier lernen Sie die Grundlagen des Nähens an einer Nähmaschine. Zusammen üben wir den Umgang mit der Nähmaschine von der Fadenführung bis zu Übungen mit Probestoffen. Das Reparieren, Ändern oder Nähen eigener Kleidungsstücke kann unser Ziel werden.

Gesund & nachhaltig kochen, auch wenn die Haushaltskasse knapp wird?!

Wibke Borggreve-Jaroui / Zoe Albrecht

Haben Sie Lust, einfache & preiswerte Rezepte zu finden und mit uns Nachhaltigkeit zu leben? Was ist „Foodsharing“? Wie funktioniert das mit der Wuppertaler Tafel? All diese Themen wollen wir gemeinsam erforschen. Zum Abschluss gestalten wir ein Kochbuch und kochen gemeinsam ausgesuchte Rezepte. Sie sind eingeladen, sich aktiv zu beteiligen und Fotos, Rezepte und Ideen einfließen zu lassen.

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (Beginner)

Sandra Bädle

Wer gut darin ist, soziale Beziehungen zu gestalten, hat eine höhere Lebensqualität und psychische Gesundheit. Deshalb trainieren wir den Aufbau guter Beziehungen in Rollenspielen und lernen die Grundlagen für eine gelingende Kommunikation. Das hilft auch im Arbeitsalltag. Teilnehmen können maximal 6 Personen.

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (Fortgeschrittene)

Sandra Bädle

Für alle, die das Gruppentraining Sozialer Kompetenzen bereits besucht haben, bieten wir eine Vertiefung des Themas an mit Video-Feedback und Analyse. Soziale Beziehungen gestalten, Lebensqualität und psychische Gesundheit verbessern – Teil 2. Teilnehmen können maximal 6 Personen.

Gewaltfreies Miteinander

Michael Maus

Was können wir tun, um ein gewaltfreies, friedliches Miteinander zu begünstigen? Gemeinsam sehen wir uns verschiedene Situationen an, wie Gewalt entstehen kann. Außerdem erarbeiten wir, wie ein gewaltfreier Umgang miteinander möglich gemacht werden kann. Und schließlich: Wie schaffen wir gemeinsam Sicherheit im Arbeitsalltag für alle Beteiligten?

Gesund ernähren

Michael Maus

Die Ernährung spielt eine große Rolle. Sie ist wichtig für unser tägliches Wohlbefinden und langfristig wesentlich, damit wir gesund bleiben. Wir schauen uns verschiedene Aspekte an, wie die Ernährung auf unsere Gesundheit unmittelbaren Einfluss hat.

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

Kommunikation und Körpersprache

Dirk Gerlich

Wie kommen Inhalte und Botschaften bei mir und meinem Gegenüber an? Was drückt eine bestimmte Körperhaltung und Mimik aus? Welchen Einfluss hat dies auf einen Gesprächsverlauf? Das besprechen wir im Kurs.

Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten

Michael Maus

Der Kurs richtet sich an alle, die über ihre Stimme mehr Sicherheit im Gespräch gewinnen wollen. Thematisiert werden insbesondere:

- Wie sprechen wir das aus, was uns wichtig erscheint?
- Auf welchen Ebenen findet Kommunikation statt?
- Kann ich mich klar verständlich machen?
- Wie drücke ich mich aus, ohne dass mir die Stimme versagt?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um?
- und vieles mehr.

Work-Life-Balance

Michael Maus

Work-Life-Balance steht für ein ausgewogenes Verhältnis von Beruf und Privatleben. Ziel ist es, die privaten Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in ein ausgewogenes und gesundes Gleichgewicht, in Einklang zu bringen. Denn den persönlichen Einsatz auf nur jeweils einen Bereich zu konzentrieren, heißt auch, die eigene Lebensqualität einzuschränken. In diesem Kurs interessiert uns das Zusammenspiel von Beruf und Familienleben.

Training meiner Konzentrationsfähigkeit

Heike Binner

Konzentration kann man ebenso trainieren wie sportliche Ausdauer. Entdecken Sie ungeahntes Potenzial Ihres Gehirns! Und mit Konzentration fallen viele Tätigkeiten leichter. Außerdem hilft ein Konzentrationstraining dabei, gesund älter zu werden.

Selbstbehauptung für Frauen | Workshop

Wibke Borggreve-Jaroui / Felix Prein

Wir erarbeiten gemeinsam Themenbereiche rund um den Begriff „Selbstbehauptung“. Dabei sind alle herzlich eingeladen, sich zu beteiligen, Ideen und Erfahrungen einzubringen und kreativ zu gestalten. Ziel ist es, dass wir uns mit uns selbst auseinandersetzen. Wir entdecken unsere Kompetenzen und stärken so unser Selbstbewusstsein. Dabei lernen wir auch die Frauenberatungs- und Unterstützungsnetzwerke in Wuppertal kennen. Gemeinsam machen wir unsere Stärken sichtbar: Frauenpower!

Entspannt im Arbeitsalltag

„Stress lass nach“ Methoden zur Beruhigung

Es sind viele kleine Tricks, die helfen: mit zwei Fingern über das Handgelenk streichen, Akkupressurpunkte an der Nasenwurzel reiben, langsam ausatmen. Einfach, schnell und unauffällig, so dass man sie (fast) überall anwenden kann. Doch wirkt das auch? „Da kommt man unheimlich gut runter“, findet Frank Schulz, Mitarbeiter bei proviel. „Hier, ich habe meine beiden Finger am Handgelenk – das merkt man gar nicht“, sagt sein Kollege Jan Stanjek. Beide finden, dass sie sehr von dem Kurs „Stress lass nach“ bei Andrea Völkel profitiert haben. Diese bringt ihre Erfahrungen als Stressbewältigungscoach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Traumapädagogin ein.

Im Kurs bei proviel sind Alltagssituationen der Ausgangspunkt. Etwa, wenn jemand in einer Konfliktsituation laut geworden ist. Alle überlegen dann gemeinsam, wie sich die Beteiligten in der Situation vermutlich gefühlt haben und welche Bedürfnisse dahinter stehen könnten. Anhand eines einprägsamen Schaubildes erklärt Andrea Völkel, was dann passiert: Blitzschnell ordnet unser Gehirn ein, ob wir bedroht sind oder nicht. Fühlt sich das Gehirn bedroht, agiert das Stammhirn – „und das kennt nur Fliehen, Kämpfen oder Erstarren“, erklärt Andrea Völkel. Logisch denken, planvoll handeln oder sich einfühlen hingegen könne das Stammhirn nicht. Deshalb sei es so wichtig, zuerst körperlich auf Entspannung zu schalten, Sicherheit zu vermitteln, weil nur dann eine sinnvolle und gesteuerte Reaktion möglich sei. So eine schnelle Entspannung sei durch vier Faktoren möglich: Berühren, Atmung, Rhythmus (etwa geklopft auf den Arm) oder Bewegung (Laufen, Ausschütteln...).

Angebot hilft im Alltag gegen Stress

„Ich konnte mir in dem Kurs sehr viel rausziehen“, sagt Frank Schulz und erzählt, dass er es inzwischen schaffe, sich in kritischen Situationen mit einer bestimmten Berührung an der Nasenwurzel zu beruhigen. Er habe schon erlebt, dass er

Stress lass nach! | Workshop

Andrea Völkel

Wie funktioniert unser Gehirn in stressigen Situationen? Wie wirkt sich das auf unser Denken, Fühlen und Handeln aus? Wie kann ich mich selbst in solchen Situationen beruhigen? Gemeinsam erlernen wir einfache Übungen. Wenn wir regelmäßig üben und das Gelernte in unseren Alltag einbauen, genügt schon ein kleiner Impuls, um uns wieder zu entspannen. Das macht uns resilient. Vorausgesetzt, wir bauen sie in unseren Alltag ein.

anschließend ein Gespräch auf einer ganz anderen und wertschätzenderen Ebene wieder aufnehmen konnte. „Mir gefällt das viel besser, wie ich mit anderen spreche“, sagt er.

Ein anderer Aspekt, über den die Runde diskutiert hat, sind die eigenen Ansprüche. Der Stress, den sich Menschen alleine durch ihre Gedanken machen. „Oft hilft es, die eigenen Ansprüche zu relativieren“, erklärt Andrea Völkel. Sie empfiehlt, sich lieber vorzunehmen: „Ich mache es auf meine eigene Weise“ als immer perfekt sein zu wollen. Jan Stanjek berichtet, dass er eine Hospitation im PIKSL Labor plant und anfangs sehr nervös war deswegen. „Dann haben wir darüber gesprochen, dass ich ja gar nicht alle Fragen beantworten können muss und jetzt bin ich ganz beruhigt“, sagt er.

Er schätzt auch das breite Angebot an Arbeitsmaterialien der Kursleiterin – etwa Karten mit Gefühlen, die helfen, das eigene Erleben beschreibbar zu machen. Andrea Völkel wählt Themen und Übungen spontan danach aus, was die Kursteilnehmer gerade brauchen. Sie bietet ihnen verschiedene Methoden und Tricks an, aus denen sich jeder Passendes auswählen kann. Schnauben wie ein Pferd etwa hilft dem einen sehr, anderen ist es peinlich. Aber am Ende hat jeder etwas gefunden, um sich in Stresssituationen zu beruhigen.



Selbstbewusst – mutig – stark:

Selbstbehauptung für Männer | Workshop

Wibke Borggreve-Jaroui / Zoe Albrecht

Im Kurs werden gemeinsam Themen erarbeitet, um selbstbewusster aufzutreten und dies auch angemessen zu zeigen. Seien Sie mutig, sagen Sie nein und vertreten Sie Ihren Standpunkt selbstsicher.

Motivation – was ist das?! | Workshop

Katharina Haubner

Es fällt mir schwer, mich aufzuraffen – wodurch entsteht Motivation überhaupt? Und was beeinflusst sie? Was hilft mir dabei, meine Motivation zu steigern? Was ist der innere Schweinehund und mit welchen Methoden kann ich ihn wirklich überwinden? Antworten zu diesen Fragen erarbeiten wir gemeinsam im Kurs.

Mein Selbstbewusstsein verbessern und meine Selbstbehauptung stärken | Workshop

Wibke Borggreve-Jaroui

Wir stärken unser Selbstbewusstsein. Welche Strategien helfen mir, meine Meinung oder Stimmung zum Ausdruck zu bringen? Wie kann ich meine Bedürfnisse formulieren? Wir verbessern unser Selbstwertgefühl und die Wahrnehmung unserer Körpersprache. Gemeinsam finden wir Formulierungen, wie ich z.B. freundlich aber bestimmt „nein“ sagen kann.

Leben im Hier und Jetzt:

Achtsam mit mir selbst umgehen | Workshop

Wibke Borggreve-Jaroui

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Selbstwahrnehmung. Wie erkenne ich meine Gefühle und Bedürfnisse und kann sie benennen? Wir schärfen unsere Sinne für einen achtsamen Umgang mit uns selbst auch in besonders anspruchsvollen Situationen.

Gelassenheit entwickeln, gelassen sein und bleiben | Workshop

Wibke Borggreve-Jaroui

Wie finde ich innere Ruhe und gehe gelassen mit herausfordernden Situationen um? Wie können wir akzeptieren, was wir nicht ändern können? Wir beschäftigen uns mit hilfreichen Sofortmaßnahmen wie „Nein“ sagen, Prioritäten setzen, Wasser trinken, bewusst atmen und vieles mehr.

Gewaltfreie Kommunikation | Workshop

Andrea Völkel

Gewaltfreie Kommunikation zeigt Ihnen, wie Sie in herausfordernden Gesprächssituationen gelassener bleiben können. Sie lernen in diesem Workshop, Gesagtes nicht persönlich zu nehmen und sich auf das eigentliche Anliegen der anderen Person zu konzentrieren. Es ermöglicht Ihnen zugleich, Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche so auszudrücken, dass der oder die andere sie besser hören kann. Weil dadurch weniger Zeit durch Missverständnisse verloren geht, ist diese Art zu kommunizieren sogar besonders effektiv.

Erste Hilfe Kurs | Workshop

med1plus

Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei Notfällen in Freizeit und Beruf. Vom Absichern einer Unfallstelle, über die stabile Seitenlage bis hin zur Erstversorgung von Verbrennungen. Hier werden Sie zum Ersthelfer/zur Ersthelferin ausgebildet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie eine entsprechende Bescheinigung.

Jung, fit und beruflich orientiert?! | Workshop

Katharina Haubner

Wie geht es Ihnen bei proviel? Sind wir „jung und fit“ genug für Sie? Was läuft aus Ihrer Sicht für jüngere Menschen gut bei uns im Haus? Was ist aus Ihrer Sicht verbesserungsfähig bzw. welche Angebote fehlen? Ihre beruflichen Wünsche und Bedürfnisse nehmen wir gemeinsam in den Blick. Eingeladen werden alle proviel*innen unter 30 Jahren.

Vom Loslassen | Bewegungsangebot

Michael Maus / Matthias Kiefer

Unser Leben verändert sich stetig. Sind Sie daran interessiert, diesen Vorgang aktiv mitzugestalten? Wir unterstützen Sie mit unserem Angebot. Wir bieten Ihnen einen Kurs an, in dem Übungen zur Entspannung trainiert werden. In diesem Kurs geht es um das geistige und körperliche Gleichgewicht, um die Beseitigung von geistiger und körperlicher Anspannung. Wir gewinnen Klarheit durch Loslassen. Außerdem trainieren wir bei den Übungen unser Gehirn gleich mit.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bewegungsangebot

Torsten Tretschok

Wie nehme ich meinen Körper wahr? Wie gehe ich mit Stress um? Bin ich dann angespannt? Kann ich auch wieder entspannen? Und wenn, wie kann ich mich entspannen? Entspannung und Anspannung, ein wichtiger Teil in unserem Bewegungsablauf. Dr. Edmund Jacobson hat verschiedene Bereiche des Körpers in Muskelgruppen eingeteilt. Wir beschäftigen uns in ruhiger Atmosphäre damit und versuchen, durch verschiedene Übungen Spannungen abzubauen und für Entspannung zu sorgen.

Progressive Muskelentspannung

Durch bessere Entspannung das Selbstwertgefühl stärken.

„Spannen Sie nun hier die Muskeln an, indem Sie die Hand zur Faust ballen, den Unterarm beugen und den Oberarm an den Oberkörper drücken“, sagt Torsten Tretschok mit ruhiger Stimme. „Ruhig weiteratmen!“ Er lässt mehrere Atemzüge Zeit, bis er das Signal gibt: „Und lösen – was spüren sie?“ Eine kleine Gruppe proviel*er trifft sich jeden Mittwoch im Mehrzweckraum an der Milchstraße zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen mit Torsten Tretschok. Die Idee dahinter: Wenn man die Muskeln gezielt anspannt, kann man sie anschließend umso besser locker lassen. Und entspannte Muskeln können auch zu geistiger Entspannung führen.

Besser schlafen durch den Kurs

Die Teilnehmenden bestätigen das: „Abends kann ich das anwenden und besser einschlafen“, sagt eine. „Durch die Ansprache der Muskeln lernt man etwas über sich und kann sich im Alltag besser bewegen“, findet ihr Kollege. „Ich kann dadurch leichter aus dem Bett aufstehen“, fügt ein dritter hinzu. „Für mich ist das für die Psyche wichtig – hier kann ich loslassen. Ich zehre sehr von den eineinhalb Stunden, das hält tagelang an“, lobt eine weitere Teilnehmerin.



Am Anfang spricht Torsten Tretschok erst einmal alle an, fragt, wie es ihnen geht. „Es ist mir wichtig, dass alle in Ruhe ankommen“, erklärt er. Zu Kursbeginn erklärt er auch die verschiedenen Muskelgruppen bei Jacobsen. Anfangs werden sie in 16 Einheiten trainiert, später zu sieben Gruppen zusammengefasst. Nacheinander werden dann Arm rechts, Arm links, Gesicht, Schultern, Bauch, Beine und Füße gezielt angespannt und entspannt. Manche liegen dafür auf Matten, andere sitzen auf Stühlen. Kissen und Decken sorgen für ein gemütliches Gefühl dabei. „Wenn man lange liegt, werden manchmal sonst die Füße kalt“, sagt Torsten Tretschok. Mal lässt er Musik zur Entspannung laufen, mal hört man nur seine ruhige Stimme.

Körperwahrnehmung stärken

Nach jeder Anspannung fragt er, wie sich der Körperteil anfühlt. Manche spüren Wärme darin, bei manchen ist er schwer oder besonders leicht, oder er kribbelt. Am Schluss folgt noch eine Reflexions-Runde. Kamen auch die Gedanken zur Ruhe oder heute nicht? „Mein Kopf ist so voll“, entschuldigt sich jemand. Das sei völlig in Ordnung, beruhigt der Anleiter. Einer hat sein Herz stolpern gespürt, eine merkte, dass der Pulsschlag langsamer wird. Eines jedoch zeigt sich bei allen: Der laute Alltag rückt weiter weg, die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen.

Meditation am Morgen | Bewegungsangebot

Michael Maus

Mit einer Meditation frisch in den neuen Tag: Wir beginnen den Morgen mit einer Meditation von 7:45 bis 8:15 Uhr. Danach können Sie entspannt in den Arbeitstag starten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle sind herzlich willkommen. Wir gewinnen Klarheit durch Übungen zur Entspannung.

Yoga | Bewegungsangebot

Michaela Kahl

Yoga ist für ALLE da – und deshalb bieten wir Ihnen in unserem Yoga Kurs ein Kombination aus drei Yogastilen an, die Yoga für ALLE möglich macht. In ganzheitlichen Stunden machen wir Atemübungen, Aufwärmübungen, halten Yoga-Positionen, meditieren und entspannen uns. Sie haben noch nie Yoga gemacht? Na dann wird es ja höchste Zeit!

Entspannung und Fitness durch Yoga

„Schenke deinem Herzen ein kleines inneres Lächeln!“

Entspannt sitzen die Teilnehmenden der Yoga-Stunde auf dicken Meditationskissen auf Matten. Sie haben die Augen geschlossen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln, wobei Daumen und Zeigefinger sich berühren. Eine tiefe Ruhe breitet sich im Raum aus. Alle beobachten, wie ihr Atem die Bauchdecke hebt und senkt. Michaela Kahl leitet mit ruhiger Stimme die Übungen an.

Nach der Anfangsentspannung im Sitzen geht es in den Vierfüßlerstand. Der Rücken wird gedehnt und eingerollt, dann werden ein Arm und ein Bein entgegengesetzt weggestreckt. Auch der „Herabschauende Hund“ darf natürlich nicht fehlen, bei dem die Teilnehmenden auf Händen und Füßen stehen. „Den Nacken dabei locker lassen und jetzt auf der Stelle laufen“, sagt Michaela Kahl. Sie ist schon seit vielen Jahren begeistert von den vielfältigen Möglichkeiten von Yoga. Deshalb machte sie schließlich die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin und hat inzwischen neben ihrer Stelle bei proviel ein eigenes Yoga-Studio.



Entspannen und Energie tanken | Bewegungsangebot

Gabriele Weverink

30 Minuten täglich reichen in der Regel, um die leeren Batterien wieder aufzuladen. Anfangs mag es noch ungewohnt sein und vielleicht auch schwerfallen. Aber Sie werden schnell merken, dass Sie nach mehrmaligem Üben innerhalb weniger Minuten in der Lage sind, loszulassen und die ganze Hektik zu vergessen.

Gruppentraining | Bewegungsangebot

Franziska Lichtenberg

Auf Sie warten interessante und abwechslungsreiche Trainingseinheiten aus Gymnastik, Yoga und anderen Übungen. So bleiben wir fit und tun etwas für unsere Gesundheit!

Auch bei proviel bietet sie schon seit etlichen Jahren Yoga als Teil des laufenden Kursprogramms – beginnend mit der Beruflichen Bildung – an. Manche der Teilnehmenden sind von Anfang an dabei.

Für den Kurs bei proviel praktiziert die Yoga-Expertin eine besonders entspannende Form von Yoga. Vorkenntnisse oder eine besondere körperliche Fitness benötigen die Teilnehmenden nicht. Alle Übungen werden individuell angepasst und steigern behutsam die Fitness und Gelenkigkeit. Und immer wieder geht es um den Atem, der ruhig fließt.



„Nacken und Schultern entspannt“

„Yoga hilft mir, meine innere Mitte und Ruhe zu finden. Ich bin danach entspannter und aktiver im Kopf“, findet Teilnehmer Kevin de Heuvel. Seine Kollegin Angela Wießner sieht das ähnlich: „Mir tut das gut, Schulter- und Nackenbereich sind danach entspannter.“

Für Michelle Wiederhoeft hingegen steht mehr der körperliche Aspekt im Vordergrund: „Ich merke den ganzen restlichen Tag, dass ich etwas für mich getan habe und komme immer gerne hierhin.“ Auch Matthias Baumeister stellt fest, dass ihm die körperliche Bewegung beim Yoga gut tut: „Wenn regelmäßig Kurs ist, komme ich mit der Zeit immer weiter runter bei den Übungen.“

Fußball | Bewegungsangebot

Erik Fentrohs / Dirk Gerlich / Stefan Sigl

Im Kurs treffen sich interessierte Menschen zum gemeinsamen Fußballspielen. Die Adresse der Sporthalle wird jeweils an den Monitoren bekanntgegeben.

Wir wandern! | Bewegungsangebot

Michael Maus

Wandern Sie mit dem Maus über Stock und Stein. Sprechen Sie Herrn Maus gerne an, wenn Sie Fragen haben. Der Treffpunkt ist am Eingang der Milchstraße.

Teambuilding mit Fußball

Fit werden mit Spaß: Die proviel-Fußballgruppe

„Geht in die Mitte!“ „Stephan – ist alles gut?“ „Freilaufen!“ Es geht rasant zu beim Fußball-Training der proviel-Mannschaft. Und immer wieder wird es spannend. Hart schlägt der Ball an den Pfosten des Tors. Oder die Torwartin hält ihn mit beherztem Sprung. Oder er landet nach geschicktem Wechsel zwischen verschiedenen Spielern im Tor. Lauter Jubel bei den Spielern. Und auch, wenn natürlich alle mit ihrer Mannschaft gewinnen wollen, freuen sich doch alle gemeinsam über einen gelungenen Schuss. Dabei sind Erfahrung oder besondere körperliche Fähigkeiten nicht nötig für das Fußballspielen. „Jeder, der Spaß an Bewegung hat, ist willkommen“, betont Spielleiter Eric Fentrohs. Er hat in seiner Jugend selbst Fußball gespielt und leitet nun mit verschiedenen Kollegen das Training. Es findet in einer klimatisierten und gut erreichbaren Sporthalle am Eskesberg statt. Michelle Pape pflichtet dem Trainer bei: „Ich kann nicht gut Tore schießen, aber das ist völlig egal. Hier spielen wir just for fun und sind ein tolles Team.“

Spielfreude aktiviert und macht selbstbewusst

Manche sind schon seit mehr als zehn Jahren beim Fußballtraining dabei. Mindestens einmal im Jahr gibt es auch ein Turnier. Eine lange Tradition hat das Spiel gegen die Mannschaft von Hof Sondern jeweils im September. Und im Januar hat proviel auch selbst ein Turnier ausgerichtet, das zukünftig ebenfalls regelmäßig stattfinden soll. Im Zentrum des einstündigen Trainings alle zwei Wochen



Fahrradtreff – proviel fährt Rad | Bewegungsangebot

Michael Maus

Mit den proviel-Fahrrädern erkunden wir die wunderschöne Nordbahntrasse. Wer Fahrradfahren kann und Freude dabei empfindet, sich die Luft frisch um die Nase wehen zu lassen, der ist herzlich zu diesem Kurs eingeladen.

Lauftreff | Bewegungsangebot

Michael Maus / Felix Prein

Wir bringen uns wieder in Bewegung. In Gemeinschaft macht es mehr Spaß und so freuen wir uns, die Pfunde schwinden zu sehen und träges Fett in Muskelmasse umzuwandeln. Die Gelenke werden wieder locker und das Herz blüht in der Natur auf.

steht die Freude am Spielen. Am Anfang gibt es nur ein kurzes Aufwärmen, und auch Technik-Training macht das Team eher nebenher anhand konkreter Spielsituationen. Die meiste Zeit spielen die provieler in Mannschaften von fünf gegen fünf oder sechs gegen sechs. Kommen sehr viele Interessentinnen und Interessenten zum Training, wird auch in drei Mannschaften gespielt, die sich abwechseln. Zwischendurch gibt es Trinkpausen. Etliche erzählen, dass sie durch die sportliche Betätigung aktiver und selbstbewusster sind.

Fußball-Kurs stärkt die Gemeinschaft

Man sieht dem Spiel an, dass einige schon sehr lange zusammen trainieren. Versiert passen sie sich die Bälle zu. Doch auch Neulinge werden schnell integriert. Der Tonfall ist immer freundlich und wertschätzend. Es wird viel gelobt, bei Zusammenstößen besorgt nachgefragt und nie kritisiert. „Das ist hier immer ein Riesen-Spaß“, betont Stephan Engelke, der seit mehr als zehn Jahren dabei ist. „Das gibt mir so eine Kraft jedes Mal. Wenn das Training einmal ausfällt, fehlt mir das wirklich.“ Sein Kollege Thorsten Fetsch genießt die „ein bisschen andere Bewegung abseits der Arbeit“. Und Eric Fentrohs, Anleiter der Haustechnik, stellt fest, dass das Fußballspiel eine hervorragende Maßnahme zum Teambuilding ist.



Kultur und Kreativkurse

Graffiti Workshop

Martin Heuwold

Gemeinsam lernen wir Sprühtechniken in allen Facetten kennen. In Verbindung mit einem konkreten Projekt lassen wir unseren kreativen Ideen bei der Gestaltung freien Lauf.

Häkeln für Beginner und Fortgeschrittene

Sabine Weides / Sevgi Krayl

In gemütlicher Runde erarbeiten wir erste Schritte beim Häkeln von kleinen Projekten. Zum Beispiel eine Handytasche oder einen Schlüsselanhänger. Bringen Sie gern Ihre Ideen mit. Anfänger und auch Profis sind willkommen und können ihre Anregungen gerne in die Gruppe einbringen.

Musikkurs

Jan Röttger

Im Musikkurs singen und spielen wir Lieder, die uns gefallen und haben Spaß dabei. Alle bringen das ein, was ihnen gefällt. Jede Idee wird gehört und ausprobiert. So erleben wir eine große Vielfalt von Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bei uns geht es nur um die Freude am Singen.

Tiefe Konzentration beim Zeichnen

Treffen im Atelier von Jürgen Grölle

Es herrscht geschäftige Stille. Alle sitzen an kleinen Tischen locker über den Raum verteilt und haben ein Blatt Papier vor sich. Oder auch mal eine kleine Leinwand. Was sie damit anfangen, ist höchst unterschiedlich. Hier sind zarte Bleichstiftlinien zu sehen, dort intensive Farbtupfer. Die einen zeichnen figürlich, andere lassen Farben zu einem abstrakten Bild ineinander fließen. Schon seit vielen Jahren treffen sich Malbegeisterte von proviel im Rahmen des Kursangebots der Beruflichen Bildung im Atelier von Jürgen Grölle.

„Ich habe das Malen hier entdeckt und freue mich immer auf die Stunden“, erzählt Heike Voerster. „Das fördert meine Konzentration und ich kann meiner Phantasie freien Lauf lassen.“ Je nach Stimmung zeichnet sie mal eindringliche Schwarz-Weiß-Szenen, dann wieder strahlen die Bilder intensive Farben aus. Anregungen für ihre Motive holt sie sich im Internet. Gerade fährt sie sorgfältig Ringe nach, die sie vorher mit einem Kamm in einer Strukturpaste auf die Leinwand gespurt hat.



„Fühle mich ausgeglichener“

Stephanie Wauer hat schon als Kind an der Waldorfschule viele künstlerischen Erfahrungen gesammelt. „Dann hatte

Wir machen Zeitung!

Tatjana Schoeneweiß-Cecic

Haben Sie Lust, an unserer Werkstattzeitschrift „provieler“ mitzuwirken? Gemeinsam erarbeiten wir die Inhalte der neuen Ausgabe. Entsprechend Ihrer Interessen übernehmen Sie sodann journalistische Aufgaben. An den wöchentlichen Terminen werden wir die unterschiedlichen Artikel im gemeinsamen Austausch fertigstellen.

Kreatives Gestalten

Sylke Markus

Zusammen lassen wir unserer Kreativität freien Lauf. Malen mit Acryl, Bildermosaik erstellen oder Basteln. Für jeden ist etwas dabei.

Kunstkurs

Jürgen Grölle

Sie sind eingeladen, Ihrer Kreativität in der Galerie pass:projects freien Lauf zu lassen. Sie können sich an Papier und Farbe versuchen, aber auch mit anderen Materialien und Techniken experimentieren.

ich das lange nicht gemacht. Als ich hier anfang, waren meine Bilder sehr dunkel. Jetzt kommen die Farben wieder durch und meine Genauigkeit entwickelt sich wieder. Ich fühle mich dadurch auch viel ausgeglichener“, berichtet sie. Interessiert betrachtet sie auch die Werke ihrer Kolleginnen und Kollegen, lobt hier eine besondere Farbgebung, dort ein auffallendes Motiv. Im Moment arbeitet sie selbst an Bildern für ein Kochbuch, das bei proviel entstehen soll.

Markus Löffler ist seit Beginn des Kurses bei Jürgen Grölle dabei. Er malt besonders gerne Landschaften, etwa Strände oder ein Haus. „Das Malen ist gut zum Abschalten nach der Arbeit“, findet er. Markus Luthardt zeichnet Fantasy-Figuren in Aktion, zu denen er parallel einen Roman schreibt.

Experimentieren erwünscht

Jasmin Khallouki und Julian Müller sind zum ersten Mal im Kurs, malen aber zu Hause häufig gemeinsam. „Ich möchte meine Kreativität neu anspornen“, sagt Julian Müller. Sorgfältig zeichnet er mathematische Formeln auf sein Blatt. Später setzt er in Farbe die Physiker Einstein, Heisenberg und Oppenheimer dazu. Jasmin Khallouki hingegen schwingt locker Malkeide über das Papier und verreibt sie dann zu einer grünen Fläche. Am Ende entsteht ein zartfarbiges, duftiges Gemälde. „Ich lasse alles erstmal entwickeln. Das hier soll ja kein Malunterricht wie in der Schule sein“, betont Jürgen Grölle. Alle sollen für sich experimentieren. Auch wenn das für manche bedeutet, dass sie erst einmal lange vor einem weißen Blatt sitzen. „Die Idee ist immer am schwierigsten“, weiß Jürgen Grölle. Vor allem aber lobt er viel, wie faszinierend die Kunstwerke seiner Mitstreiter sind. In größeren Abständen werden diese dann in seiner Galerie auch ausgestellt.

Portraitfotografie – Bildbearbeitung

Matthias Kiefer

In diesem Kurs es geht um die Grundlagen der Bildbearbeitung von Portraits. Wir bearbeiten Unebenheiten mit Reparaturpinsel, Dodge and Burn oder Frequenztrennung. Außerdem geben wir dem Portrait noch den letzten Schliff. Dieser Kurs ist ausdrücklich für all diejenigen, die in der Bildbearbeitung noch keine Erfahrungen haben. PC Kenntnisse und Ausdauer sollten vorhanden sein. Fragen zum Kurs beantwortet gerne Herr Kiefer.

Kreatives Schreiben

Michael Maus

Schreiben ist ein kreativer sprachlicher Prozess, der sich während des Schreibens selbst gestaltet. Indem Sie schreiben, sammeln Sie praktische Schreiberfahrungen. Sie lernen sich auszudrücken, in Worte zu fassen und Ihre eigenen Ideen schriftlich umzusetzen. Dabei sind Ihnen so gut wie keine Grenzen gesetzt. Wir erleben die Entstehung einer aufregenden Geschichte, abseits von vorformulierten Phrasen. Es ist eine tolle Erfahrung, zu sehen, wie lebendige Figuren sich vom Papier erheben. Wenn Sie den Anspruch haben, eigene Gestalten auf den Weg zu bringen und sich einmal weit hinaus in offene Weiten zu begeben, dann sind Sie hier genau richtig.

Oldies fürs Herz

Eigene Versionen beliebter Songs

„No one knows what it's like.... to be the sad man behind blue eyes“, schallt es durch den Raum. Bei der proviel-Musikgruppe mischen sich erfahrene Instrumentalisten und Leute, die einfach Spaß am Singen haben. Gemeinsam schaffen sie eigene Versionen von Oldies und modernen Hits. „Wir wollen einfach ein bisschen Mucke machen“, sagt Musiker und Kursleiter Jan Röttger. Den Kurs gibt es schon seit vielen Jahren. Früher leitete ihn Björn Krüger in der Alten Feuerwache, seit drei Jahren nun der Singer/Songwriter Jan Röttger. Aus einer großen Kiste zaubert er eine ganze Reihe unterschiedlicher Instrumente. Michelle Pape und Horst Laurens haben sich selbst Gitarre beigebracht und fachsimpeln jetzt mit Jan Röttger. „Was muss ich für Dsus2 greifen?“ Jan Röttger zeigt den Griff auf seiner eigenen Gitarre, die anderen machen ihn nach. „Wir könnten in den Strophen Akkordzerlegungen spielen und im Chorus Strumming“, schlägt der Musiker vor. Beim Strumming streichen die Gitarristen im Rhythmus über alle Saiten, bei der Zerlegung einzelne Töne nacheinander. „Und ist das hier ein D moll 7?“, fragt Horst Laurens. Er kennt fast jedes Stück in- und auswendig und weiß sofort, wer es wie gecover hat und wie eine Begleitung aussehen könnte.

Musik macht happy

Leonidas Nitas schlägt dazu den Rhythmus mit einem rasselnenden Shaker oder auf der Kistentrommel Cajon. Gamal Agzenai

Theater

Nicola Genenger

Theaterspielen ist Begegnung mit anderen, mit einem aktuellen Thema, der Kunst und vor Allem mit sich selbst. Der Theaterkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich frei und kreativ, gemeinsam mit anderen, szenisch verschiedenen Themen zu widmen. Sie können in verschiedene Rollen hineinschlüpfen, ungewöhnte Perspektiven einnehmen und Unbekanntes erforschen. Sie stehen nicht gerne im Rampenlicht und möchten sich dennoch künstlerisch beteiligen? Kein Problem! Vielleicht schreiben sie gerne kleinere Texte, Geschichten oder Gedichte und wollten diese schon immer einmal auf einer Bühne dargestellt sehen? Vielleicht wollen Sie ein Bühnenbild gestalten oder in die Rolle eines Regisseurs zu schlüpfen? Gemeinsam werden wir uns durch Ihre Ideen einer Vorlage und/oder durch Improvisation mit Spaß und Kreativität einem Thema nähern und ein Stück zur Aufführung bringen.

Grußkarten mit Topping

Martina Topp

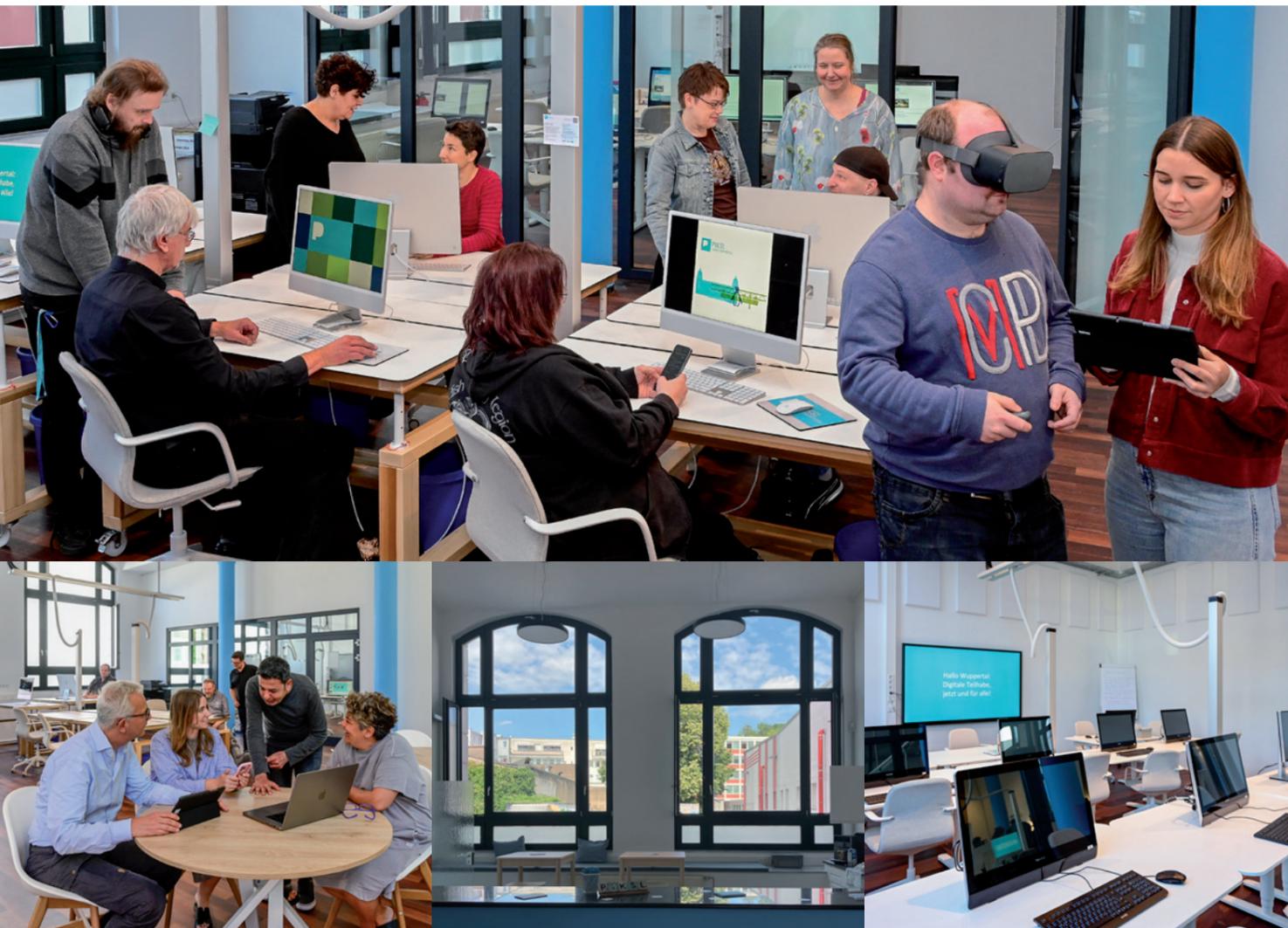
Sie haben Freude an der Erstellung von Glückwunsch- oder Grußkarten? Aus Papier und Karton gestalten wir gemeinsam individuelle Kunstwerke. Neben unserer Kreativität kommt auch eine Hand-Stanzmaschine zum Einsatz.



hört gerne unterschiedliche Genres von Musik. „Musik ist mein Hobby.“ Claudia Lentz steht vor allem auf Metal, mag aber auch die Anregungen im Kurs: „Ich finde es spannend, hier ganz andere Songs kennenzulernen.“ Beide singen eifrig mithilfe der Textzettel, die Jan Röttger für jedes Stück verteilt. Die Melodien haben die meisten im Ohr.

Corinna Hocke hat schon als Kind Keyboard und Orgel gelernt und steuert nun versiert Keyboard-Klänge zu den Songs bei. Je nach Atmosphäre des Stücks bietet sie verschiedene Klangfarben an.

Es ist ein ordentlicher Sound, der hier entsteht. Manche Stücke gehören zum Repertoire, die klingen richtig gut. Damit hat die Gruppe schon bei einigen proviel-Feiern für Stimmung gesorgt. Immer wieder erarbeitet sie sich aber auch neue Songs. Stets in gemeinsamer Abstimmung, was möglichst vielen der Musiker gefällt. Dann überlegen sie Stück für Stück, wann alle spielen, wann vielleicht nur mit leiser Gitarre gesungen wird oder wann Rhythmusinstrumente dazukommen. „Wir haben auch schon Aufnahmen gemacht und angefangen, selbst einen Song zu schreiben“, erzählt Jan Röttger.



Liebe provieler,
nach einem erfolgreichen Auftakt im Herbst 2023 präsentieren wir euch das neue Bildungsprogramm – bestehend aus spannenden Kursen und Workshops – in diesem Heft!

Besucht uns ebenfalls gerne im „Offenen Labor“ während der Öffnungszeiten.

- Interaktion auf Augenhöhe
- Schulungen, Workshops und Kurse
- Technik zum Entdecken und Kennenlernen
- Kostenfreie Beratung im offenen Labor

PIKSL Labor Wuppertal
Hofaue 21
42103 Wuppertal
info@piksl-wuppertal.net
proviel.de/piksl

Offenes Labor:
Dienstag 14–18 Uhr
Mittwoch 9–13 Uhr
Donnerstag 14–18 Uhr

Ansprechpartnerin:
Elisabeth Bracht
Laborleitung PIKSL Wuppertal
e.bracht@forum-ev.eu

#PIKSLmachteseinfach



Digitale Teilhabe

Grundlagen Smartphone

PIKSL Labor

Kennen Sie Ihre „technischen Wegbereiter“ ausreichend genug? In unserem Grundlagen-Kurs werden wir Ihnen die ersten wichtigen Schritte zeigen, damit Sie ein besseres Verständnis für Ihr Smartphone bekommen und sicherer im Umgang damit werden.

Internet für Alle

PIKSL Labor

Vom Non-liner zum Onliner! Sie möchten einen sicheren Umgang mit dem Internet erlernen? Wir machen Sie fit und zeigen Ihnen, worauf es bei der Nutzung von Browsern und bei Cookies, E-Mails & Co. ankommt.

Textverarbeitung und Tabellenkalkulation

PIKSL Labor

Sie möchten digitale Briefe schreiben und Tabellenkalkulationen (z.B. für ein Haushaltsbuch) nutzen? Wir zeigen Ihnen die Grundlagen und arbeiten uns dabei Schritt-für-Schritt durch die Funktionen. Perfekt für Neueinsteiger, denn wir fangen bei Null an.

Bildbearbeitung mit GIMP

PIKSL Labor

Bildbearbeitung muss nicht teuer sein. Viele Programme auf dem Markt sind kostenpflichtig und somit nicht für jeden nutzbar. Doch es gibt eine komplett kostenfreie Alternative! Die Freeware GIMP hat (fast) den gleichen Umfang zu bekannten Programmen wie Photoshop & Co. Im Kurs lernen Sie alle Grundbegriffe, das Arbeiten mit Ebenen sowie das Retuschieren Ihrer Bilder und die Erstellung von Bildmontagen.

KI – Künstliche Intelligenz | Workshop

PIKSL Labor

Haben Sie Lust, die KI kennenzulernen und sich neues Wissen zu erarbeiten? Dann lassen Sie uns doch gemeinsam schauen, was KI überhaupt ist, wo sie herkommt und was es für Arten und Anwendungsgebiete gibt. Sie werden auch praktische Erfahrungen sammeln und dadurch sicherer im Umgang mit KI werden.

Soziale Medien | Workshop

PIKSL Labor

Liken, Hashtags, Pins, Tweets und Reels sind für Sie Fremdwörter? In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in die Medienlandschaft der sozialen Netzwerke. Dabei werden die Erstellung von Inhalten sowie relevante Einstellungen, Datenschutz und Sicherheit thematisiert.

Cybermobbing / Fake-News | Workshop

PIKSL Labor

Wer steckt hinter dem Begriff „Cybermobbing“? Was sind die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Mobbing und Cybermobbing? Wen kann Cybermobbing alles treffen und welche Auswirkungen können sich für den Betroffenen ergeben? Was sind Fake-News und wie kann man sie erkennen? Gemeinsam gehen wir diesen Fragen auf den Grund.

Bildbearbeitung am Smartphone | Workshop

PIKSL Labor

Für die Bildbearbeitung benötigt man heute keinen PC mehr, geschweige denn teure Bildbearbeitungssoftware. Mit passenden Apps kann jede und jeder eigene Bilder mittlerweile direkt auf dem Smartphone aufhübschen - und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Wir zeigen Ihnen wie!

Bewerbungsschreiben und Lebenslauf | Einzelberatung

PIKSL Labor

Das Angebot richtet sich an alle, die Unterstützung bei der Erstellung einer Bewerbung benötigen: formal und inhaltlich. Sie wünschen sich Hilfe beim Lebenslauf oder dem Anschreiben? Dann lassen Sie sich im PIKSL Labor individuell für maximal 2 Stunden coachen. Bei Bedarf können weitere Termine vereinbart werden. Die Beratungszeiten sind Mo bis Do von 8-13 Uhr. Terminanfragen bitte per Email an r.grawe@proviel.de

Smartphone Beratung | Einzelberatung

PIKSL Labor

Oft sind es die kleinen digitalen „Stolpersteine“, die Unsicherheiten schaffen und Barrieren aufbauen. Mit unserem kostenfreien Beratungsangebot unterstützen wir Sie in einem sicheren Umgang mit dem Smartphone. Apps, Updates, Datenschutz und Co. sind Beispielthemen, denen wir uns gerne gemeinsam widmen.

Digitaler Impuls des Monats | Austausch

PIKSL Labor

Unserer Alltag wird immer digitaler, aber wer behält bei der Geschwindigkeit noch den Überblick? Mit verschiedenen inhaltlichen Aufhängern bringen wir neue Perspektiven mit und diskutieren gemeinsam.

Berufliche Qualifizierung

Umfassende Qualifizierung
und Bildung für interessante
Berufsfelder und verschiede-
ne Arbeitsbereiche



Berufliche Bildung, lebenslanges Lernen, kontinuierliche Weiterentwicklung und stetige Qualifizierung sind wichtige Grundlagen der Arbeit bei proviel und forum. Unsere Angebote zur beruflichen Qualifizierung umfassen neben den bewährten Qualifizierungsmodulen in 11 Berufsfeldern die ergänzenden und praxisorientierten proviel Spezial-Kurse und die tolle Möglichkeit, über die Qualifizierungsbausteine in zwei Berufsfeldern ein anerkanntes Zertifikat der Industrie- und Handelskammer Wuppertal-Solingen-Remscheid zu erreichen.

Hier setzen wir weiterhin an und werden in Kürze weitere sogenannte ausbildungsnahe Qualifizierungen in Bausteinform anbieten. Wenn Sie es wollen, können Sie nach erfolgreichem Abschluss aller Bausteine eines Ausbildungsberufs zur externen Abschluss-Prüfung zugelassen werden und einen anerkannten Ausbildungsabschluss erwerben.

Wir freuen uns auf Sie!

Angebote, die Spaß machen und Menschen bilden

Rund 50 verschiedene arbeitsbegleitende Maßnahmen finden pro Halbjahr bei proviel statt.

Welche Angebote benötigen die Menschen, um die individuelle Leistungsfähigkeit sowie die Persönlichkeitsentwicklung optimal zu unterstützen? Diese Frage steht im Zentrum der Konzeption von Bildungsangeboten bei proviel. Sophie Blaß, die zuständige Abteilungsleiterin Rehaplanung und Bildung, organisiert kontinuierlich ein vielfältiges, abwechslungsreiches und ausgewogenes Kursangebot.

„Unser Ziel ist es, attraktive Angebote zu machen, die Teilnehmende einladen, sich zu beteiligen“, erklärt sie. An die 50 verschiedene Kurse und Workshops finden jedes Halbjahr statt. Die Bandbreite ist dabei groß und reicht von berufsqualifizierenden und von der IHK zertifizierten Bausteinen über Entspannungstechniken, kulturelle Angebote und Sport bis hin zu lebenspraktischen Themen. Alle provieler, ob aus dem Arbeitsbereich oder der Berufsbildungsmaßnahme, können individuell die für sie interessanten Angebote daraus auswählen und während ihrer Arbeitszeit besuchen.

Die Kursangebote werden sowohl in wöchentlichen Einheiten als auch in Workshopformaten durchgeführt. Entscheidend ist, welches Format die Lernziele didaktisch und methodisch besser unterstützt. Kurse wie Training für Lesen und Schreiben, Mathe oder Sport finden jede Woche statt. Andere Themen wie Gewaltfreie Kommunikation oder Bildbearbeitung sind an aufeinanderfolgenden Tagen gebündelt. „Das erleichtert manchmal auch die Teilnahme“, erklärt Sophie Blaß. Die Teilnehmenden müssen nicht über einen langen Zeitraum Termine einplanen. Und sie können sich intensiv zwei Tage lang auf das Thema konzentrieren.

Schönerweise lebt im Kursprogramm der Peer-Gedanke immer mehr und Werkstattmitarbeiter*innen gestalten eigene Kurse bzw. Angebote. So können sie ihre persönliche Expertise einbringen und erhalten Wertschätzung von ihren Kolleginnen und Kollegen. „Unser Wunsch ist es, zukünftig diese Angebotspalette zu erweitern und weitere Mitarbeitende zu gewinnen, die ihre Kompetenzen und ihr Wissen als Experten in eigener Sache zur Verfügung stellen“, sagt Sophie Blaß.



Jeder Kurs wird am Ende evaluiert. Mit Rückmeldebögen geben die Teilnehmenden an, ob sie persönlich profitiert haben von den Inhalten, ob die Unterlagen verständlich waren oder ob Themen vermisst wurden. So wird eine hohe Qualität gewährleistet. Jährlich werden das Bildungsangebot sowie die Teilnahme daran ausgewertet. Hier ist dann beispielsweise zu erkennen, dass bei Teilnehmenden über 50 Jahren die Lust, Kurse zu besuchen, im Vergleich zu Jüngeren etwas nachlässt. Doch mehr als die Hälfte aller provieler nehmen an Kursen teil. Sie lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen oder Spanisch zu sprechen, wandern durch Wuppertal oder erfahren, wie der CAP-Frischemarkt funktioniert. „Wir fragen auch immer wieder, welche Themen die Menschen sich wünschen. Bisher haben wir für alle wichtigen Angebote jemanden gefunden, der Lust hatte, das anzubieten“, sagt Sophie Blaß. Die Qualität der Kurse wird regelmäßig durch die unabhängige AZAV-Zertifizierung für Träger bestätigt.

Elektro-Checker – Prüfer ortsveränderlicher Betriebsmittel Matthias Kiefer

Jährlich müssen bei proviel ortsveränderliche Betriebsmittel (Geräte mit Stromanschluss durch Stecker) geprüft werden. Diese Prüfung setzt Wissen über einen kleinen Bereich der Elektrotechnik voraus. Wir bieten Ihnen einen zweiwöchigen Workshop an. Nach erfolgreicher Teilnahme können Sie im Team die Elektroprüfungen bei proviel durchführen. Wir beschäftigen uns mit Fragen zur Sicherheit der Geräte, was, wieso und wie überhaupt geprüft wird. Natürlich darf die Einweisung in die Prüfgeräte nicht fehlen. Der Workshop wird mit einer Kompetenzfeststellung enden. Einmal im Monat frischen wir das Gelernte an praktischen Übungen auf.

SPS Kurs Matthias Kiefer

Kennen Sie die große automatische Straße für Coroplast-Aufträge in der Elektromontage? Diese Straße wird durch eine SPS gesteuert. Diese Speicherprogrammierbaren Steuerungen wollen wir in dem Workshop erlernen. Wir fangen bei den Basics an und arbeiten uns bis zur Ampelsteuerung vor.

Qualitätssicherung für Einsteiger*innen Ulrich Forthmann

Warum QS? Was ist QS? Wer hat mit QS zu tun? Wenn sie diese Fragen beantwortet haben möchten, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie erlernen, wo an ihrem Arbeitsplatz Qualitätssicherung anfällt und warum wir alle damit zu tun haben. Sie erhalten Einblicke in den QS-Alltag, werden mit verschiedenen Messmitteln vertraut gemacht und erfahren wie wichtig die Qualitätssicherung in allen Bereichen ist. Dieser Kurs ist wählbar für Produktionsmitarbeiter*innen und BB Teilnehmer*innen ab dem 2. Berufsbildungsjahr.

Ausbildungskurs zum/zur QS'ler*in Ulrich Forthmann

Haben Sie Interesse an einem „besonderen Arbeitsplatz“? Ist Qualität für Sie kein Fremdwort? Haben Sie Spaß am Umgang mit Menschen und verfügen Sie über gute soziale Kompetenz? Dann wäre dieser Kurs eine gute Wahl, um etwas Neues kennenzulernen. Sie erlernen in diesem Kurs den Umgang mit der Qualitätssicherung am Arbeitsplatz. Durch die Teilnahme am Kurs ergibt sich kein Anspruch auf einen Arbeitsplatz als QS'ler. Diese werden immer in Absprache mit den Produktionsabteilungen vergeben. Besonders interessant ist dieser Kurs auch für Teilnehmer, die einen Weg auf den allgemeinen Arbeitsmarkt anstreben, da das Thema QS insbesondere in Produktionsbereichen einen hohen Stellenwert besitzt. Dieser Kurs ist wählbar für Produktionsmitarbeiter*innen und BB Teilnehmer*innen, die den Einsteigerkurs erfolgreich besucht haben.

Schulung zur/zum Gabelstaplerfahrer*in Giuseppe Di Prima

In diesem Spezialkurs können Sie bei Vorliegen der Voraussetzungen das Fahren mit dem Stapler trainieren und den Staplerschein erwerben.

Fahrerlaubnis für Flurförderzeuge im Mitgängerbetrieb Dirk Gerlich

Dieser Kurs umfasst sowohl theoretische Unterweisung als auch praktische Übungen. Bei Abschluss erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Bei bestandener Kompetenzfeststellung bekommen Sie die Fahrerlaubnis für diese Förderzeuge.

Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung Sandra Bädle

Der Aspekt Gesundheit spielt in der heutigen Arbeitswelt eine große Rolle. Dies gilt auch für proviel. Die grundsätzliche Gestaltung unserer Arbeitsplätze, die Bedingungen in unseren Arbeitsräumen, auch besondere Aspekte wie Hautschutz und Gefahrstoffe sind hier ein Thema. Für jeden Arbeitsbereich bei proviel gibt es speziell geschulte Ergonomiebeauftragte. Dieser Workshop ist eine spezielle Schulung, die für die Funktion als Ergonomiebeauftragter erforderlich ist. Werden Sie Ergonomiebeauftragter und arbeiten Sie mit Ihrer Abteilungsleitung zusammen. Durch die Teilnahme können Sie, müssen aber nicht in dieser Funktion tätig werden.

Schulung für kursgebende Mitarbeiter*innen Andrea Völkel

Der Kurs dient den Teilnehmenden dazu zu reflektieren, wie sie ihre Rolle als Kursleitung ausfüllen wollen, welchen Einfluss die Rahmenbedingungen auf ihre Aufgaben und Möglichkeiten haben und wie sie mit möglichen Herausforderungen umgehen können. Sie erhalten Handwerkszeug für die Gestaltung von Schlüsselsituationen wie dem ersten Kennenlernen und auch sich wiederholenden Abläufen wie Beginn und Ende einer Kurseinheit. Am Ende der Schulung wird den Teilnehmenden Raum gegeben zu prüfen, ob die Erwartungen, die sie an sich selbst stellen, gut erfüllbar sind.

MP3

Heike Binner

MP3: hier geht es um den Mut, Potenziale zu entdecken, die eigene Persönlichkeit zu stärken und passgenaue Hilfsstrategien zu entwickeln.

Damit die Arbeit Spaß macht

Der „Monat der Inklusion“ in der Beruflichen Reha stellt Möglichkeiten für Praktika, aber auch langfristige Beschäftigung vor.

Was für Arbeitsmöglichkeiten bietet mir proviel? Und wie passen meine persönlichen Stärken und Schwächen zu den Anforderungen verschiedener Arbeitsplätze? Darum geht es im „Monat der Inklusion“ (MDI) im Rahmen der Beruflichen Reha von proviel.

Kursleiterin Britta Düllmann veranschaulicht das Thema mit großen Schaubildern. Denn so viele Dinge spielen mit hinein, ob jemand sich wohl fühlt an einem Arbeitsplatz. Das zeigt sie am Eisberg-Modell: „Manches ist sichtbar – Worte, Körpersprache, Handlungen. Aber vieles andere ist nicht sichtbar: Sorgen, Gefühle, Bedürfnisse, persönliche Probleme, Krankheiten, Fähigkeiten“, erklärt sie. Und sie rät: „Im besten Fall interpretiert man nicht, sondern man fragt nach.“ Dabei sei jedoch wichtig, zu bedenken, dass gesagt noch nicht gehört ist und dass gehört noch nicht verstanden ist. Im Zweifel helfe eine weitere Nachfrage, empfiehlt sie. Die Gruppe hat schon das Zoo-Restaurant Okavango, das Freibad Eckbusch und den Scharnier-Hersteller AHA besucht, IKEA und das PIKSL Labor stehen noch auf dem Programm. „Das war alles sehr interessant“, findet Dennis Döll. Doch obwohl er den Zoo als Arbeitsstätte sehr attraktiv fand, stellte er beim Besuch fest, dass ihn die vielen Menschen dort nervös machen. Deshalb entschied er sich im Gespräch mit Britta Düllmann für ein Praktikum in der Igelstation.



Es hilft, die Atmosphäre vor Ort kennenzulernen

Oliver Maaßen schätzt es, bei den Besuchen die Atmosphäre in den Betrieben zu erleben. „Ich konnte dort Infos in plastischer Form annehmen. Bei AHA an der Presse zu sitzen wäre jetzt für mich vorstellbar.“ Doch auch im CAP-Markt möchte er gerne einen Tag hospitieren. Dafür sollte er sich an die Reha-Planung wenden, empfiehlt Britta Düllmann.

Heike Voerster entschied nach den Besuchen der Außenarbeitsplätze hingegen für sich: „Ich werde kein Praktikum anstreben, sondern lieber in der Werkstatt bleiben.“ Auch ihr Kollege Markus Luthardt möchte erst einmal interne Abteilungen ausprobieren. Das sei völlig in Ordnung, betont Britta Düllmann: „Wir schaffen Angebote, aber drängen niemanden!“ Wichtig sei, dass die Menschen gern zur Arbeit kommen, und sich immer eingeladen fühlen, andere Bereiche und Tätigkeiten kennenzulernen.

Spezifische Eigenschaften helfen

Sie erklärt auch, welche Voraussetzungen für ein Praktikum erfüllt sein sollten: Neben Grundlagen wie pünktliches Erscheinen in gepflegtem Zustand oder Kooperationsbereitschaft seien jeweils spezifische Eigenschaften hilfreich: „Bei IKEA braucht man beispielsweise eine hohe Frustrationstoleranz, weil man jeden Tag wieder aufs Neue die gleichen Sachen aufräumen muss.“ So haben nach den zwei Wochen alle Teilnehmenden einen Plan, wie sie anschließend weitermachen wollen.



Werde Experte im PIKSL Labor – Ein erster Einblick in den Aufgabenbereich

PIKSL Labor

Du bist bereits affin und sicher im digitalen Bereich und kannst dir vorstellen das Projekt aktiv mitzugestalten? Dieser Workshop vermittelt dir einen ersten Einblick in den Aufgabenbereich unsere Experten vor Ort. Anmeldung über die Mitarbeiterentwicklung / Infoveranstaltung. Details hierzu werden noch bekannt gegeben.

Basiskurs – Wege zum allgemeinen Arbeitsmarkt

Britta Düllmann / Heike Binner

Im Basiskurs setzen wir uns mit internen und externen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten auseinander, die Ihnen die Werkstatt bietet. Wir beschäftigen uns mit den Anforderungen des Allgemeinen Arbeitsmarktes und beginnen, auf Grundlage Ihrer Fähigkeiten und Interessen eine berufliche Perspektive zu entwickeln.

CAP-Markt-Kennenlern-Workshop

Rainer Hassel

Im Workshop werden wir uns mit der Arbeit im Lebensmittel-Einzelhandel und insbesondere im CAP-Markt beschäftigen. Was gehört zur Arbeit im Einzelhandel? Wie gehe ich mit Kunden um? Worauf muss ich achten? Dabei können Sie auch das Geschehen vor Ort kennenlernen. So können Sie für sich herausfinden, ob Sie ein Praktikum im CAP-Markt machen möchten.

Das kriegen wir Gebacken

Martin Appelmann

Ja, das kriegen wir gebacken! Von einfachen bis zu raffinierten Kuchen und Desserts, wir rühren, backen und probieren. Am Ende gibt es eine ausführliche Rezeptmappe und wertvolle Tipps zum Thema Backen. Ich freue mich auf Sie!

Jahreszeitliche Koch-Workshops

André Wieberg

In verschiedenen Kursen mit saisonalen Schwerpunkten lernen Sie mit André Wieberg Tricks und Kniffe der kreativen Küche. Spannend, überraschend, unterhaltsam und vor allem lecker wird es sein, und zum Abschluss erhalten Sie eine gemeinsam erarbeitete Rezeptmappe. Wir freuen uns auf das gemeinsame Kochen mit Ihnen!

Grundqualifizierungskurs Lagerlogistik

Giuseppe Di Prima

Sie erwerben Grundkenntnisse über Lagerhaltung, Lagertechnik und Lagerarten. Gemeinsam üben wir den Umgang mit Lagergeräten sowie Lade- und Transportmitteln.

Qualifizierungsmodul Verwaltung

Sophie Blaß

Im Qualifizierungsmodul Verwaltung erlangen Sie einen Einblick in das Berufsfeld Verwaltung. Sie hospitieren in verschiedenen Bereichen der Verwaltung von proviel – von A wie Assistenz bis Q wie Qualitätssicherung. Jeweils eine Woche haben Sie Einblick in die täglichen Abläufe vor Ort an beiden Standorten. Sie nehmen im Vorfeld an Workshops zu verschiedenen Themen, die für eine Tätigkeit im Verwaltungsbereich wichtig sind, teil: wie steht es um meine PC Kenntnisse? Wie gehe ich professionell ans Telefon? Wie serviceorientiert sind meine sozialen Kompetenzen? Wer möchte, kann im Anschluss an das interne Praktikum mit unserer Inklusionsabteilung externe Optionen für sich erkunden.

Fachlagerist*in

Giuseppe Di Prima

Die Teilqualifizierungen sind Einheiten innerhalb der Gesamtstruktur des anerkannten Ausbildungsberufes Fachlagerist*in. Bei uns können Sie an diesen Bausteinen teilnehmen. Nach Abschluss jedes Bausteins haben Sie die Möglichkeit, eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben. Nach Abschluss aller Teilqualifizierungen sind die vorgeschriebenen Inhalte des Ausbildungsberufes Fachkraft für Metalltechnik abgedeckt. Stück für Stück hin zu einer erfolgreichen Ausbildung bei uns im Bereich Lagerlogistik.

Teilqualifizierung 1: Wareneingang

Der Baustein 1 behandelt die Hauptgrundsätze der Warenannahme und das Thema Lagertechnik. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Dieser Baustein kann in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Teilqualifizierung 2: Innerbetrieblicher Transport

Der Baustein 2 vermittelt Ihnen das Wissen um den innerbetrieblichen Materialfluss und den organisierten und geplanten Transport von Gütern. Gütereigenschaften und die entsprechenden Förder- und Hilfsmittel sind hier das Thema. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Dieser Baustein kann in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Teilqualifizierung 3: Lagerhaltung

Der Baustein Lagerlogistik 3 behandelt die Grundsätze der Lagerung von Gütern. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Dieser Baustein kann in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Teilqualifizierung 4: Kommissionierung

Der Baustein 4 behandelt das Thema Kommissionierung. Liegt ein Kunden- oder Produktionsauftrag vor, so soll das erforderliche Material von der Lagerlogistik mittels Kommissionierauftrag zusammengestellt werden. Hier spielen der Zeitrahmen und die ordnungsgemäße Zusammenstellung eine wichtige Rolle. In diesem Kurs lernen Sie alles rund um das Thema Kommissionierung. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der Abschluss der Bausteine 1-3.

Teilqualifizierung 5: Versand

Der Baustein 5 behandelt alles Wissenswerte rund um das Thema Versand. Hier können Sie ein anerkanntes IHK-Zertifikat erwerben. Anschließend können Sie die Abschlussprüfung vor der IHK ablegen und das Abschlusszeugnis als Fachlagerist/Fachlageristin erwerben.

Voraussetzung zur Teilnahme ist der Abschluss der Bausteine 1-4.

Module für Fachlagerist*innen mit IHK-Zertifikat

In kleinen Schritten zu einem Ausbildungsabschluss

Wie war das mit dem Gefahrstofflager? Gibt es eines im Lager von proviel? Die kleine Gruppe im dritten Modul der Ausbildung zum Fachlagerist mit IHK-Zertifikat bei proviel überlegt. „In unserem Lager haben wir nur einen Gefahrstoffschrank, weil wir nur wenig Gefahrstoffe haben. Er ist durch diesen Aufkleber gekennzeichnet“, sagt Kursleiter Giuseppe Di Prima und zeigt das entsprechende Symbol sowie weitere für brandgefährliche oder giftige Stoffe. Außerdem erklärt der Ausbilder die Kennzeichen eines solchen Gefahrstoffschrankes – etwa, dass er mit einer Auffangschale im Boden versehen ist, damit im Fall der Fälle nichts ins Gebäude läuft. Es sind viele Details, mit denen sich die zukünftigen Fachlageristinnen und Fachlageristen beschäftigen müssen. Auch, was für Informationen der Strichcode auf einem Produkt enthält. Dabei können sie ihre vielfältigen Erfahrungen einfließen lassen. „Im Praktikum haben wir den Wareneingang mit dem Scanner gemacht, und es wurden damit auch Lieferscheine und Etiketten ausgedruckt“, erzählt Teilnehmerin Ramona Bock.

Ausbildung zum Fachlagerist in fünf Modulen

In fünf Modulen hat proviel in enger Zusammenarbeit mit der Bergischen IHK die Ausbildung zum Fachlagerist/zur Fachlageristin aufgeteilt. Jede Gruppe absolviert ein Modul pro Jahr, parallel werden verschiedene Module angeboten. Jeder bekommt dabei die Zeit, die er oder sie zum Lernen braucht. Nach jedem Modul findet bei proviel eine Kompetenzfeststellung durch die IHK statt. Wer bis zum Ende durchhält, kann eine externe IHK-Prüfung ablegen und verfügt damit über eine abgeschlossene Ausbildung. Dieses Jahr ist es zum ersten Mal soweit: Zum Jahresende können die ersten provieler zu examinierten Fachlageristen werden. Und selbst, wer nur ein oder zwei der Module mitmacht, erfährt viel Wissenswertes für die Arbeit im Lager.

Zukunftschancen durch Berufliche Bildung bei proviel

So diskutiert die Gruppe etwa darüber, ob ein Produkt einen festen Platz im Regal haben sollte oder immer wieder einen neuen Platz. „Ein System mit festen Plätzen lohnt sich ab einer Produktpalette von 2.000 Produkten“, erklärt Giuseppe Di Prima. Der Nachteil dieses Systems: Es bleiben Plätze leer, wenn ein Produkt gerade nicht vorrätig ist. Deshalb nutzt proviel das „chaotische Einlagerungsprinzip“: Zwar gibt es feste Regale für bestimmte Kunden, doch darin wird die Ware spontan verteilt – immer jedoch nach den Grundregeln: Umschlagstarke Güter kommen nach vorne und auf Greifhöhe, empfindliche Güter nach oben und schwere nach unten, verderbliche Ware ins Kühlager. „Das hilft mir auch zu Hause, in der Küche – früher habe ich mir darüber keine Gedanken gemacht“, berichtet Teilnehmer Oguz Kizan. Jetzt stellt er Lebensmittel mit langem Haltbarkeitsdatum im Schrank nach hinten.

„Ich habe eher zufällig im Lager gearbeitet und festgestellt, dass mir das sehr gefällt. Jetzt bin ich froh, dass ich in dem Modul meinen Horizont erweitern kann“, sagt Sven Grahe. Oguz Kizan sieht die Module als gute Chance, um anschließend den Wechsel auf den ersten Arbeitsmarkt zu schaffen: „Ich bin froh, dass so etwas angeboten wird.“



Qualifizierungsbausteine

Verkäufer*in im Einzelhandel

Marion Radtke / Wilhelm van der Sanden

Die Teilqualifikationen sind Einheiten innerhalb der Gesamtstruktur des anerkannten Ausbildungsberufs Verkäufer*in. Bei uns im CAP-Frischemarkt können Sie an den Bausteinen teilnehmen. Nach Abschluss jedes Bausteins haben Sie die Möglichkeit, eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben. Nach Abschluss aller Teilqualifizierungen sind die vorgeschriebenen Inhalte des Ausbildungsberufes Verkäufer*in abgedeckt. Stück für Stück hin zu einer erfolgreichen Ausbildung bei uns im CAP-Frischemarkt.

Teilqualifizierung 1: Kassiertätigkeit und Warensortiment

Der Baustein 1 vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten rund um die Serviceleistungen im Kassensbereich sowie den Verkauf von Waren und Dienstleistungen.

Teilqualifizierung 2: Service und Kundeninformation

Der Baustein 2 vermittelt Wissen und Fertigkeiten zu Waren- und Produktkenntnissen sowie Grundlagenwissen rund um die Kommunikation mit Kunden.

Teilqualifizierung 3: Warenbewegung und Preiskalkulation

Der Baustein 3 vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten von der Warenannahme über die Lagerung von Waren bis hin zur Warenbestandskontrolle.

Fachkraft für Metalltechnik

Joachim Lindner

Die Teilqualifizierungen sind Einheiten innerhalb der Gesamtstruktur des anerkannten Ausbildungsberufes Fachkraft für Metalltechnik. Bei uns können Sie an diesen Bausteinen teilnehmen. Nach Abschluss jedes Bausteins haben Sie die Möglichkeit, eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben. Nach Abschluss aller Teilqualifizierungen sind die vorgeschriebenen Inhalte des Ausbildungsberufes Fachkraft für Metalltechnik abgedeckt. Dann können Sie die Abschlussprüfung bei der IHK ablegen und das Abschlusszeugnis zur Fachkraft für Metalltechnik erwerben. Stück für Stück hin zu einer erfolgreichen Ausbildung bei uns in der Metallabteilung.

Teilqualifizierung 1:

Einfache Bauteile manuell und maschinell herstellen und Fügen

Der Baustein 1 vermittelt das Herstellen von Bauelementen mit Handwerkzeugen und Maschinen. Sie lernen das Planen und Vorbereiten von Arbeitsabläufen sowie das Steuern des Materialflusses und das Durchführen von qualitätssichernden Maßnahmen. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Teilqualifizierung 2:

Bauteile und Baugruppen industriell herstellen, sowie technische Systeme herstellen

Der Baustein 2 vermittelt das Herstellen von Bauteilen und Baugruppen mit steuerungstechnischer Funktion. Sie lernen das Warten von Betriebsmitteln und Anlagen sowie die Montage und Demontage von Bauteilen und Baugruppen. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Teilqualifizierung 4: Beratung und Verkauf

Der Baustein 4 vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten zu den Themenbereichen Beratung von Kunden und Anwenden von Kommunikationstechniken. Das können z.B. Verkaufsgespräche oder Situationen im Beschwerdemanagement sein.

Teilqualifizierung 5: Warenpräsentation und Verkaufsförderung

Der Baustein 5 vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten zur Verkaufsfördernden Warenpräsentation. Das beinhaltet die Vorbereitung, Organisation und Durchführung von verkaufsfördernden Maßnahmen.

Teilqualifizierung 3:

Fachstufe I; Fachrichtung Zerspanungstechnik, Bauelemente durch spanende Fertigungsverfahren herstellen

Der Baustein 3 vermittelt die Planung und Herstellung von Bauteilen in der Einzelfertigung unter Berücksichtigung der Fertigungsverfahren. Sie lernen die Durchführung von Zerspanungsarbeiten sowie die Bedienung von Steuerungs- und Regelungstechnik. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Teilqualifizierung 4:

Fachstufe II; Fachrichtung Zerspanungstechnik, Wartung, Steuerungstechnik, Programmierung

Der Baustein 4 vermittelt die Planung, Programmierung und Herstellung von Bauteilen in der Serienfertigung. Sie lernen die Erfassung und Dokumentation von Fertigungs- und Prüfdaten sowie die Optimierung der verschiedenen Arbeiten. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

Stück für Stück zur Ausbildung

Verkäufer*in in Teilqualifizierung (TQZ)

Wie präsentiere ich Waren, damit sie gut bei den Kunden ankommen? Und wie plane ich überhaupt, welche Waren eingekauft werden? Mit solchen Fragen setzen sich die Mitarbeitenden des CAP-Frischemarktes für ihre Teilqualifizierung (TQZ) in Zusammenarbeit mit der IHK auseinander. In fünf Modulen lernen sie dabei all das, womit sich Verkäufer*innen im Lebensmitteleinzelhandel in ihrer Ausbildung beschäftigen. Von einem Modul zum nächsten können sie dabei in ihrem eigenen Lerntempo voranschreiten.

Wer alle Teilqualifizierungen bestanden hat, darf bei der externen Abschlussprüfung der IHK antreten. Einzelhandelsexperte Willi van der Sanden kommt extra zweimal pro Woche zum CAP-Markt, um die zwölf Interessenten fit zu machen in all diesen Fragen.

„Wir vermitteln den Stoff häppchenweise und wiederholen ihn immer wieder“, erklärt Willi van der Sanden. „Und ich versuche, den Leuten die Prüfungsangst zu nehmen.“ Denn manche Menschen mit psychischen Erkrankungen verstummen krankheitsbedingt unter dem Druck einer Prüfungssituation. Die Teilqualifizierung kann jedoch beliebig oft wiederholt werden und ab dem zweiten Modul kennen die Teilnehmenden auch ihre Prüfer.

Chance auf Ausbildung nutzen

„Mir bedeutet das sehr viel - ich möchte in meinem Leben unbedingt eine Ausbildung machen“, sagt Kristina Axtmann. Als Mutter von drei Kindern hatte sie nicht mehr mit einer solchen Chance gerechnet und lernt nun eifrig, um sie zu nutzen. Und obwohl ihr in der ersten Kompetenzfeststellung nach Modul 1 manches vor Aufregung nicht eingefallen war, hat sie den Test zu allen Fragen rund um die Kasse gut geschafft.

Vieles kennen die Teilnehmenden sowieso aus ihrer täglichen Praxis. „Wir dürfen zwar noch nicht alles selbst



umsetzen, was wir hier lernen - aber wir sind oft dabei, etwa wenn die Anleiterinnen mit Vertretern besprechen, was bestellt wird“, sagt Christina Braig. Ihrem Kollegen Kevin Adam haben manche Tipps aus dem Kurs schon geholfen: „Wir haben gelernt, dass wir in Stress-Situationen, wenn sich jemand beschwert, den Kunden zur Seite nehmen und beruhigen sollten.“

Herausforderung: Mathe

Das schwierigste Modul jedoch - da sind sich alle einig - sei das Modul 3. „Weil es da um Mathe geht.“ Denn auch, wenn heute die Warenwirtschaft das meiste automatisch ausrechnet, müssen die Azubis trotzdem wissen, wie der Gewinn unter Berücksichtigung von Skonto-Abzügen berechnet wird. Aber alle sind hoch motiviert und bestärken sich gegenseitig, wenn jemand einen Durchhänger hat. Manche lernen regelmäßig zusammen. Einige hoffen, damit den Weg zurück auf den ersten Arbeitsmarkt zu schaffen. Andere wollen lieber im CAP-Markt bleiben, aber trotzdem möglichst selbstständig agieren und gut Bescheid wissen. Für alle ist und bleibt die Möglichkeit zur Ausbildung in Teilqualifizierung und mit individuellem Lerntempo ein echter Gewinn.



Berufswegeplanung oder: Der Weg zum Allgemeinen Arbeitsmarkt

Alle Mitarbeiter*innen, die Interesse an einer beruflichen Weiterentwicklung haben, können Kontakt zur internen Mitarbeiterentwicklung oder zum Integrationsbeauftragten aufnehmen und ein individuelles Beratungsgespräch führen. Um sich über berufliche Entwicklungsmöglichkeiten zu informieren, können Sie am Basiskurs teilnehmen. Haben Sie Interesse an einem externen Praktikum, bieten wir Ihnen nach dem Basiskurs zur Vorbereitung eines solchen Praktikums den Orientierungskurs an.

Basiskurs:

Im Basiskurs setzen wir uns mit internen und externen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten auseinander, die Ihnen die Werkstatt bietet. Einen besonderen Schwerpunkt stellt das Thema „Allgemeiner Arbeitsmarkt“ dar. Hierzu beschäftigen wir uns mit den Anforderungen des Allgemeinen Arbeitsmarktes und beginnen, auf Grundlage Ihrer Fähigkeiten und Interessen eine realistische berufliche Perspektive zu entwickeln. Am Ende des Basiskurses wird eine Empfehlung für weitere Maßnahmen abgegeben.

Orientierungskurs:

Wenn Sie ein externes Praktikum absolvieren möchten und die Voraussetzungen hierfür vorliegen, können Sie am aufbauenden Orientierungskurs teilnehmen. Hier gehen wir in die konkrete Planung eines externen Praktikums. Gemeinsam finden wir Perspektiven, entwickeln Möglichkeiten und arbeiten intensiv an Ihrer beruflichen Zukunft. Anschließend stimmen wir uns in individuellen Beratungsgesprächen über den weiteren Verlauf Ihrer Außenorientierung ab. Hier erfolgt eine Übergabe an die Job Coaches, die Sie von nun an auf Ihrem externen Weg individuell begleiten.

Hospitation/externe Praktika:

Sie haben die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen in Betriebe des Allgemeinen Arbeitsmarktes hinein zu schnuppern. Dabei begleiten und unterstützen wir Sie. Hier gilt es auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln.

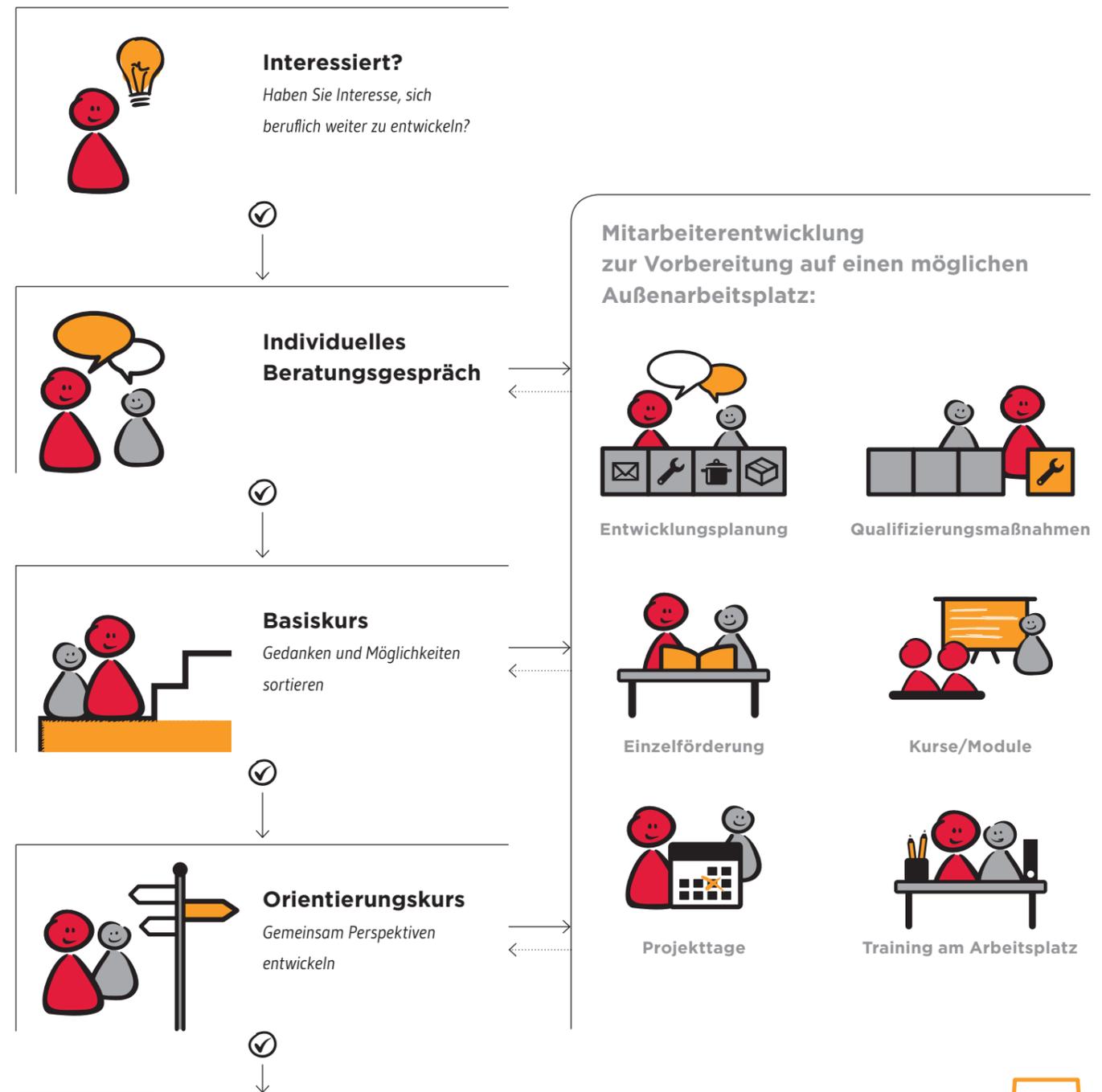
BiAp (Betriebsintegrierte Arbeitsplätze):

Ein betriebsintegrierter Arbeitsplatz bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen unter den Rahmenbedingungen und Anforderungen eines Betriebes des Allgemeinen Arbeitsmarktes über einen längerfristigen Zeitraum in der Praxis anzuwenden und zu erproben.

Vermittlung:

Wir unterstützen und fördern aktiv den Übergang von proviel-Mitarbeiter*innen in ein Unternehmen. Wenn Sie Ihren Festvertrag unterschrieben haben, bleiben wir als Ansprechpartner*in an Ihrer Seite. Regelmäßige Besuche sowie telefonische Erreichbarkeit geben Ihnen weiter Sicherheit.

Sollten nach einem der Kurse noch nicht alle Voraussetzungen für ein externes Praktikum vorliegen, vereinbaren wir gemeinsam geeignete Maßnahmen, damit Sie sich passgenau auf ein externes Praktikum vorbereiten können.





proviel.de

Ihr Bildungspartner!

Telefon: 0202 / 24 508-0
Telefax: 0202 / 24 508-111

info@proviel.de
proviel.de

Standort Arrenberg
Milchstraße 5, 42117 Wuppertal

Standort Unterbarmen
Farbmühle 13, 42285 Wuppertal

Standort Eckbusch
CAP-Frischemarkt
Am Ringelbusch 9, 42113 Wuppertal

Kursstandort Hofaue
PIKSL Labor
Hofaue 21, 42103 Wuppertal
