



Kursheft 2023 / 2024

Arbeitsbegleitende Kurse

Berufliche Qualifizierung

Modulare Förderung

Ihre Bildungswerkstatt



Inhaltsverzeichnis

4 – 5 Allgemeines zur Anmeldung

Frei wählbare Kurse

- 7 Übersicht der Kurse
 - 8 Allgemeinbildung und Kulturtechniken
 - 9 Sprachen
 - 10 – 13 Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung
 - 14 Lebenspraktisches Wissen
 - 15 – 16 Kultur & Kreativkurse
 - 17 – 19 Computer-Kurse
-

20 – 21 Neu im Kursheft:
Das PIKSL Labor Wuppertal stellt sich vor!

Berufliche Qualifizierung

- 24 – 27 proviel Spezial-Kurse für
Ihre berufliche Qualifizierung
- 28 – 29 Qualifizierungsbausteine
Fachlagerist*in
Verkäufer*in im Einzelhandel
- 30 – 31 Berufswegeplanung oder: Der Weg zum
Allgemeinen Arbeitsmarkt



Christoph Nieder
Geschäftsführer

Liebe provieler, liebe Bildungsinteressierte, liebe Freundinnen und Freunde des „lebenslangen Lernens“,

da ist es endlich, das neue Kursheft. In Ihren Händen liegt die Zusammenfassung der vielfältigen Möglichkeiten, sich bei uns im Hause weiterzubilden, weiter zu entwickeln, Neues auszuprobieren, Neues kennenzulernen, vielfältige Erfahrungen zu sammeln und Spaß zu haben.

proviel steht für pro Vielfalt – ich finde dieses Kursheft unterstreicht das auf besondere Art und Weise und zeigt, dass neben unserer Arbeitsvielfalt und den unterschiedlichen Möglichkeiten sich per „Training on the job“ zu qualifizieren, eben auch über unseren Bildungskatalog vielfältige Impulse und Angebote gegeben sind. Das freut mich sehr!

Ein ganz besonderer Augenmerk gehört in der neuen Kurs-session der Rollermontage und einer ganz starken Präsenz von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern als Dozenten. Herzlichen Dank Martina Topp, Haydar Pektas, Ishak Yüksekkaya für die Bereitschaft und den Mut, Kolleginnen und Kollegen ein Angebot zu machen.

Ganz unabhängig von den anbietenden Dozentinnen und Dozenten freue ich mich auch über den Ausbau des Angebotes in der Kategorie „Lebenspraktisches Wissen“. Dank unserer neuen Küche in der Farbmühle 8 a gibt es nunmehr zum Beispiel das Angebot, gesund und nachhaltig zu kochen, auch wenn die Haushaltskasse knapp wird. Sicherlich ein sehr wertvolles Angebot, wenn man sich gesund und auch ein bisschen (umwelt)bewusst in Zeiten mit steigenden Lebensmittelpreisen bewegen will.

Viel Spaß also bei der Lektüre der vielfältigen Angebote. Viel Freude beim Ausschauen der eigenen Kurse. Auf geht's! Das Kursjahr 2023/2024 kann beginnen...

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 Werkstatttrat 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.

Teilnehmer*innen der Beruflichen Bildung:

Zuständig für den Standort **Farbmühle** sind

Farina Gießmann (A – Z)

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

Zuständig für den Standort **Milchstraße** sind

Katharina Haubner (A – L)

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

Wibke Borggreve-Jaroui (K – Z)

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

Sophie Blaß

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

Produktionsmitarbeiter*innen & Zuverdienst:

Zuständig am Standort **Farbmühle** sind

Martin Paulus (A – K)

Telefon: 0202 / 24 508-280
m.paulus@proviel.de

Heike Weigel (L – Z)

Stellv. Abteilungsleiterin Sozialdienst
Telefon: 0202 / 24 508-754
h.weigel@proviel.de

Zuständig am Standort **Milchstraße** sind

Stefan Hauch (A – F)

Telefon: 0202 / 24 508-280
s.hauch@proviel.de

Cornelia Gruß (G – Pe)

Telefon: 0202 / 24 508-267
c.gruss@proviel.de

Christian Grabowski (Pf – Z)

Telefon: 0202 / 24 508-260
c.grabowski@proviel.de

Birgit Kolwitz

Zuständig für die Mitarbeiterentwicklungsplanung
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

EDV-Kurse

Lebenspraktisches
Wissen

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
- Nachhaltigkeit-Mein grüner Fußabdruck

Sprachen

- Englisch 1 (Beginner)
- Englisch 2 (Anfänger)
- Englisch 3 (Fortgeschrittene)
- Englisch, leichter Lektürekurs
- Wir lernen Spanisch 1
- Spanisch 2
- Französisch für Anfänger
- Französisch für Fortgeschrittene

Gesundheit/ Wohlbefinden/ Entwicklung

- Gruppentraining sozialer Kompetenzen
- Fortgeschrittenen Kurs – Gruppentraining sozialer Kompetenzen
- Kommunikation und Körpersprache
- Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten
- Selbstbehauptung für Frauen
- Konfliktsituationen gut überwinden
- Resilienz – wie gehe ich mit den kleinen und großen Krisen des Alltags um
- Work-Life-Balance
- Training meiner Konzentrationsfähigkeit
- Training unserer Motivation
- Gesund ernähren
- Mein Selbstbewusstsein verbessern und meine Selbstbehauptung stärken
- Leben im Hier und Jetzt: achtsam mit mir selbst umgehen
- Gelassenheit entwickeln, gelassen sein und bleiben.
- Das Team und ich
- Gewaltfreie Kommunikation
- Vom Loslassen
- Meditation am Morgen

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Yoga
- Gruppentraining MS
- Nordic Walking
- Fußball
- Wir wandern!
- Fahrradtreff - proviel fährt Rad
- Bewegungsspiele

Lebenspraktisches Wissen

- Das soziale System
- Medienschlau
- Schriftkram
- Heiße Naht – Nähen mit und ohne Nähmaschine
- Gesund & nachhaltig kochen, auch wenn die Haushaltskasse knapp wird?!
- Schrauber-Kurs

Kultur & Kreativkurse

- Grußkarten mit Topping
- Kreatives Schreiben
- Kreatives Gestalten
- Portraitfotografie - Bildbearbeitung
- Wir machen Zeitung!
- Musikkurs
- Kunstkurs
- Theater

Computer-Kurse

- Smartphone für Beginner
- Filmen mit dem Smartphone
- Ebay / Kleinanzeigen
- Fotobuch erstellen für Anfänger
- Netiquette
- Digitaler Fußabdruck - Spurensuche im Netz
- Internet Kurs
- 10-Finger-Schreiben
- Word Training
- Excel Training
- Kreativ mit dem PC für Beginner und Fortgeschrittene
- Präsentation
- KI – Künstliche Intelligenz
- Coding / Programmieren mit Mimo oder Codefuchs
- Instagram für Beginner
- Whatsapp - wie geht das?!
- SOCIAL MEDIA Facebook
- SOCIAL MEDIA Pinterest

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.

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.

Nachhaltigkeit – Mein grüner Fußabdruck

Michaela Kahl

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.

Englisch, leichter Lektürekurs

Michael Maus

Dieser Kurs ist für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen. Sie haben schon mal Englisch gelernt und möchten die vorhandenen Kenntnisse anhand einer leichten und anschaulichen Lektüre vertiefen? Dann sind Sie hier richtig.

Wir lernen Spanisch 1

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

Michael Maus

Sie haben Spanisch schon mal in der Schule gehabt oder hier den Anfängerkurs 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 für Anfänger

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.

Französisch für Fortgeschrittene

Michael Maus

Die schöne Kultursprache fasziniert Sie? Sie haben einmal Französisch gelernt und wollen Ihren Wortschatz erweitern oder wieder aktivieren? Dann lassen Sie uns gemeinsam sprechen!



Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Sandra Bäßle

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.

Fortgeschrittenen Kurs – Gruppentraining Sozialer Kompetenzen

Sandra Bäßle

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.

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 anderen gegenüber klar verständlich machen?
- Wie drücke ich mich aus, ohne dass mir die Stimme versagt?
- Wie gehe ich mit Lampenfieber um und vieles mehr.

Selbstbehauptung für Frauen

Wibke Borggreve-Jaroui / Zoe Albrecht

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!

Konfliktsituationen gut überwinden

noch nicht benannt

Konflikte entstehen schnell. Doch wie können wir damit gut umgehen und zu guten Lösungen kommen? Gemeinsam schauen wir uns an, wie Konflikte entstehen, und überlegen uns mögliche Lösungswege.

Resilienz – wie gehe ich mit den kleinen und großen Krisen des Alltags um

Martin Paulus

Wenn Sie resilienter sind, dann...

- ... reagieren Sie flexibler auf herausfordernde Situationen.
- ... passen Sie sich schneller an Veränderungen an.
- ... merken Sie Stress schneller und reagieren auf diesen besser.
- ... durchleben Sie die kleinen und großen Krisen des Lebens mit mehr Akzeptanz und lernen aus ihnen.
- ... sind Sie schneller wieder zentriert, wenn Sie mal aus Ihrer Mitte gekommen sind.

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.

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

Training meiner Konzentrationsfähigkeit noch nicht benannt

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.

Training unserer Motivation

noch nicht benannt

Es fällt mir schwer, mich aufzuraffen – doch 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?

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.

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.

Das Team und ich | Workshop

Michael Maus

Was für eine Rolle spiele ich in meinem Team? Was für Möglichkeiten habe ich, mich mit anderen auszutauschen? Und was bedeutet eigentlich Teamfähigkeit? Gemeinsam besprechen wir, wie ein Team gut zusammenarbeiten kann und wie man sich gut als Team versteht. Außerdem schauen wir uns verschiedene Teambuilding-Maßnahmen an. Welche kommen für mich in Frage? Wie erlebe ich mich im Team?

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. max 10 Teilnehmer*innen

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.

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.

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.

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!

Gruppentraining MS | 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!

Nordic Walking | Bewegungsangebot

noch nicht benannt

Ausdauertraining für Menschen jeden Alters, bei jedem Wetter in der freien Natur, durch Parkanlagen und Wälder. Darüber hinaus dienen Nordic-Walking-Teleskopstöcke als Hilfe für Kräftigungsübungen der Muskulatur. Zu Beginn wärmen wir uns auf, am Schluss folgt ein Cool-Down mit Stretching.

Fußball | Bewegungsangebot

Dirk Gerlich / Erik Fentrohs

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.

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 eingeladen, seine sportliche Begeisterung durch die Anmeldung an diesem Kurs anzuzeigen.

Bewegungsspiele | Bewegungsangebot

Ishak Yüksekkaya

Alles was Sie in Bewegung bringt! Verschiedene Ballsportarten können Sie mit Anderen gemeinsam ausprobieren. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns über jede/n Ballsportinteressierte/n!



Lebenspraktisches Wissen

Das soziale System

Michael Maus

Der Mensch steht in der Gesellschaft nicht allein. Der Staat bietet vielfältige Möglichkeiten der Absicherung. Zur besseren Orientierung gibt es hier die nötigen Informationen.

Medienschlau

Michael Maus

In diesem Kurs werden wir uns mit den alten und neuen Medien auseinandersetzen. Wir suchen uns Nachrichten aus Internet und Zeitung, vergleichen und hinterfragen Google, Facebook und Co. Werbung oder Nachricht? Wie tickt die Welt und welche Medien stellen die Zeiger? Wir besprechen, recherchieren und diskutieren. So bekommen wir einen anderen Blick auf die Welt.

Schriftkram

Michael Maus

Wer sich auf dem Arbeitsmarkt bewerben möchte, sollte seine Unterlagen in Ordnung haben. Und wer seinen Mietvertrag gründlich liest, erlebt keine bösen Überraschungen. In diesem Kurs lernen Sie auch Ihre Strom- und Wasserrechnungen zu verstehen und den richtigen Umgang mit Formularen und Bescheiden.

Heiße Naht – Nähen mit und ohne Nähmaschine

Herr 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 kochen wir gemeinsam ausgesuchte Rezepte. Sie sind eingeladen, sich aktiv zu beteiligen und Fotos, Rezepte und Ideen einfließen zu lassen. Wenn Sie mögen, erstellen wir zusammen ein Kochbuch mit den gesunden, preisbewussten Rezepten.

Schrauber-Kurs

Matthias Fritzsche

Sie möchten lernen, Ihr Zwei-Rad-Fahrzeug eigenständig in Ordnung und verkehrssicher zu halten? So müssen Sie nur dann zur Werkstatt, wenn es wirklich nötig ist. Nach Besuch dieses Kurses wissen Sie, wie Sie Verschleißteile selber prüfen können, wann ein Fachmann nötig ist und worauf Sie beim Kauf eines neuen Fahrzeugs – ob Roller oder Motorrad – achten sollten. Neben der Fahrzeugtechnik als übergeordnetem Thema widmen wir uns verschiedensten Aspekten der Fahrsicherheit, Verkehrstauglichkeit, Materialkunde, Fahrzeugelektrik, Fahrwerkstechnik, Mechanik und Werkzeugkunde und erproben unser Wissen konkret an Ihrem Fahrzeug.

Kultur und Kreativkurse

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.

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.

Kreatives Gestalten

Michaela Kahl

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

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.

Wir machen Zeitung!

Franziska Lichtenberg / 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.

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.

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. Dieser Kurs dauert zwei Stunden. Maximal 12 Teilnehmer*innen können im Kurs mitmachen.

Kultur und Kreativkurse

Theater

Nicola Genenger

Theaterspielen ist Begegnung. 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 haben die Möglichkeit, in verschiedene Rollen hineinzuschlüpfen, ungewohnte Perspektiven einzunehmen und Unbekanntes zu 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 haben Sie Lust, ein Bühnenbild zu gestalten oder in die Rolle eines Regisseurs zu schlüpfen? Gemeinsam werden wir uns durch Ihre Ideen einer Vorlage und/oder durch Improvisation mit viel Spaß und Kreativität einem Thema nähern und ein Stück zur Aufführung bringen.

Computer - Kurs

Smartphone für Beginner

Piksl Labor

Smartphones sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Längst dienen sie nicht nur zum Telefonieren, sondern sind multifunktionale Hochleistungscomputer im Hosentaschenformat. Sie können einem das Leben sehr erleichtern. In dem Kurs üben wir den praktischen Umgang mit dem Handy, lernen nützliche Funktionen und Apps kennen und probieren vieles einfach einmal aus.

Filmen mit dem Smartphone

Piksl Labor

Smartphones werden immer smarter – auch die Kamertechnik und Kamera-Software. Hier finden Sie Tipps & Tricks im Umgang mit der Smartphone-Kamera: digitale Filter, Aufnahme-Modi, Teilen & Verschicken, Videos sowie Video- und Bildbearbeitung.

Ebay / Kleinanzeigen

Piksl Labor

Ebay und Kleinanzeigen gewinnen immer mehr an Beliebtheit. Beispielsweise bei der Job- und Wohnungssuche kann der Dienst ganz hilfreich sein. Entdecken Sie das Auktionshaus Ebay, um bei Versteigerungen mitzubieten zu können, oder um Ihre eigene Auktion anzubieten. Worauf es ankommt, erfahren Sie in diesem Kurs.

Fotobuch erstellen für Anfänger

Piksl Labor

Früher holte man nach Tagen die Fotos im Geschäft ab und klebte sie in ein Album. Heute fotografiert man dauernd und überall mit dem Smartphone. Doch wer schaut all die schönen Fotos im Handy oder in der Cloud später wieder an? Abhilfe schafft das Fotobuch, das es in verschiedenen Größen gibt. Damit können Sie aus Ihren Lieblingsfotos ein ansprechendes Buch gestalten. Vor allem an Anfänger, die zum ersten Mal ein Fotobuch erstellen wollen, richtet sich dieser Kurs. Erfahrene Fotoalben-Ersteller*innen sind auch herzlich willkommen!

Netiquette

Piksl Labor

Verbaler Austausch ist im digitalen Zeitalter etwas anders als von Angesicht zu Angesicht. Durch die Anonymität verborgen, gelingt ein respektvoller Umgang nicht immer. Wie der Umgang untereinander im Netz harmonisch gestaltet wird, wie wir sensibel mit Wort und Bild umgehen und wie User sich schützen können, erfahren Sie in diesem Kurs.

Digitaler Fußabdruck – Spurensuche im Netz

Piksl Labor

Was passiert mit meinen Daten im Internet? Was kann ich voreinstellen, was sind Cookies, inwiefern kann mir der Gesetzgeber helfen und welche Plattformen sind regelrechte Datenkraken?

Internet Kurs

Piksl Labor

Stecken Sie voller Neugierde? Interessieren Sie sich für Neues? Auch über die gesamte Lebensspanne? Wählen Sie aus einer Reihe von Online-Angeboten das für Sie passende Angebot heraus und erwerben Sie neue oder vertiefende Kenntnisse.

10-Finger-Schreiben

Piksl Labor

Kein lästiges Suchen mehr nach den Buchstaben? Dann lernen Sie 10-Finger-Schreiben! In diesem Kurs bieten wir den Zugang zum Tastschreiben. Durch Üben und Wiederholen werden Sie dann immer schneller und können langfristig das Potenzial des 10-Finger-Schreibens ausschöpfen. Wer blind tippen kann, ist deutlich schneller und sicherer, wenn es ums Schreiben am Computer geht.

Word Training

Piksl Labor

Erlernen Sie die Textbearbeitung mit Hilfe von Word. Wir verfassen gemeinsam Briefe, setzen Bilder und Formen ein und erstellen eigene Signaturen. Außerdem üben wir, wie man ein Word-Dokument in ein pdf konvertieren kann oder die Rechtschreibprüfung nutzen kann. Lernen Sie viele Tricks kennen, die Ihnen das Leben erleichtern!

Excel Training

Piksl Labor

Verstehen und bearbeiten Sie Listen mit Hilfe der Tabellenkalkulation:

- ohne weiteren Taschenrechner Berechnungen bearbeiten
- Tabellen und Listen organisieren
- einen eigenen Budgetplan/Haushaltsplan erstellen
- Grafiken erstellen

Kreativ mit dem PC für Beginner und Fortgeschrittene

Piksl Labor

Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten des Computers und dessen Programme.

- das 10-Finger-Tippen
- die Bearbeitung von Bildern und Grafiken
- das Erstellen von Grußkarten
- Online-Apps
- Gehirn-Jogging

Präsentation

Piksl Labor

Verwandeln Sie Ihre Ideen mit professionellen Vorlagen in überzeugende Präsentationen – mit Hilfe ansprechender Animationen, Übergänge zwischen Themen-Folien, Fotos und Videos.

KI – Künstliche Intelligenz

Piksl Labor

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Die KI nimmt immer mehr Einfluss und das in vielen Bereichen des Alltags. Was verbirgt sich dahinter und welche Vorteile kann ich aus der KI erzielen? Ob bei der Erstellung einer Bewerbung, bei einer Anleitung zu DIY-Projekten, zur allgemeinen Frage-Beantwortung oder einfach nur um ein einfaches Rezept zu suchen mit den verbliebenen vier Zutaten des Kühlschranks. ChatGPT, OpenAI und Bard werden gemeinsam untersucht und ausgiebig ausprobiert.

Coding / Programmieren mit Mimo oder Codefuchs

Piksl Labor

Erlernen Sie mit Hilfe von Online-Anwendungen HTML, CSS, JavaScript und Kotlin, das Programmieren von Mini-Anwendungen (Apps) und Websites.

Instagram für Beginner

Piksl Labor

Die beliebte Social Media Plattform Instagram ist für viele kontaktfreudige Menschen nicht mehr vom Smartphone wegzudenken. Mit Hilfe von sogenannten Stories können Beiträge zu verschiedenen Bildern erstellt werden, die dann in Kategorien (z.B. Urlaub) in der App dargestellt werden. Oder erstellen Sie Kurzvideos (Reels) – sehr zur Freude der Lesenden. Erlernen Sie hier die wichtigsten Grundeinstellungen.

Whatsapp - wie geht das?!

Piksl Labor

Mehr als zwei Milliarden Menschen nutzen den weltweit beliebten Nachrichtendienst (Messenger) jeden Tag. Holen Sie hier das Beste aus Ihrem WhatsApp heraus und lernen Sie mehr über die Funktionen und Einstellungen. Auch andere Messenger wie z.B. Signal, Line, Threema und/oder Telegram können hier thematisiert und untersucht werden.

SOCIAL MEDIA Facebook

Piksl Labor

Der Social Media Gigant ist das meist genutzte soziale Netzwerk der Welt. Sie können sich selbst auf Facebook darstellen – doch auch Unternehmen sowie Organisationen und Gruppen nutzen Facebook zu Werbezwecken. Entdecken Sie die Möglichkeiten des Netzwerkes und dessen Einstellungen zu Feeds sowie Nachrichtenportalen.

SOCIAL MEDIA Pinterest

Piksl Labor

Die Online-Pinnwand ermöglicht es, Fotos und Grafiken darzustellen. Haben Sie Hobbys, Interessen und Einkaufstipps, die Sie gerne teilen oder anderen zugänglich machen möchten? Dann ist das die Pinnwand Ihrer Wahl! Entdecken Sie Pinterest und dessen Funktionen.



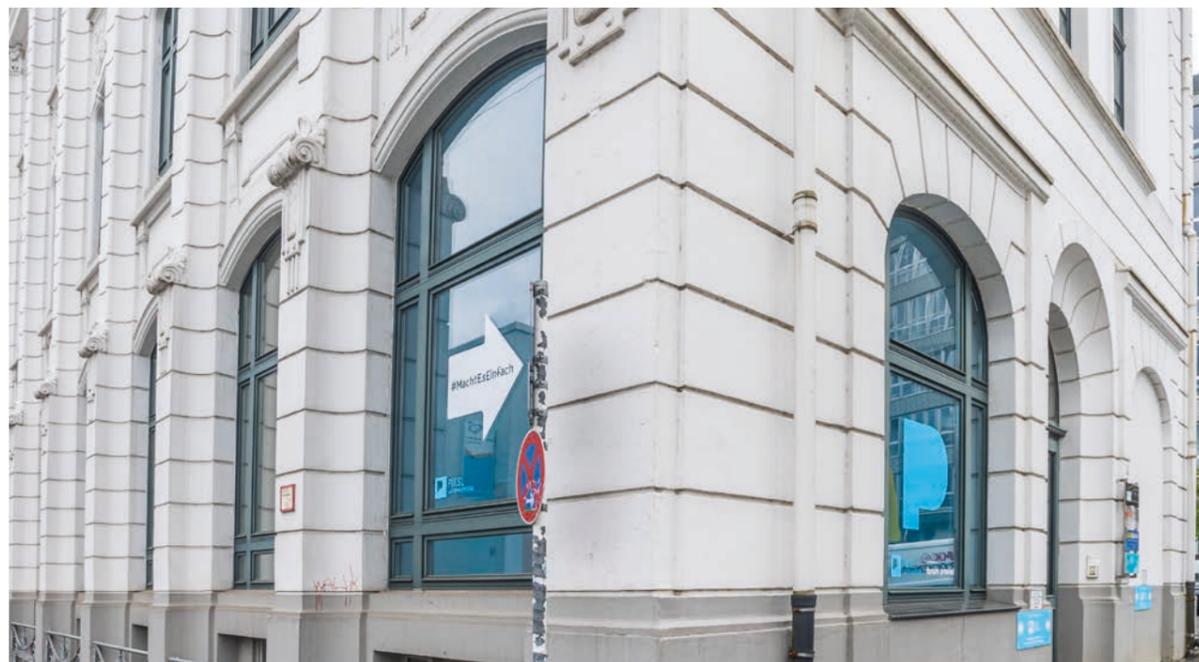
Neu im Kursheft: Das PIKSL Labor Wuppertal stellt sich vor!

Mit dem PIKSL Labor Wuppertal haben wir ein neues digitales Angebot entwickelt. Da das Leben zunehmend online stattfindet, ist es unsere Mission, digitale Teilhabe und mehr Selbstbestimmung im Leben für alle zu ermöglichen. Fragestellungen wie „Wie verhalte ich mich sicher im Internet?“ oder „Wie funktioniert WhatsApp?“ werden hier gemeinsam erarbeitet und diskutiert, um die digitale Welt besser kennenzulernen.



Ab sofort finden von **Dienstag bis Donnerstag in der Hofaue 21** (Elberfeld) alle Computer-Kurse statt. Zudem gibt es innerhalb der Öffnungszeiten außerdem die Möglichkeit zum digitalen „Schnuppern“, sich auszutauschen oder Alltagshilfen zu erhalten.

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



Du möchtest Teil von PIKSL werden?

Als Experte

Du bist bereits affin und sicher im digitalen Bereich und kannst dir vorstellen, dass Projekt aktiv mitzugestalten?
Dann wende dich gerne an die Mitarbeiterentwicklung!

Als Kursteilnehmer*in

Bisher hattest du eher wenig Berührungspunkte mit den Themen rund ums Internet & PC und möchtest dein Wissen ausbauen/auffrischen?
Melde dich jetzt für einen Kurs oder Workshop an!



Berufliche Qualifizierung

Umfassende
Qualifizierung und
Bildung für interessante
Berufsfelder und
verschiedene
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!

proviel Spezial-Kurse für Ihre berufliche Qualifizierung

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.

Pneumo-Checker-Prüfer von Druckluftanlagen

Stefan Sigl / Sven Smeetz

Der Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Pneumatik. Kurs teilnehmende sind nach Beendigung des Kurses in der Lage, Leckagen in einer Druckluftanlage aufzuspüren.

Unsere Pneumo-Checker haben nach Abschluss des Kurses die Aufgabe, einmal im halben Jahr unsere Druckluftanlagen zu prüfen und mögliche Defekte an die jeweilige Abteilungsleitung zu melden.

Vermittelt werden im Kurs der Aufbau einer Druckluftanlage und die Funktionsweise Ihrer einzelnen Komponenten (z.B. Arbeitszylinder, Ventile usw.) Durch monatliche Qualifizierungen werden die Pneumo-Checker befähigt, kleinere Reparaturen selbstständig auszuführen.

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 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*innen, 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 und und BB Teilnehmer*innen ab dem 2. Berufsbildungsjahr.

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.

Telefonservice an Empfang und Zentrale

Tatjana Schoeneweiß-Cecic

Den Telefonservice an Zentrale und Empfang durchzuführen ist das Ziel und geübtes Ergebnis nach zehn Einheiten dieses Kurses. Der Weg dahin hat allerdings nicht direkt mit dem Telefon zu tun, sondern mit dem angstfreien Auseinandersetzen mit dem unsichtbaren Gegenüber, mit dem Entwickeln von Freude am Gesprächspartner und dem professionellen Umgang mit dem täglichen Unkalkulierbaren. Tipps und Tricks zum positiven fernmündlichen und persönlichen Umgang miteinander werden vermittelt. Erst im weiteren Verlauf und schließlich im Ergebnis widmen wir uns der Umsetzung am Telefon. Stressfrei, motiviert und mit viel Spaß. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, die Ihnen für die Zukunft in Beruf und Alltag mehr Sicherheit geben werden.

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.

proviel Spezial-Kurse für Ihre berufliche Qualifizierung

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.

MP3

Heike Binner

MP 3: hier geht es um den Mut, Potenziale zu entdecken, die eigene Persönlichkeit zu stärken und passgenaue Hilfsstrategien zu entwickeln.

CAP-Markt-Kennenlern-Workshop

Andrea Völkel

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!

Lagerlogistik

Giuseppe Di Prima

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

Verwaltung

Sophie Blaß

Im Qualifizierungsmodul Verwaltung erlangen Sie einen Einblick in das Berufsfeld Verwaltung. Sie hospitieren in acht 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 begleitend wöchentlich am Unterricht für Verwaltungspraktikanten teil. Neben PC Kenntnissen werden hier auch die Nutzung verschiedener Programme geübt. Wer möchte, kann im Anschluss an das interne Praktikum mit unserer Inklusionsabteilung externe Optionen für sich erkunden.

Fachlagerist*in

Giuseppe Di Prima

Die Teilqualifikationen sind Einheiten innerhalb der Gesamtstruktur des anerkannten Ausbildungsberufs Fachlagerist*in. Bei uns 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 Fachlagerist*in 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.

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.

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.

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 sollten vor diesem Baustein Baustein 2 oder Baustein 3 erfolgreich absolviert haben. Sie haben die Möglichkeit, nach Abschluss des Bausteins eine IHK-Kompetenzfeststellung zu absolvieren und ein anerkanntes IHK-Zertifikat zu erwerben.

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.

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.

Teilqualifizierung 4 Beratung und Verkauf

Der Baustein 4 vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten zu den Themenbereichen Beratung von Kunden, 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.



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.

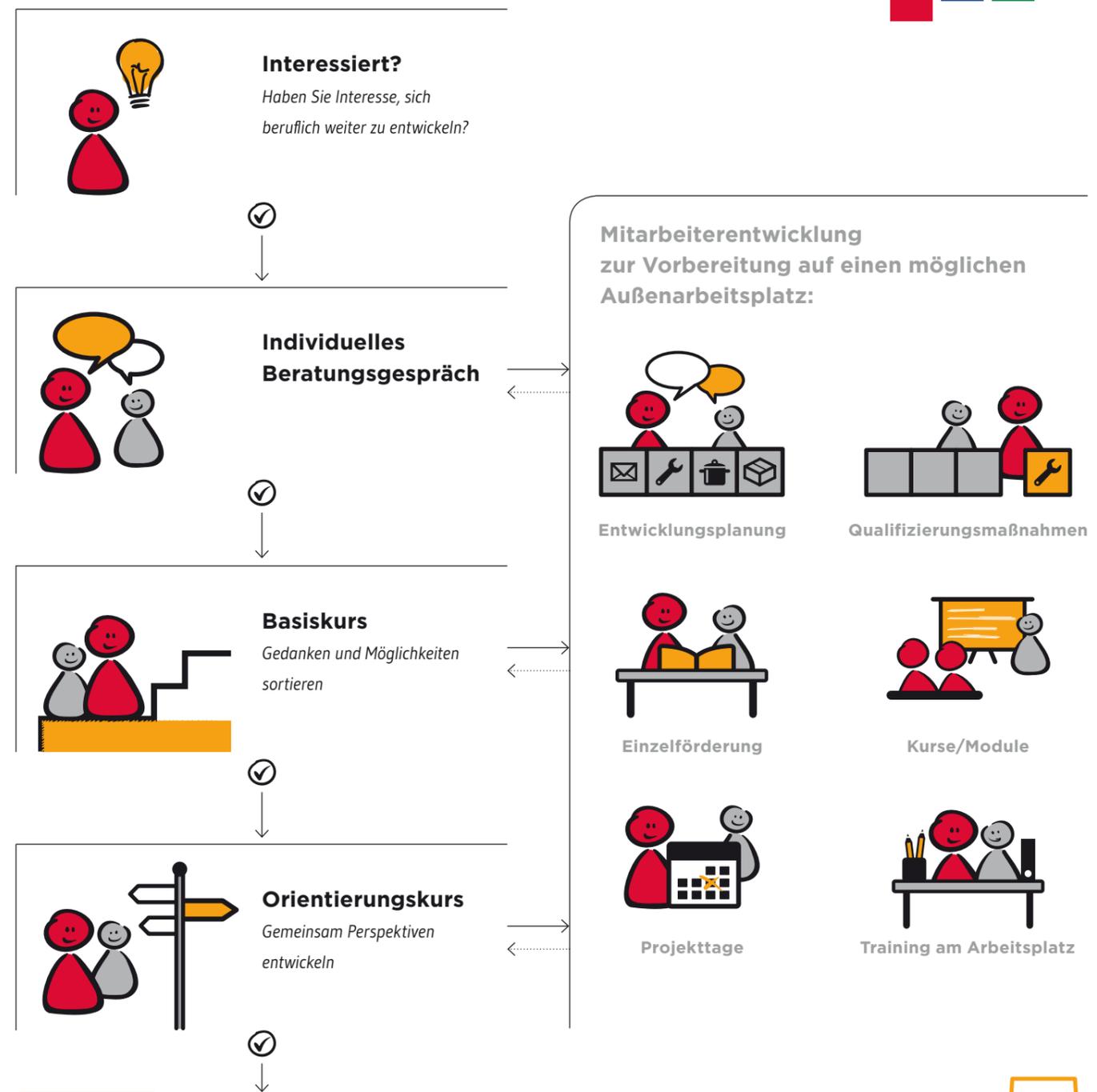
BIAp (Betriebsintegrierte Arbeitsplätze):

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.



Herzlich willkommen auf dem ersten Arbeitsmarkt!

Hospitation Bis 5 Tage, tageweise schnuppern



Praktikum Bis 3 Monate, kennenlernen und erproben



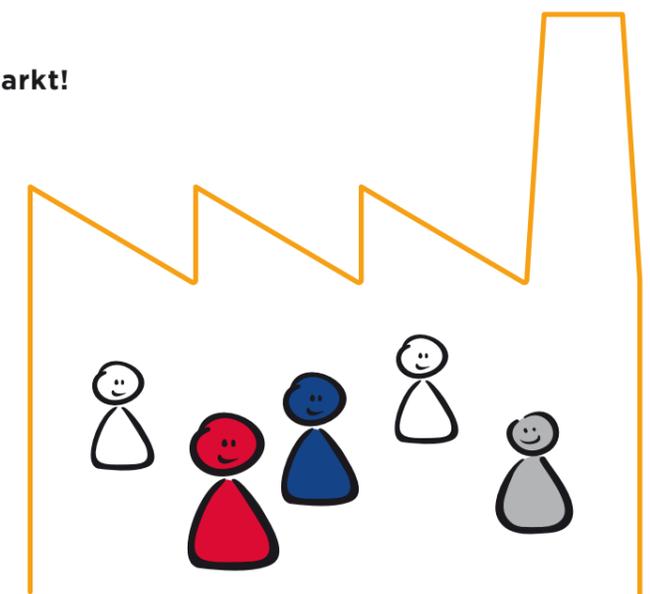
Betriebsintegrierter Arbeitsplatz mittendrin und integriert



Sozialversicherungspflichtiges Arbeitsverhältnis

Begleitung durch unsere Jobcoaches

Nachbetreuung jederzeit möglich





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