



Kursheft 2025/2026

Arbeitsbegleitende Kurse
Berufliche Qualifizierung
Modulare Förderung



Inhaltsverzeichnis

4 – 5 Allgemeines zur Anmeldung

Frei wählbare Kurse

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

Berufliche Qualifizierung

- 20 proviel Spezial-Kurse für Ihre berufliche Qualifizierung
- 21 – 23 Qualifizierungsbausteine
 - Fachlagerist*in
 - Verkäufer*in im Einzelhandel
 - Fachkraft für Metalltechnik
- 24 – 26 Qualifizierungsangebote der TalWerkStadt



Christoph Nieder
Geschäftsführer

Liebe lern- und wissbegierige provieler, liebe Neugierige auf neue Lernbereiche, liebe Teilnehmer*innen unseres Kursangebotes,

was war das für ein fulminantes Kursjahr 2024/2025. Dank vielfältiger neuer Angebote und bewährter Standardformate haben wir in allen Kennzahlen locker wieder zur „Vor-Corona-Zeit“ aufgeschlossen bzw. diese überholt. Mehr Kurse, mehr Teilnehmer*innen, mehr Kursstunden je provieler. Einfach eine richtig gute Situation im Hinblick auf Angebot und Nachfrage unserer arbeitsbegleitenden Maßnahmen/Kurse.

Und was war das für ein großartiger Moment, als wir im Juni/ Juli 2025 die ersten fünf provieler mit erfolgreich bestandenen externen Abschlussprüfungen im Rahmen ihrer Ausbildung in Teilqualifikation zum/zur Verkäufer*in feiern durften! Ein echtes i-Tüpfelchen, welches sich gerne wiederholen kann und wiederholen wird.

Auf geht's also ins Kursjahr 2025/2026 mit einem neuen Schwerpunkt unter Federführung der Kolleg*innen TalWerkStadt. Wer z. B. von Ihnen eine leidenschaftliche „Wasser-ratte“ ist, wird sich im Bereich Rettungsschwimmer*in, Saunawanter*in oder auch Aquajogging sowie Wassergymnastik sicherlich hervorragend weiterqualifizieren können.

Auch lohnt sich ein Blick in die neuen Computerkurse der Kolleg*innen im PIKSL Labor. Ob Tabellenkalkulationen z. B. für ein Haushaltsbuch, digitale Kochbücher oder Broschüren oder der Einstieg in die eigene Programmierung – PIKSL macht uns alle zu echten „Onlinern“.

Viel Spaß also beim Schmökern und Ausprobieren. Ich freue mich über jeden von Ihnen, der mutig neue Dinge ausprobiert und/oder sich in bewährten Leidenschaften weiterentwickelt.

Herzliche Grüße
Christoph Nieder

Kursanmeldungen für Teilnehmer*innen der Beruflichen Bildung und Produktionsmitarbeiter*innen

In diesem Kursheft finden Sie eine Übersicht über unser vielfältiges Bildungsprogramm. Wann genau die einzelnen Kurse und Workshops angeboten werden, können Sie unseren Kursanmeldungen entnehmen. Diese werden zweimal 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. Die Möglichkeit zur Kursteilnahme ist ein Angebot für Sie.

Wie melde ich mich zu Kursen an?

Anmeldung zu den Kursen: 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?

Wir schätzen uns glücklich, dass Sie die Kursangebote mit Freude wahrnehmen. Wir sind stolz darauf, dass wir Sie mit unserem Angebot begeistern können.

Jetzt kommt es aber vor, dass an den Kursangeboten nur eine begrenzte Teilnehmerzahl mitmachen kann. Für Entscheidungen, wer am Kurs mitmachen kann, kommt der Werkstattrat zum Einsatz. 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

Leiterin Soziale Dienste
beide Standorte
Telefon: 0202 / 24 508-766
s.blass@proviel.de

Teilnehmer*innen der Beruflichen Bildung:

Zuständig am Standort Farbmühle

Farina Gießmann (A – K)

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

Julien Sippel (L – Z)

Telefon: 0202 / 24 508-760
j.sippel@proviel.de

Zuständig am Standort Milchstraße

Katharina Haubner (A – H)

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

Wibke Borggreve-Jaroui (I – 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

EDV-Kurse

Lebenspraktisches
Wissen

Gesundheit/
Wohlbefinden/
Entwicklung

Übersicht der frei wählbaren Kurse

Allgemeinbildung und Kulturtechniken

- Alphabetisierungskurs
- Deutsch als Fremdsprache
- Lesen & Schreiben
- Deutsch
- Allgemeinbildung
- Mathe
- 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
- Das kriegen wir gebacken
- Jahreszeitliche Koch-Workshops

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

- Mehr Selbstsicherheit für Ihr Auftreten
- Work-Life-Balance
- Training meiner Konzentrationsfähigkeit
- Selbstbehauptung für Frauen
- Wie wir ticken – vom Umgang mit dem sogenannten inneren Schweinehund
- Stress lass nach!
- Wie Veränderung gelingen kann
- 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
- Erste Hilfe Kurs
- proviel youngsters
- Vom Loslassen
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Meditation am Morgen
- Yoga
- Gewaltfreie Kommunikation-Einführung
- Gewaltfreie Kommunikation-Vertiefungskurs I
- Gewaltfreie Kommunikation-Vertiefungskurs II
- Gewaltfreie Kommunikation-Übungsgruppe
- Entspannen und Energie tanken
- Gruppentraining
- Fußball
- Wir wandern
- Fahrradtreff - proviel fährt Rad
- Lauftreff
- Tischtenniskurs

Kultur & Kreativkurse

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

Computer-Kurse

- Excel-Explorer: Erstelle dein Haushaltsbuch mit Excel
- Von A bis Word: Dein Einstieg in die Textwelt
- CodeCraft: Programmieren leicht gemacht
- Bildbearbeitung
- Kreativ sein mit KI
- Podcast / Audiobearbeitung
- Videoschnittbearbeitung
- Bewerbungsschreiben und Lebenslauf
- Smartphone Beratung
- Digitale Woche | pro Abteilung

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 zusammen, 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.

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 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 Englisch lernen? 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, um 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 Beginner Kurs 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 Francias? 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.



Lebenspraktisches Wissen

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 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.

Gruppentraining Sozialer Kompetenzen (Fortgeschrittene)

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.

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.

Das kriegen wir gebacken

Martin Appelmann

Ja, das kriegen wir gebacken! Von einfachen bis zu raffinierten Kuchen und Dessert - 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!

Gesundheit / Wohlbefinden / Entwicklung

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 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 / 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!

Wie wir ticken – vom Umgang mit dem sogenannten inneren Schweinehund | Workshop

Andrea Völkel

Wie kann ich Entscheidungen treffen, mit denen beide Seiten in mir einverstanden sind: mein vernünftig und langfristig planender Verstand und der auf angenehme Gefühle ausgerichtete „innere Schweinehund“? Was soll dieser „innere Schweinehund“ überhaupt sein und auf welche Weise ist er hilfreich für meine Lebensführung? Was kann ich tun, um so zu entscheiden, dass ich mit dem Ergebnis zufriedener bin?

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 resilienter. Vorausgesetzt, wir bauen sie in unseren Alltag ein.

Wie Veränderung gelingen kann | Workshop

Andrea Völkel

Wie gelingt es uns, alte Gewohnheiten abzulegen und neue Verhaltens- oder Denkweisen in unser Leben zu integrieren? Veränderung hat immer zwei Seiten: Einerseits sehnen wir uns nach dem Neuen, andererseits kann uns dies Angst machen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich trotz der Macht der Gewohnheiten verändern können. Themen sind unter anderem: „Innere Einstellung“, „Motivation“ und „Zielerreichung“.

Selbstbewusst – mutig – stark:

Selbstbehauptung für Männer | Workshop

Wibke Borggreve-Jaroui / Carsten Knapp

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.

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.

proviel youngsters | Workshop

Katharina Haubner / Elisabeth Bracht

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 provieler*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 nein, wie kann ich mich entspannen? Entspannung und Anspannung, ein wichtiger Teil in unserem Bewegungsablauf. Dr. Edmund Jacobsen 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.

Meditation am Morgen | Bewegungsangebot

Michael Maus

Mit einer Meditation frisch in den Tag: Wir beginnen den Morgen mit einer Meditation von 7:45 bis 8:15 Uhr. Danach können Sie entspannt in den Arbeitsalltag 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!

Gewaltfreie Kommunikation – Einführung

Kommunikation & Dialog

Andrea Völkel

Sie lernen, wie Sie auch in schwierigen Gesprächen ruhig und klar bleiben können. Sie sprechen über Bedürfnisse und Wünsche und lernen, andere besser zu verstehen.

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefungskurs I

Kommunikation & Dialog

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.

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefungskurs II

Kommunikation & Dialog

Andrea Völkel

Sie setzen sich noch intensiver mit der Gewaltfreien Kommunikation auseinander. Sie üben mit neuen Methoden und Beispielen aus dem Alltag.

Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

Kommunikation & Dialog

Andrea Völkel

In dieser Übungsgruppe wenden Sie regelmäßig die Gewaltfreie Kommunikation an. Sie üben mit Beispielen aus Ihrem Leben.

Entspannen und Energie tanken | Bewegungsangebot

 Gabriele Wewerink / Tanja Kuschnier

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.

Fußball | Bewegungsangebot

Erik Fentrohs / Torsten Tretschok / 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.

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

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.

Tischtenniskurs | Bewegungsangebot

 Kevin Schulze

Spielen Sie gerne Tischtennis oder möchten es gerne lernen? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Tischtenniskurs. Der Kurs findet in einer Turnhalle statt. Bitte saubere Hallenturnschuhe (helle Sohle) und Sportkleidung mitbringen bzw. tragen. Eine eigener Schläger kann sehr gern mitgebracht werden. Max. 16 Teilnehmer.

Kultur und Kreativkurse

Von Drachen und Droiden – Lesetreff

Katharina Haubner

Komm vorbei zu einer gemütlichen Leserunde für Science-Fiction- und Fantasy-Fans! Gemeinsam wählen wir interessante Bücher aus, lesen sie in unserem eigenen Tempo und tauschen uns ganz zwanglos über Geschichten, Charaktere und Ideen aus. Egal ob Klassiker oder aktuelle Neuerscheinungen – Hauptsache, es entführt uns in andere Welten.

Spielenachmittag

Anette Felgenträger / Farina Gießmann

Liebe Freunde von Gesellschaftsspielen, seien Sie dabei und erleben Sie eine entspannte Zeit mit alten Klassikern, wie Activity, Ligretto, Rummikub, Skip-Bo, Tabu, UNO ... oder neueren Spiele wie Azul, Dodelido, Ramba Zamba Scout, Skyjo oder Spice. Egal ob Sie erfahren sind oder nur neugierig, jeder und jede ist herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

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**

In gemütlicher Runde erarbeiten wir erste Schritte beim Häkeln von kleinen Projekten. Zum Beispiel eine Handytasche oder einen kleinen 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.

Wir machen Zeitung!

Tatjana Schoenweiß-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.

Portraitfotografie – Bildbearbeitung

Matthias Kiefer

In diesem Kurs geht es 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.

Theater

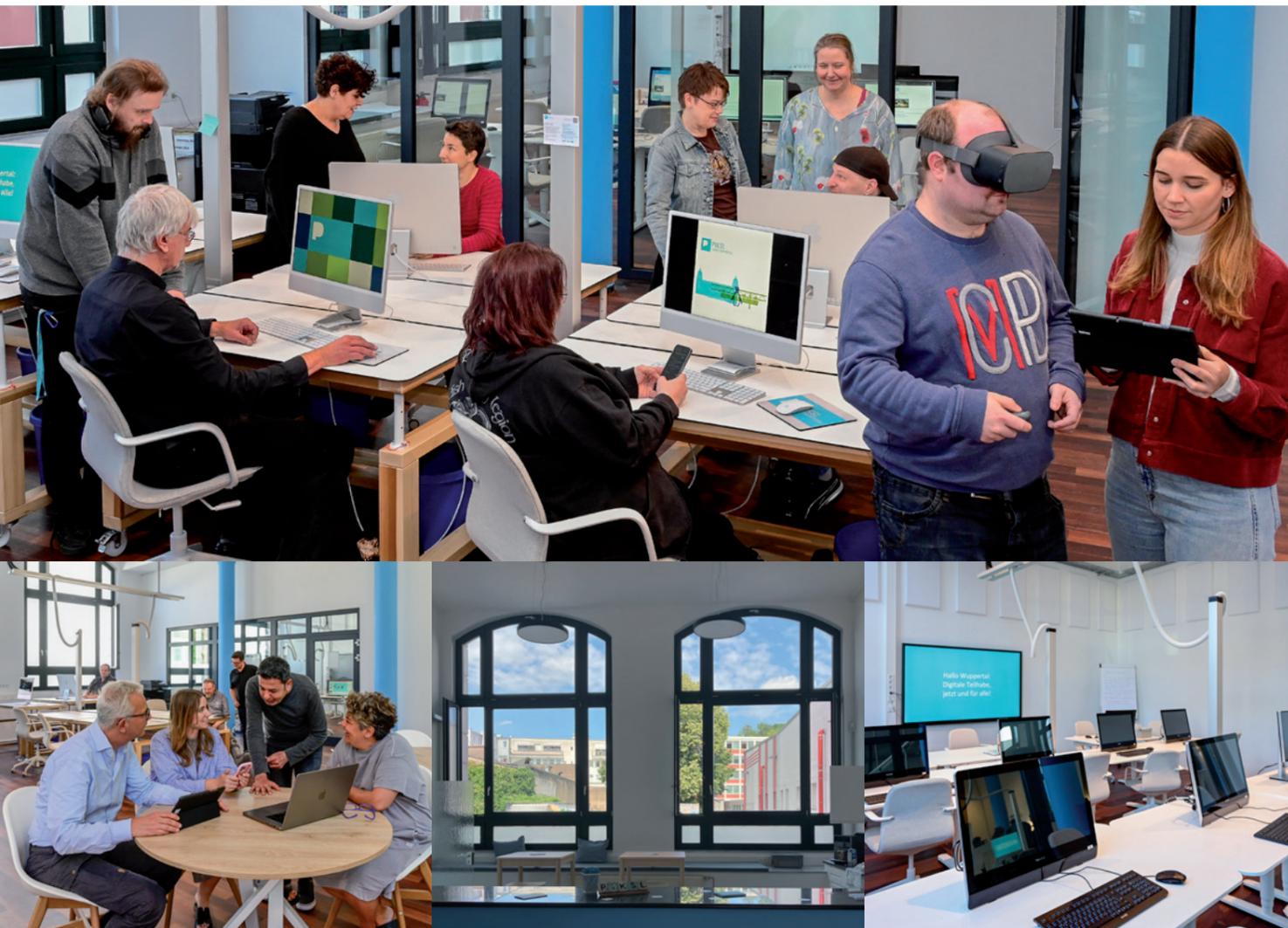
Nicola Genenger

Theaterspielen ist Begegnung mit anderen, mit einem aktuellen Thema, der Kunst und vor allem mit sich selbst. Der Theaterkurs bietet Ihnen die Möglichkeit, sich gemeinsam mit anderen frei und kreativ szenisch verschiedenen Themen zu widmen. Sie können in verschiedene Rollen hineinschlüpfen, ungewohnte 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 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.



Liebe provieler,
wir präsentieren 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

Excel-Explorer: Erstelle dein Haushaltsbuch mit Excel

PIKSL Labor

Sie möchten Tabellenkalkulationen (z.B. für ein Haushaltsbuch) nutzen? Wir zeigen Ihnen die Grundlagen und arbeiten uns dabei Schritt für Schritt durch die Funktionen. Der Kurs ist perfekt für Neueinsteiger, denn wir fangen bei Null an. Sie lernen zu Beginn den Umgang mit Maus und Tastatur, bis Sie sich sicher fühlen. Erst danach nutzen wir das Programm Excel. Die sechs Kursmodule bauen aufeinander auf. Jede Stunde beginnt mit einer Wiederholung der Themen aus der letzten Stunde.

Von A bis Word: Dein Einstieg in die Textwelt

PIKSL Labor

Sie möchten digitale Briefe schreiben, ein digitales Kochbuch erstellen oder eine Broschüre entwerfen? Wir zeigen Ihnen die Grundlagen vom Textverarbeitungsprogramm Word. Dabei arbeiten wir uns Schritt für Schritt durch die Funktionen des Programms. Der Kurs ist perfekt für Neueinsteiger, denn wir fangen bei Null an. Sie lernen zu Beginn den Umgang mit Maus und Tastatur, bis Sie sich sicher fühlen. Erst danach nutzen wir das Programm Word. Die sechs Kursmodule bauen aufeinander auf. Jede Stunde beginnt mit einer Wiederholung der Themen aus der letzten Stunde.

CodeCraft: Programmieren leicht gemacht

PIKSL Labor

Sie haben Lust, Programmieren zu lernen, haben aber bisher wenig oder keine Programmiererfahrung? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie die Grundlagen mit dem beliebten Programm Godot und seiner eigenen Sprache GDScript. Die sechs Kursmodule bauen aufeinander auf. Jede Stunde beginnt mit einer Wiederholung der Themen aus der letzten Stunde.

Bildbearbeitung | Workshop

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.

Kreativ sein mit KI | Workshop

PIKSL Labor

Haben Sie Lust, die KI (=Künstliche Intelligenz) kennenzulernen und 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.

Podcast / Audiobearbeitung | Workshop

PIKSL Labor

Sie möchten einen eigenen Podcast starten? In diesem Workshop lernen Sie alles dafür Nötige im Schnelldurchlauf: Von spannenden Episoden-Ideen über Textgestaltung und Sprechtraining bis hin zur Technik. Sie erfahren, wie Intro, Outro und Sounds wirken und können anschließend die Audiobearbeitung mit Audacity üben. Werden Sie kreativ und finden Sie ihren Sound!

Videoschnittbearbeitung | Workshop

PIKSL Labor

Sie interessieren sich für Videobearbeitung, aber Sie wissen nicht, mit welchem Programm es geht? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem kostenlosen Programm „Shotcut“ ein „Projekt“ erstellen, Videos schneiden, In- und Outros einbauen, Übergänge gestalten und das Ergebnis als fertiges Video exportieren.

Bewerbungsschreiben und Lebenslauf | Einzelberatung

PIKSL Labor

Sie brauchen Unterstützung bei Ihrer Bewerbung? Egal ob Lebenslauf oder Anschreiben – wir helfen Ihnen, formal und inhaltlich weiter. Sie bekommen ein individuelles Coaching – bis zu 2 Stunden. Wenn Sie mehr Zeit brauchen, können wir auch weitere Termine ausmachen.

Beratungszeiten: Montag bis Donnerstag, 8–13 Uhr

Schreiben Sie uns für einen Termin: r.grawe@proviel.de

Smartphone Beratung | Einzelberatung

PIKSL Labor

Manchmal sind es die kleinen digitalen Stolpersteine, die unsicher machen oder Barrieren schaffen. Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Smartphone sicher zu nutzen – ganz ohne Stress. Unser Beratungsangebot ist kostenlos. Egal ob es um Apps, Updates, Datenschutz oder andere Fragen geht: Wir schauen gemeinsam drauf und nehmen uns Zeit für Ihre Themen.

Digitale Woche | pro Abteilung

Austausch an den Standorten wechselnd

Die Digitale Woche kommt an die Standorte! Das Besondere: Jede Abteilung kann selbst abstimmen, welche Themen sie spannend findet und worüber sie mehr erfahren möchte. Ob Apps, soziale Medien, KI oder digitales Wuppertal – Sie entscheiden, wir gestalten! Die Digitale Woche findet pro Abteilung statt. Weitere Infos folgen.

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 drei 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!

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, warum und wie überhaupt geprüft wird. Natürlich darf die Einweisung in die Prüfgeräte nicht fehlen. Der Workshop endet mit einer Kompetenzfeststellung. Einmal im Monat frischen wir das Gelernte mit 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 QSler. 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 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 erlernen.

Ergonomie und Arbeitsplatzgestaltung

Sandra Bädle

Der Aspekt der 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 Ergonomiebeauftragte*r erforderlich ist. Werden Sie Ergonomiebeauftragte*r 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 Handwerkzeug 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.

Qualifizierungsbausteine

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

Carina Liepach

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.

Qualifizierungsbausteine

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 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.

Dieser Baustein kann in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

Teilqualifizierung 2: Innerbetrieblicher Transport

Der Baustein 2 vermittelt Ihnen das Wissen über 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.

Verkäufer*in im Einzelhandel

Team CAP / Wilhelm van der Sanden

Die Teilqualifikationen sind Einheiten innerhalb der Gesamtstruktur des anerkannten Ausbildungsberufes 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 Kassenbereich 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 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.

Fachkraft für Metalltechnik

Joachim Lindner

Die Teilqualifikationen 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 sowie technische Systeme industriell 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 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.

Qualifizierungsangebote der TalWerkStadt

Gemeinsam berufliche Perspektiven gestalten

Die Talwerkstatt ist ein Ort, an dem Inklusion gelebt und individuelle Entwicklung gefördert wird. Hier entstehen neue berufliche Perspektiven, die auf die Fähigkeiten, Wünsche und Lebenslagen der teilnehmenden abgestimmt sind. Mit einem vielfältigen Angebot an Kursen, Projekten und Weiterbildungsformaten schaffen wir Raum für Wachstum, Selbstbestimmung und Teilhabe.

Unsere Angebote sind praxisnah, abwechslungsreich und inklusiv gestaltet. Sie richten sich an alle Mitarbeitenden, die Lust haben, Neues zu lernen, sich auszuprobieren und beruflich weiterzukommen. Wir entwickeln neue Berufsziele mit unterschiedlichsten Perspektiven, ob im Wasser, in der digitalen Welt, der Interaktion und Kommunikation, der Arbeit mit Menschen sei es in der Pflege oder als Kunden im Handel und vielem mehr.

Damit jede*r sich informieren kann, stellen wir unsere Angebote regelmäßig in den Abteilungen vor. Wer darüber hinaus Interesse an einer individuellen Weiterentwicklung hat, kann jederzeit Kontakt zur Mitarbeiterentwicklung aufnehmen. In einem persönlichen Beratungsgespräch werden gemeinsam Ziele entwickelt, neue Möglichkeiten entdeckt und konkrete Schritte geplant.

In dieser Kursübersicht finden Sie alle aktuellen Qualifizierungs- und Bildungsangebote der TalWerkStadt. Diese Liste wird fortlaufend aktualisiert und ergänzt. Wir laden Sie herzlich ein reinzuschauen, mitzumachen und Ihren eigenen Weg aktiv mitzugestalten. Viel Freude beim Entdecken wünscht Ihnen das Team der TalWerkStadt!

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.

Monat der Inklusion:

Speziell für die Berufsbildung bieten wir ein Kennenlernen und Ausprobieren der externen Berufswegmöglichkeiten bei proviel an.

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.

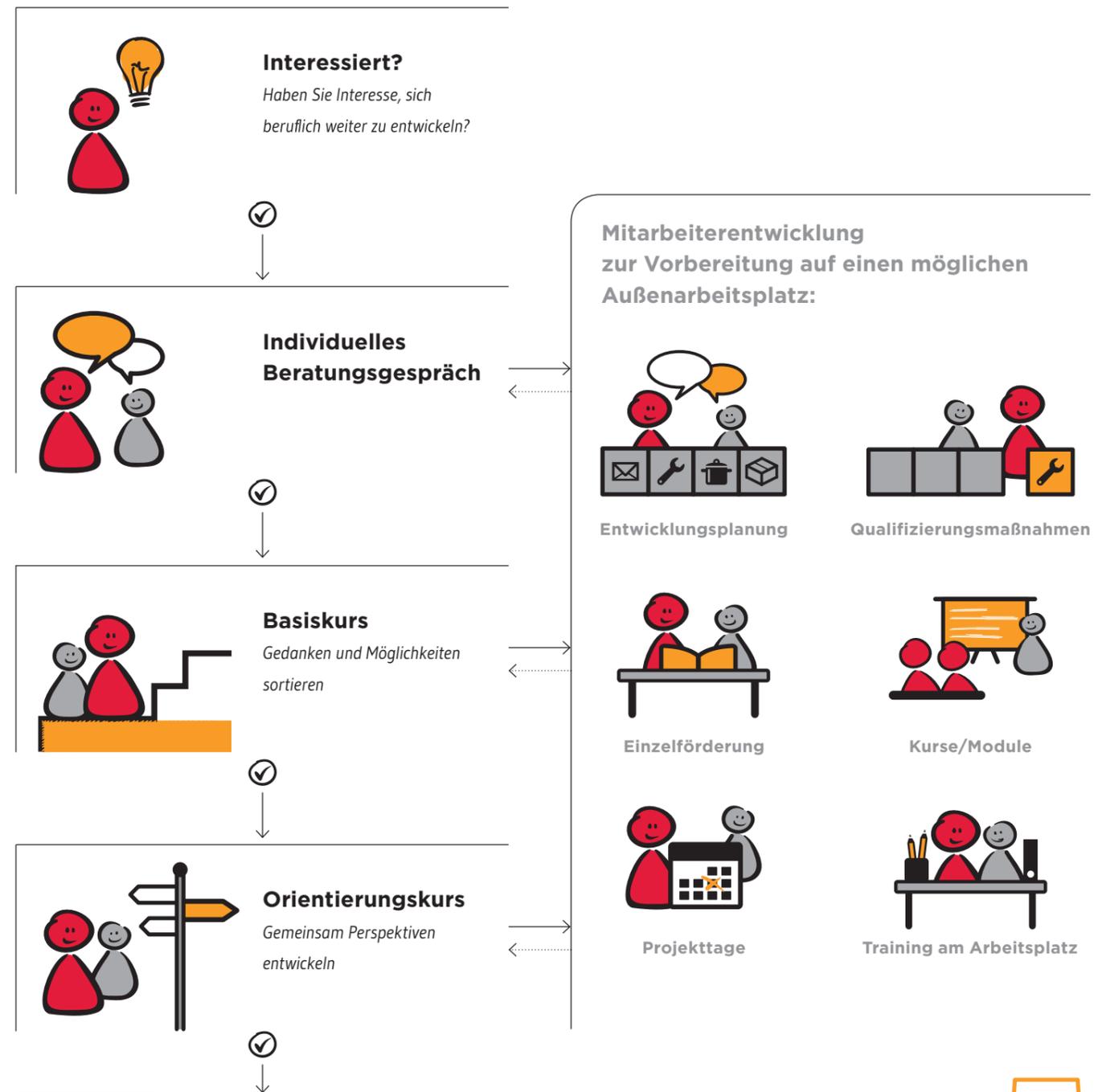
BiAp (Betriebsintegrierte Arbeitsplätze):

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



Qualifizierungsangebote der TalWerkStadt

Wassergewöhnung Kinder | Wasserwelten

Frau Bartrina / Herr Haßel

In diesem Kurs begleiten Sie Kinder spielerisch beim ersten Kontakt mit Wasser. Sie lernen, wie Sie die Kinder einfühlsam und mit Freude unterstützen können.

Aquajogging & Wassergymnastik | Wasserwelten

Frau Bartrina / Herr Haßel

In diesem Kurs unterstützen Sie Bewegungsangebote im Wasser für verschiedene Altersgruppen. Sie fördern Gesundheit und Bewegung im Wasser.

Sauna-Anwärter*in | Wasserwelten

Frau Bartrina / Herr Haßel

Sie lernen die Grundlagen des Saunabetriebs kennen: Hygiene, Technik und der richtige Umgang mit Gästen stehen im Mittelpunkt.

Rettungsschwimmer*in | Wasserwelten

Frau Bartrina / Herr Haßel

Sie absolvieren eine praxisnahe Rettungsschwimmer-Ausbildung. Der Kurs ist körperlich fordernd und bietet Ihnen eine verantwortungsvolle Aufgabe.

MP3 – Mut, Potenzial, Persönlichkeit

Persönlichkeitsentwicklung

Heike Binner

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

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 unserer Experten vor Ort.

Basiskurs Persönliche Perspektive

Berufsorientierung & Coaching

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

Berufsorientierung & Praxis

Reiner 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 den 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.

Grundlagen-Workshop Alltagsbegleitung

Projektteam Talpflege

Sie erhalten erste Einblicke in die Arbeit der Alltagsbegleitung. Der Kurs bereitet Sie auf eine praktische Hospitation vor.

Qualifizierung Alltagsbegleitung (Modulreihe)

Projektteam Talpflege

In sechs Modulen lernen Sie Schritt für Schritt alles Wichtige zur Alltagsbegleitung. Praxis, Theorie und Begleitung sind eng verzahnt.



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