

„PERSPEKTIVE WIEDEREINSTIEG – ONLINE“



„Das ESF-Bundesprogramm „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.“

Herzlich willkommen im virtuellen Raum

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger, der Umgang mit Computern und die Nutzung des Internets werden sowohl im alltäglichen als auch im beruflichen Leben immer wichtiger und das entsprechende Wissen ist Herausforderung und Chance zugleich.

Diese Herausforderung in eine Chance zu verwandeln, ist gerade beim beruflichen Wiedereinstieg nach einer längeren Familienphase von großer Bedeutung und wir freuen uns, dass wir den Teilnehmenden im ESF-Bundesprogramm „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ von einer E-Tutorin oder einem E-Tutoren begleitete Online-Kurse anbieten können, die speziell auf die Bedürfnisse eines beruflichen Wiedereinstiegs ausgerichtet sind.

Die Bundesagentur für Arbeit setzt bereits seit längerem auf Online-Qualifizierungsmodulen in der LERNBÖRSE und als Kooperationspartner des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Aktionsprogramm „Perspektive Wiedereinstieg“ wurden mit den beteiligten Projektträgern in einem weiterführenden Schritt begleitete Lernszenarien entwickelt.

Diese Lernszenarien bieten betreute Online-Kurse, die in „Echtzeit“ im virtuellen Klassenzimmer stattfinden, Selbstlernmodule, die Sie in Ihrem Lerntempo erarbeiten und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern in Foren. Und Sie sind nicht allein! Ihre E-Tutorin oder Ihr E-Tutor sind Ihre Ansprechpartner während des Kurses und hier gilt: Fragen sind erwünscht. Zusätzlich haben Sie konkrete Ansprechpartner vor Ort. Ihr Coach steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung, wenn es zum Beispiel mal nicht mit der Anmeldung klappen sollte.

Nutzen Sie die Vorteile und Möglichkeiten, die betreute Online-Kurse Ihnen bieten:

- Lernen und Kommunizieren von zuhause
- Wissen aneignen oder vertiefen
- Übungen nach Bedarf wiederholen
- Kombination von angeleitetem Lernen und selbstständigem Erarbeiten
- Routine im Umgang mit dem Computer und dem Internet gewinnen
- Routine im virtuellen Raum gewinnen und so z. B. auf spätere Videokonferenzen oder Telearbeit vorbereitet sein
- andere Wiedereinsteiger*innen während der Online-Module im virtuellen Raum treffen
- in Austausch mit den anderen Kursteilnehmer*innen gelangen

Das ESF-Bundesprogramm "Perspektive Wiedereinstieg - Potenziale erschließen" des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit (BA) wird im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union kofinanziert. Das im März 2008 erfolgreich gestartete Programm ist eine breit angelegte Initiative des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit. Die Projekte und Initiativen unter dem Dach des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ richten sich an Frauen und Männer, die nach einer längeren Unterbrechung wieder in den Beruf einsteigen wollen, aber auch an deren Lebenspartnerinnen und Lebenspartner sowie an Personalverantwortliche in Unternehmen.

Ziel der Europäischen Union ist es, dass alle Menschen eine berufliche Perspektive erhalten. Der Europäische Sozialfonds (ESF) verbessert die Beschäftigungschancen, unterstützt die Menschen durch Ausbildung und Qualifizierung und trägt zum Abbau von Benachteiligungen auf dem Arbeitsmarkt bei. Mehr zum ESF unter: www.esf.de.

Lotusportal zum Aktionsprogramm: www.perspektive-wiedereinstieg.de

Impressum

Herausgeber:

Stiftung SPI

Servicestelle Perspektive Wiedereinstieg

Alexanderstr. 1, 10178 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 - 390 634 630

Telefax: +49 (0) 30 - 390 634 - 80

E-Mail: wiedereinstieg@stiftung-spi.de

Redaktion:

Ulrike Schasse, Irina Klave

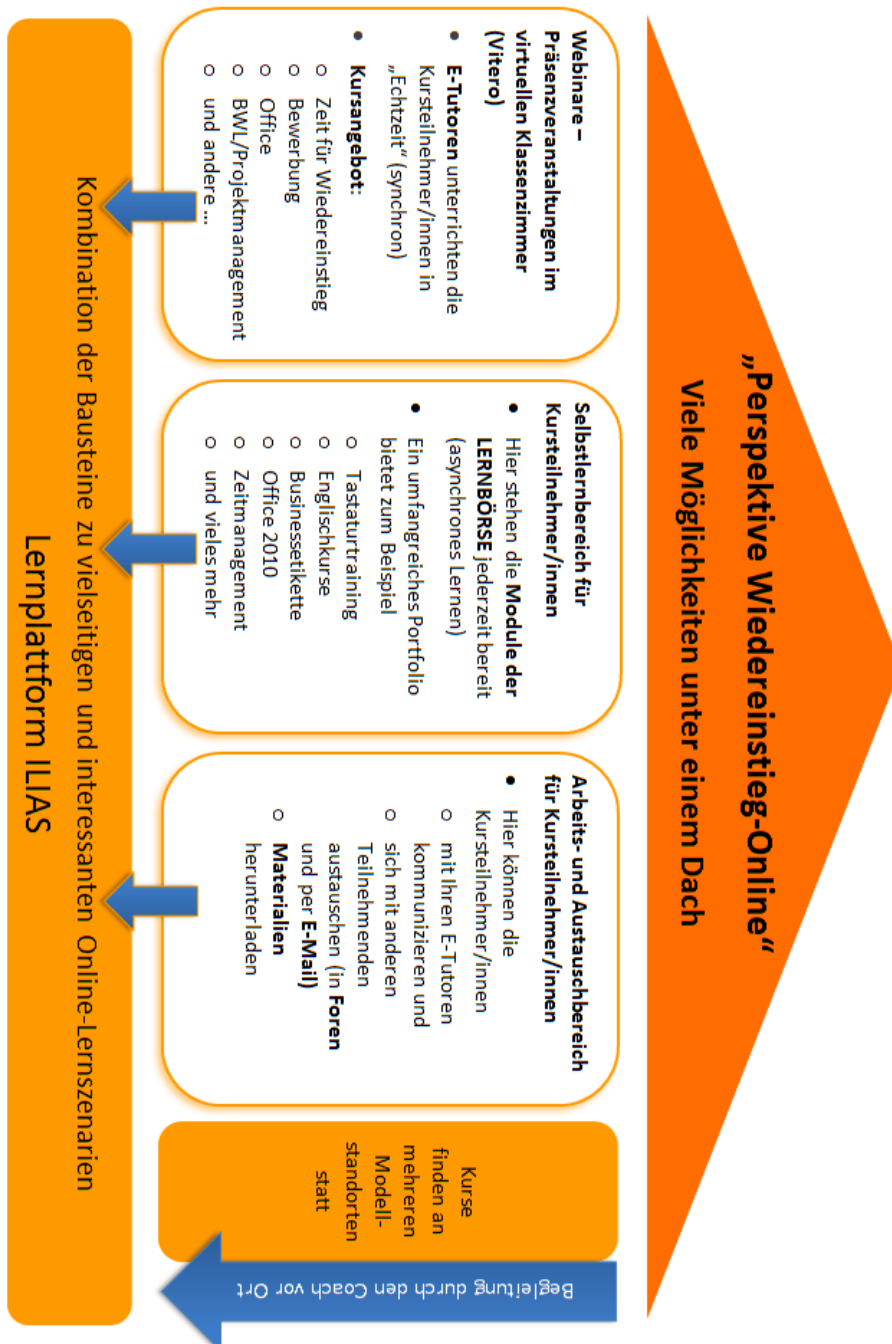
Sie haben Interesse und möchten an einem Online-Kurs teilnehmen?

Auf den folgenden Seiten sind aktuelle Kursinformationen zu Inhalten und Lernzielen für Sie als Teilnehmende im ESF-Bundesprogramm „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ zusammengestellt. Sie möchten einen Word-Kurs in Augsburg besuchen? Zeitmanagement in Schwerin? Kein Problem, das virtuelle Klassenzimmer ist nicht an regionale Grenzen gebunden.

- ⇒ Sie sind zum ersten Mal bei „Perspektive Wiedereinstieg-Online“ dabei? Dann belegen Sie zunächst den Kurs StartKlar! Hier lernen Sie in 2 x 90 Minuten, was Sie im Umgang mit der virtuellen Lernwelt wissen müssen. Der Kurs findet als Webinar in „Echtzeit“ statt.
- ⇒ Sobald Sie StartKlar! abgeschlossen haben, erfüllen Sie die Zugangsvoraussetzung zum Einstieg in unser Online-Angebot. Suchen Sie sich nun einen Kurs aus, der in Ihre aktuelle Wiedereinstiegsphase passt, zum Beispiel zum Thema Bewerbung. Bei jedem Kurs ist angegeben, wie viel Zeit Sie für den Kurs benötigen. Bei Fragen wenden Sie sich an die E-Tutorin/den E-Tutoren oder an Ihren Coach.
- ⇒ Zu welchen Terminen die angebotenen Kurse stattfinden, erfahren Sie immer aktuell unter: <https://ba.lifetime-learning.de/ilias>
- ⇒ Zur Anmeldung wenden Sie sich bitte an Ihren Coach im ESF-Bundesprogramm „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ vor Ort — hier erhalten Sie die Zugangsdaten und erfahren, wie Sie sich anmelden.
- ⇒ Haben Sie einen Kurs erfolgreich abgeschlossen, so erhalten Sie von Ihrem Coach eine Teilnahmebestätigung.
- ⇒ Und das benötigen Sie, um teilnehmen zu können: PC mit Flash und JAVA, Internetzugang, Headset. Bei Fragen unterstützt Sie gerne Ihr Coach vor Ort und sollten Sie während eines Kurses technische Probleme haben, rufen Sie einfach die kostenlose Support-Nummer an (diese erhalten Sie ebenfalls von Ihrem Coach).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team „Perspektive Wiedereinstieg - Online“



Kursübersicht

StartKLAR!	S. 6
Zeit für Wiedereinstieg/ Beratungsangebote	S. 8
Fit für den Job	S. 9
Kein Stress mit dem Stress – Erkennen und Bewältigen von Stressauslösern	S. 10
Lernen lernen	S. 11
Mehr Erfolg durch Entspannung	S. 12
Mobiflex	S. 13
Pflege von Angehörigen - Beantragung von Pflegeleistungen	S. 14
Pflege von Angehörigen - Leistungen der Pflegeversicherung	S. 15
<i>geplant: Pflege von Angehörigen - Was steht mir als pflegender Angehöriger zu?</i>	S. 16
Schlüsselqualifikationen	S. 17
Selbständig oder angestellt – Der Weg zur Entscheidung	S. 18
Umgang mit Konflikten beim Wiedereinstieg	S. 19
Zeit- und Selbstmanagement	S. 20
Ziele erarbeiten mit Hilfe des Züricher Ressourcen-Modells (ZRM®)	S. 21
Bewerbung	S. 22
Das Bewerbungsanschreiben	S. 23
Digitalisierung von Bewerbungsunterlagen und E-Mail	S. 24
Erstellung der Bewerbungsunterlagen mit Word	S. 25
Sicherheit im Vorstellungsgespräch	S. 26
Stärken erkennen und äußern	S. 27

Vorbereitung auf die Ausbildereignung IHK

Mit einer Ausbildereignungsprüfung erlangen Sie eine Aufwertung Ihres beruflichen Profils und erfüllen als zertifizierter Ausbilder ein Kernkriterium für ein ausbildungswilliges Unternehmen. Aufgrund der stetig steigenden Qualitätsanforderungen der Ausbildungsberufe sind qualifizierte Ausbilder immer mehr gefragt. Sie zeigen außerdem, dass Sie pädagogisch geeignet sind, um Menschen zu führen. Das müssen nicht zwingend Auszubildende in Betrieben sein: Auch in Berufen der Fort- und Weiterbildung sowie bei der Leitung kleiner Teams haben Sie mit einer AdA-Ausbildung einen wichtigen Vorteil in Ihrem Profil.

Zielgruppe: Interessierte, die „StartKLAR!“ absolviert haben.

Kursinhalt: Dieser "Crash-Kurs", vermittelt Ihnen die vier Handlungsfelder entsprechend der IHK-Prüfungsordnung in komprimiertester Form. Kernthemen: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen; Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken; Ausbildung durchführen; Ausbildung

Kursziel: Der Kurs vermittelt Ihnen das „Handwerkszeug des Ausbildens“ und bereitet Sie gezielt auf die IHK-Prüfung vor. Sie erwerben aktuelle und fundierte Kenntnisse, die Sie als gute*r Ausbilder*in heute brauchen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 5 x 180 Min. Webinar sowie anschließend mind. 15 Stunden individuelle Übungen

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Computer und Büro	S. 28
Excel effizient nutzen	S. 29
OneNote	S. 30
Outlook optimal nutzen	S. 31
PowerPoint effizient nutzen	S. 32
Warenwirtschaft– Ein-und Verkaufsvorgänge mit einer kaufmännischen Software	S. 33
Word effizient nutzen	S. 34
Qualifizierungen und Einführungen	S. 35
Arbeitsrecht für Wiedereinsteiger*innen	S. 36
BWL-Basiswissen: Vorbereitung auf den Europäischen Wirtschaftsführerschein EBC*L	S. 37
Einführung in das Qualitätsmanagement	S. 38
English Conversation	S. 39
Glücksforschung—Persönlichkeit stärken, Resilienz fördern	S. 40
Interkulturelles Basistraining	S. 41
Projektmanagement	S. 42
SteuerBar—Einführung in das Steuerrecht	S. 43
Vorbereitung auf die Ausbildereignung IHK	S. 44

StartKLAR!

Dieser Kurs ist beim Einstieg in unser Online-Angebot für Sie einmalig erforderlich.

SteuerBar—Einführung in das Steuerrecht

In diesem Kurs geht es darum, Ihnen Spaß und Interesse an Steuerthemen zu vermitteln. Nachdem wir uns zunächst einen Überblick über die einzelnen Steuerarten verschaffen, wird anhand der Einkommens- und Umsatzsteuer deutlich werden, wie relevant Steuern für unseren Alltag sind.

Dieser Kurs eröffnet Ihnen ein Wissensspektrum zum Thema Steuern. Wenn Sie nach Kursende überlegen, eine differenzierte Weiterbildung zum Steuerrecht zu absolvieren, hat der Kurs ein Ziel erreicht. Für alle, die zunächst im Rahmen von PWE noch ein wenig mehr zum Steuerrecht erfahren wollen, bieten wir zu einem späteren Zeitpunkt einen vertiefenden Kurs „SteuerBar – Praxis des Steuerrechts“.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen, die sich gerne auch mit einem scheinbar "trockenen" Thema beschäftigen und möglicherweise eine Weiterbildung zu diesem oder einem verwandten Thema anstreben. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: Der Kurs vermittelt "Basics" zur Steuererhebung allgemein, zu einzelnen Steuerarten und enthält eine Vertiefung zur Umsatz- und Einkommensteuer.

Kursziel: Die Teilnehmer*innen realisieren die Bedeutung der Steuererhebung und Steuerzahlungen. Sie nehmen sich als Wirtschaftssubjekte wahr und entwickeln noch mehr Interesse am Steuerrecht.

Persönlicher Arbeitsumfang: 5 x 90 Min. Webinar sowie 180 Minuten für die Bearbeitung des Lernskriptes und individuelle Zeitfenster zur Umsetzung des Gelernten

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Niederrhein

Projektmanagement

Ob eine Website erstellt wird, ein Firmenumzug organisiert wird oder internationale Player fusionieren – immer kommen Methoden des Projektmanagements zum Einsatz. Vielfältige Teams wirken an unterschiedlich terminierten Aufgaben mit. Effektives und zielgerichtetes Projektmanagement wird mehr und mehr zum grundlegenden Handwerkszeug – als Voraussetzung für Erfolg. Trotzdem fehlen vielen die Grundlagen.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an alle Wiedereinsteiger*innen. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: In sechs Wochen lernen die Teilnehmer*innen die Phasen eines Projektes kennen, von der Idee bis zur detaillierten Planung, über die Durchführung bis zum erfolgreichen Abschluss. Es werden Projektziele definiert, das Umfeld beleuchtet und mögliche Risiken berücksichtigt. Im weiteren Verlauf kommen verschiedene Planungsinstrumente wie z. B. Projektstrukturplan, Balkenplan und Kostenplan zum Einsatz. Ein weiterer Fokus liegt auf den zwischenmenschlichen Aspekten des Projektmanagements wie Kommunikation, Teamarbeit und Konfliktmanagement.

Kursziel: Sie lernen die Bedeutung der einzelnen Projektphasen kennen und sind in der Lage, Ziele klar und eindeutig zu definieren sowie einen Projektplan zu erstellen. Sie lernen grundlegende Techniken des Projektcontrollings kennen und wissen, was bei einem geregelten Projektabschluss beachtet werden muss. Sie können die Relevanz der Kommunikation im Projektmanagement erfassen, lernen Erfolgsfaktoren der Teamarbeit kennen und wissen um die Bedeutung der Motivation für den Projekterfolg. Sie lernen die üblichen Aufgabenschwerpunkte der Projektleitung kennen sowie die Ursachen von Konflikten und Strategien zur Konfliktlösung.

Persönlicher Arbeitsumfang: 6 x 90 Min. Webinar sowie 6 Stunden Selbstlernen pro Woche bei einer Gesamtkursdauer von 6 Wochen (= 36 Stunden Selbstlernen: Inhaltsmodule mit Skripten, Diskussionen, Einsendeaufgaben, Wissens-Checks)

Anbieter / Projektträger: Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e. V., Hamburg

StartKLAR! Grundlagen, Handhabung und Nutzung ILIAS, Vitero und Lernbörse

Sie erlernen die Handhabung der Elemente im virtuellen Klassenzimmer Vitero und trainieren die aktive Teilnahme am Webinar. Des Weiteren werden Ihnen Kenntnisse und Fertigkeiten für die Profilerstellung in ILIAS, die Nutzung des Forums, das Hoch- und Runterladen von Dateien, weitere Möglichkeiten des Informationsaustausches sowie zum Arbeiten mit den Modulen der Lernbörse vermittelt und werden geübt.

Zielgruppe: Sie treten neu in das Online-Angebot des ESF-Bundesprojekts „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ ein und haben noch nicht mit den Benutzeroberflächen von Vitero und ILIAS gearbeitet bzw. verfügen noch nicht über Erfahrungen im Bereich des „Blended Learning“ (d.h. einer Mischung aus gemeinsamem Lernen in Echtzeit im virtuellen Klassenzimmer (=Webinar), Austausch untereinander und mit dem/der E-Tutor*in (persönlich und in Foren) sowie Selbstlernzeiten).

Kursinhalte: Zu Beginn erhalten Sie eine Kurzdarstellung des Kursinhaltes. Anhand von zwei Webinaren, je eins für Vitero und ILIAS, wird die Handhabung der Oberflächen demonstriert und gleichzeitig aktiv geübt. Danach haben Sie die Möglichkeit, individuell Fragen zu klären. Es wird Ihnen Material zur Verfügung gestellt, welches Erklärungen zu den wichtigsten Funktionen und Arbeitsschritten enthält

Kursziel: Am Ende unseres Einstiegs-Angebotes sind Sie in der Lage, für Ihre Kursteilnahmen die Oberflächen ILIAS und VITERO sowie der Lernbörse sicher zu handhaben, Ängste abzubauen und die Möglichkeiten des Blended Learning für sich zu nutzen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min. Webinar sowie ca. 3 Stunden individuelles Üben in ILIAS

Anbieter / Projektträger: ÜAG gGmbH Jena

Zeit für Wiedereinstieg/ Beratungsangebote

Mit folgenden Kursen:

- ◆ Fit für den Job
- ◆ Kein Stress mit dem Stress – Erkennen und Bewältigen von Stressauslösern
- ◆ Lernen lernen
- ◆ Mehr Erfolg durch Entspannung
- ◆ Mobiflex
- ◆ Pflege von Angehörigen - Beantragung von Pflegeleistungen
- ◆ Pflege von Angehörigen — Leistungen der Pflegeversicherung
- ◆ Pflege von Angehörigen — Was steht mir als pflegender Angehöriger zu?
- ◆ Schlüsselqualifikationen
- ◆ Selbständig oder angestellt – Der Weg zur Entscheidung
- ◆ Umgang mit Konflikten beim Wiedereinstieg
- ◆ Zeit- und Selbstmanagement
- ◆ Ziele erarbeiten mit Hilfe des Züricher Ressourcen Modells (ZRM®)

Interkulturelles Basistraining

Unser Alltag lebt von der Vielfalt und verschiedenen Kulturen: Ausländische Ärzt*innen im Krankenhaus, Terminvereinbarungen mit Geschäftspartner*innen aus dem Ausland oder Lehrer*innen und Erzieher*innen, die Kinder und Eltern mit Migrationshintergrund begleiten - interkulturelle Kompetenz spielt eine große und immer wichtigere Rolle im Zusammenleben und Zusammenarbeiten von Menschen. In unserer globalisierten Berufswelt können diese Begegnungen eine Herausforderung sein, wenn andersartige Denk- und Verhaltensweisen aufeinandertreffen. Eine wichtige Aufgabe ist es, sein Gegenüber erfolgreich zu verstehen und Arbeitsprozesse gemeinsam effektiv zu gestalten. Interkulturelle Kompetenz als Schlüsselqualifikation wird heute von jedem/r Einzelnen in der Arbeitswelt erwartet. Sie bildet auch für Wiedereinsteiger*innen, die kulturüberschneidende Kontakte in ihrem Berufsalltag erfolgreich gestalten, eine unumgängliche Grundlage.

Zielgruppe: Sie planen Ihren Wiedereinstieg in den Beruf und möchten auch auf interkulturelle Kontakte vorbereitet sein. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: Wie entsteht kulturelle Prägung? Was hat das mit mir zu tun? Welche Auswirkung hat kulturelle Andersartigkeit im Berufsalltag? Anderen Kulturen mit Verständnis begegnen; imaginäre Erfahrungen in einem mir fremden Land sammeln; Kulturreflexion; Erfahrungen mit anderen Wiedereinsteiger*innen austauschen; Vermittlung von Schlüsselkompetenzen für interkulturelle Begegnungen im Berufsalltag.

Kursziel: Sie reflektieren Ihren eigenen kulturellen Hintergrund und erfahren, warum Personen aus anderen Kulturkreisen anders reagieren, als Sie vielleicht erwartet haben. Wir beantworten die Frage, was interkulturelle Kompetenz beinhaltet und lernen unterschiedliche Kulturstandards kennen. Dadurch werden Sie sensibilisiert für interkulturelle Begegnungen und können sich anderen Kulturen leichter öffnen.

In diesem Kurs werden keine Patentrezepte oder generelle Vorlagen erarbeitet, sondern das Verständnis und die Wertschätzung von Vielfalt und Andersartigkeit gefördert. Hierdurch erlangen Sie das Bewusstsein, interkulturelle Irritationen wahrzunehmen und sich selbst individuelle Lösungen zu erarbeiten, die Ihnen Sicherheit für die Anforderungen im Arbeitsalltag geben.

Persönlicher Arbeitsumfang: Eingangsfragebogen, 5 x 90 Min. Webinar, Austausch im Forum, virtuelle Reise und anschließendes Erarbeiten eines Reiseberichtes, der im Webinar vorgestellt wird.

Anbieter / Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH

Glück - Was ist das überhaupt und was bedeutet es für Sie persönlich? Kann man es kaufen oder gar trainieren? Was hat Ihr Wiedereinstieg mit Glück zu tun?

Gerade für Wiedereinsteigende ist es wichtig, auf eine gute Balance zwischen Familien- und Berufsleben zu achten. Lernen Sie mit den Erkenntnissen der Glücksforschung entscheidende Faktoren für ein gelingendes (Arbeits-)Leben kennen und nehmen Sie Impulse mit, um Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Lebenszufriedenheit zu gehen.

Im Laufe des Kurses erleben Sie die Wirkung von drei Glücksaktivitäten anhand konkreter Übungen.

Zielgruppe: Interessierte, die Anregungen zum Thema Glück und Lebensfreude erhalten möchten, um diese im Alltag in die Praxis umzusetzen und so ihre Lebenszufriedenheit selbst zu beeinflussen, und die „StartKLAR!“ absolviert haben

Kursinhalt: Ausgehend von einer Begriffsdefinition für "Glück" lernen Sie die Glücksforschung als wissenschaftliche Disziplin kennen. Entdecken Sie die Quellen des Glücks und erfahren Sie, was Ihnen Glücklichkeit bringt – beruflich und privat. Es werden mögliche Glücksaktivitäten vorgestellt, die Sie allein bzw. gemeinsam mit anderen ausprobieren und sich über deren Wirkung austauschen. Nehmen Sie Impulse mit, um Ihren ganz persönlichen Weg zu mehr Lebenszufriedenheit zu gehen.

Kursziel: Sie können den Begriff „Glück“ für sich selbst definieren und die Erkenntnisse der Glücksforschung für mehr Zufriedenheit im eigenen (Arbeits-)Leben nutzen. Sie kennen verschiedene Glücksaktivitäten und haben deren Wirkung anhand konkreter Übungen erlebt.

Persönlicher Arbeitsumfang: 3 x 90 Min. im Webinar und insgesamt ca. 5h für Übungsaufgaben, Forumstätigkeit und individuelle Umsetzung des Gelernten in die Praxis

Anbieter / Projektträger: EducationManagementConsortium GmbH
Nürnberg

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen zur Gesundheitsförderung, immer bezogen auf Ihre persönliche Situation. Wie bleibt man gesund trotz der Doppelbelastung? Wie gelingt es, den Kindern eine "gesunde Ernährung" zu bieten, wenn man keine Zeit mehr hat, regelmäßig Essen vorzubereiten? Da der Begriff der Gesundheit auf drei "Säulen" beruht - Bewegung, Verhalten und Ernährung - werden diese Faktoren hier aufgeschlüsselt und auf entsprechende Alltagssituationen übertragen. Es werden Erfahrungen ausgetauscht, und es wird Lerneinheiten geben, die das eigene Verhalten reflektieren. Praktische Übungen zur Entspannung und Tipps zur Motivation runden das Seminar ab.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die den Kurs „StartKLAR!“ absolviert haben.

Kursinhalte: Informationen rund um das Thema Gesundheit, Auseinandersetzung mit den Bereichen Ernährung, Bewegung und Verhalten, Übungen zur Entspannung und wertvolle Tipps zur Umsetzung.

Kursziel: Während des Kurses setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem eigenen gesundheitsförderlichen Verhalten auseinander und erleben praktische Übungen zur Entspannung. Durch konkrete Tipps in Bezug auf die Motivation gelingt ihnen die Umsetzung im Alltag.

Persönlicher Arbeitsumfang: 5 x 90 Min. Webinar sowie 180 Minuten für die Bearbeitung des Lernskriptes und individuelle Zeitfenster zur Umsetzung des Gelernten

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Niederrhein

Kein Stress mit dem Stress

Erkennen und Bewältigen von Stressauslösern

Belastungen gehören zum Alltag und meistens gelingt es uns, sie auf die eine oder andere Art zu meistern. Oft ist es jedoch auch so, dass uns das gleiche Problem immer wieder belastet und dass wir es – ohne Erfolg – auf die immer gleiche Weise zu lösen versuchen. In diesen Fällen ist es sinnvoll, sich Zeit zu nehmen und in Ruhe und systematisch nach neuen, kreativen Lösungsmöglichkeiten für das Problem zu suchen.

Dieser Kurs soll Anregungen geben, eigene Zielsetzungen und Wünsche im beruflichen Wiedereinstieg und im Tagesablauf mit allen Gewohnheiten genau zu betrachten, um den Alltag stressfreier zu gestalten und Ausgleich zu schaffen.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die im Prozess des beruflichen Wiedereinstiegs, aber auch im Alltag Stress erleben und lernen möchten, die momentanen und zukünftigen Belastungen besser wahrzunehmen und an Bewältigungsstrategien zu arbeiten. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Feststellung des aktuellen Stresslevels, Klärung des „Stress“-Begriffes, Analyse von Stresssituationen, Kennenlernen und Ausprobieren von Methoden der Stressbewältigung, Übungen zur Analyse eigener Stresssituationen, persönlicher Stressverstärker und Entspannungs- und Ausgleichsaktivitäten

Kursziel: In diesem Kurs werden Ihnen im ersten Schritt Techniken und Methoden vorgestellt, Ihre individuellen Stressauslöser aufzuspüren und zu analysieren sowie im zweiten Schritt, diese effektiv zu mindern bzw. zu umgehen. Weiterhin werden Sie im Kurs Kenntnis über verschiedene Methoden gewinnen, die Auswirkungen von Stress mindern z. B. durch Entspannungsübungen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min. Webinar sowie ca. 5 Stunden für die Bearbeitung der Arbeitsmaterialien und Forumstätigkeit

Anbieter / Projekträger: IMBSE GmbH Schwerin

English Conversation

Welcome to the English online course! This text serves as an introduction to the course materials and themes, and will give you an idea of what we will practice together.

Target group: This specially designed course is for adults who have very basic knowledge of the language. Please have a look if you can find yourself in the following description:

I can interact in a simple way. I can ask and answer simple questions in areas of immediate need or on very familiar topics. I can use simple phrases and sentences to describe where I live and people I know. I can understand familiar words and very basic phrases concerning myself, my family when people speak slowly and clearly. I can fill in forms with personal details, for example entering my name, nationality and address on a hotel registration form.

If you agree to this description and participated in „StartKLAR!“ previously you are very welcome to start the course.

Table of contents : 1) The course starts by showing you how to meet and greet people and how to engage in small talk. This means the basics of conversational English are covered, such as what you might say when you meet people for the first time and how to talk to people and make new friends; 2) You will also learn how to give opinions on different topics and to speak confidently about your job; 3) In addition to that we will also practice telephone calls and talk about web and e-mail language.

In addition, you will be encouraged to discuss through the forum. This will allow you to interact with your classmates more and hopefully learn better in the process.

Course objective

This course is created for English speaking people who need help to practice the basics of speaking English. It should increase your fluency and confidence in using English, and enhances your abilities in speaking. Please be aware that the course will be focussed on simple practice and basic phrases. Please reconsider that we are not working to reach a special official level. I aim to create a learning environment that is fun and interactive.

Volume of work: 3 x 90 minutes in the virtual classroom and 3 more hours of individual work at home.

Offeror / Project Executing Organisation: IMBSE GmbH Schwerin

Einführung in das Qualitätsmanagement

Heutzutage arbeiten viele Unternehmen, Organisationen und Institutionen mit Qualitätsmanagementsystemen. Qualitätsmanagement (QM) ist ein lukrativer Markt - sei es als Aus- oder Weiterbildung oder als berufliche Tätigkeit. Mit dem Kurs "Einführung in das Qualitätsmanagement" erlangen Sie ein Grundverständnis für Qualitätsmanagementsysteme.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen, die über eine Aus- oder Weiterbildung im Qualitätsmanagement nachdenken; Teilnehmer*innen, die anwendungsorientiert Qualitätsmanagement im beruflichen Kontext nutzen werden. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: Was ist Qualität? Was ist Qualitätsmanagement? Welche Qualitätsmanagementsysteme gibt es? Was sind die Grundprinzipien des QM? Was steckt hinter Begriffen wie Prozesse, KVP, Audit, Revision, Zertifizierung?

Kursziel: Der Kurs ermöglicht Ihnen einen Einstieg in die Denkweise des QM, in seine Begrifflichkeiten und soll Sie anwendungsorientiert bei Ihrem beruflichen Wiedereinstieg unterstützen, wenn im betrieblichen Kontext QM-Systeme etabliert sind. Welche Rolle spielt das QM in Unternehmen, wofür wird es eingesetzt und mit welchen Verfahren und Begrifflichkeiten werden Sie umgehen müssen? Diese Fragen können Sie nach Absolvieren des Kurses beantworten.

Persönlicher Arbeitsumfang: 3 x 90 Minuten Webinar zusätzlich 1 Webinar zum Technikcheck; 3 Stunden in der Woche Selbststudium.

Anbieter / Projektträger: ÜAG gGmbH Jena

Lernen lernen

Mit dem Kurs „Lernen lernen“ bieten wir Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteigern an, sich gemeinsam mit uns und anderen Teilnehmenden mit Lernprozessen, Lernplanung und Lerntechniken auseinander zu setzen. Am Ende des Kurses entwickeln Sie Ihre eigene Lernstrategie, d.h., die im Kurs besprochenen Aspekte des Lernens werden von Ihnen mit dem Ziel bearbeitet, Ihr individuelles und erfolgreiches Lernkonzept zu entwickeln.

Uns ist es wichtig, dass die Kursinhalte einen hohen Praxisbezug haben, so dass das neue Wissen im Alltag angewendet werden kann. Wir erwarten von Ihnen kein Vorwissen, dafür aber Ihre Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen „Lern-Persönlichkeit“.

Zielgruppe: Teilnehmer*innen, die sich mit Lernprozessen, Lernplanung und Lerntechniken auseinandersetzen möchten. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Reflexion der eigenen Lernerfahrungen; das Gedächtnis und seinen Speicherstufen; die Anforderungen an das selbstgesteuerte Lernen; verschiedene Lerntechniken; die Entwicklung einer persönlichen Lernstrategie und noch einiges mehr.

Kursziel: Am Ende des Kurses können Sie die für Ihr erfolgreiches Lernen wichtigen Aspekte benennen und aktiv gestalten.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar sowie ca. 60 Minuten für die Bearbeitung der Arbeitsaufträge und Lernmaterialien pro Woche.

Der Kurs wird über 6 Wochen durchgeführt, die Webinare finden 14-tägig statt. Zusätzlich findet bereits in den 2 Wochen vor dem ersten Webinar eine aktive Vorlaufzeit im Forum statt.

Anbieter / Projektträger: Berufliche Bildung im DHB e.V.
Pinneberg

Mehr Erfolg durch Entspannung

"Balance finden und Kraft tanken". Anhand von praktischen Entspannungstechniken werden Ihnen in diesem Kurs Strategien vermittelt, wie es Ihnen gelingen kann auch in einem trubeligen Alltag Ihre Kräfte zu stärken damit Familie und Wiedereinstieg in Einklang gebracht werden können.

In diesem Kurs erhalten Sie Kenntnisse rund um das Thema Entspannung, sowohl in der Theorie, als auch in der praktischen Umsetzung.

Zielgruppe: Interessierte, die an „StartKLAR!“ teilgenommen haben.

Kursinhalte: Informationen rund um das Thema Entspannung, Strategien zur Umsetzung und praktische Übungen.

Kursziel: Die Teilnehmenden sind sich der Notwendigkeit für Entspannung bewusst, kennen die theoretischen Grundlagen und können Entspannungstechniken in ihrem Alltag anwenden.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min. Webinare, zuzüglich ca. 30 Minuten für die Bearbeitung des Lernskripts und individuelle zeitliche Umsetzung des Themas

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Niederrhein

BWL-Basiswissen: Vorbereitung auf den Europäischen Wirtschaftsführerschein EBC*L

Dieser Kurs bereitet Sie gezielt und intensiv auf den Wirtschaftsführerschein, Ihre ganz persönliche Lizenz zum Wirtschaften, vor. Mit dem Europäischen Wirtschaftsführerschein (EBC*L) legen Sie einen entscheidenden Grundstein für Ihren beruflichen Wiedereinstieg, denn im heutigen Berufsleben gehört betriebswirtschaftliches Basiswissen neben Computer- und Fremdsprachenkenntnissen zu den am meisten nachgefragten Qualifikationen. Nutzen Sie diesen Kurs, um Ihr Wissen in den Bereichen Bilanzierung, Kostenrechnung, Wirtschaftsrecht, Unternehmensziele und Kennzahlen aufzufrischen, das für eine Tätigkeit in Wirtschaft und Verwaltung unerlässlich ist.

Zielgruppe: Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger*innen ohne formale betriebswirtschaftliche Ausbildung, die für ihren zukünftigen beruflichen Alltag betriebswirtschaftliches Know-how benötigen, oder Kaufleute, die ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse auffrischen wollen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: Die vorbereitende Qualifizierung ist nach einheitlichem Standard zertifiziert und wurde mit verschiedenen Preisen ausgezeichnet. Absolvent*innen der Stufe A können unternehmerisch denken und handeln, kennen das betriebswirtschaftliche Vokabular, kennen die wirtschaftlichen Ziele eines Unternehmens, beherrschen Bilanzen und verstehen Kennzahlen, um die Zielerreichung zu messen und wissen, wie jeder seinen Beitrag zur Zielerreichung leistet (Kostenrechnung). Alle Teilnehmer*innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Kursziel: Vorbereitung auf die Prüfung zum Europäischen Wirtschaftsführerschein (EBC*L, Stufe A). Die Prüfung (anerkanntes Zertifikat in Europa) kann gegen Gebühr in mehreren deutschen Prüfungszentren abgenommen werden.

Persönlicher Arbeitsumfang: 13 x 90 Min. Webinar und ca. 8 Stunden Selbstlernen pro Woche bei einer Gesamtkursdauer von 10 Wochen (= 80 Stunden Selbstlernen: Praxisübungen, WBT und Lehrbuch); Gesamtkursdauer von 6 Wochen

Anbieter / Projektträger: Koordinierungsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e. V., Hamburg

Arbeitsrecht für Wiedereinsteiger*innen

"WAS muss ich über Arbeitsrecht wissen - MUSS ich was über Arbeitsrecht wissen?" In diesem Kurs lernen Sie wesentliche gesetzliche Regelungen kennen, die u. a. einen Arbeitsvertrag rechtfertigen. Ihnen werden verschiedene Rechtsquellen bzw. rechtliche Grundlagen vorgestellt, die dann einen regen Informationsaustausch im Forum rechtfertigen.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die „StartKLAR!“ absolviert haben.

Kursinhalt: Definitionen im Bereich Arbeitsrecht; Rechtsquellen; gesetzliche Regelungen; der Arbeitsvertrag; Teilzeit- und Befristungsgesetz

Kursziel: Die Teilnehmenden haben eine fundierte Kenntnis über arbeitsrechtliche gesetzliche Regelungen und kennen den Aufbau und Inhalt eines Arbeitsvertrages.

Persönlicher Arbeitsumfang: 1 x 90 Min. Webinar sowie 3 Stunden Selbstlernphase und Informationsaustausch im Forum

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Mobiflex: Mobilität und Flexibilität in der heutigen Arbeitswelt

Mobilität und Flexibilität sind Kernkompetenzen in der heutigen Arbeitswelt, bezeichnen aber unterschiedliche Sachverhalte. Gerade nach längerer familienbedingter Erwerbsunterbrechung sind die Auseinandersetzung damit und die Reflexion der eigenen Haltungen und Möglichkeiten entscheidend für einen ausbildungsadäquaten beruflichen Wiedereinstieg.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die „StartKLAR!“ absolviert haben.

Kursinhalte: Mobilität in der heutigen Arbeitswelt bedeutet:

- Geografische Mobilität
- Wie mobil bin ich?
- Mobilität und Arbeitszeitmodelle
- Welche Mobilität ist richtig für mich und meine Lebenssituation?
- Wie kann ich ggf. meine Mobilität erhöhen – praktische Tipps
- Flexibilität im Kontext meiner beruflichen Ausrichtung
- Flexibilität in meiner Familie
- Praktische Aufgabe zur Umsetzung und eigenen Überprüfung

Kursziel: Die Teilnehmer*innen erhalten Klarheit über die verschiedenen Facetten der Mobilität und können ihren eigenen Grad der Mobilität definieren. Außerdem können sie ihre Flexibilität besser einschätzen und setzen sich mit ihrer persönlichen Flexibilitätserweiterung auseinander. Die Erkenntnisse werden am Ende in das Bewerbungsmanagement integriert.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min. Webinar sowie ca. 5 Stunden für die Bearbeitung der Arbeitsmaterialien und Forumstätigkeit

Anbieter / Projektträger: CJD Mainz

Pflege von Angehörigen—Beantragung von Pflegeleistungen

Sie pflegen eine*n Angehörige*n und möchten genaue Informationen über die Beantragung von Pflegeleistungen (Pflegestufe/ ab 2017 Pflegegrad)?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Wir gehen den Prozess gemeinsam Schritt für Schritt in einem Webinar durch, so dass Sie danach handlungsfähig sind.

Sie können sich mit anderen Teilnehmer*innen im Webinar und Forum austauschen, haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten weiterführende Informationsmaterialien.

Hinweis: Dieser Kurs bietet keine Rechtsberatung!

Zielgruppe: Berufstätige bzw. Wiedereinsteiger*innen, die jetzt oder in naher Zukunft Angehörige oder besonders fürsorgebedürftige Kinder pflegen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Informationen zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit und Beantragung auf Pflegegrad: Definition der Pflegebedürftigkeit (ab 2017) nach dem Pflegeversicherungsgesetz (SGB XI); Einführung der Pflegegrade; Übergang von der Pflegestufe zum Pflegegrad, Antragstellung auf Pflegegrad; Begutachtung durch den MDK; Widerspruch des Pflegegutachtens.

Kursziel: Sie kennen den Ablauf und die einzelnen Handlungsschritte zur Beantragung auf einen Pflegegrad. Die Einteilung und der Übergang von der Pflegestufe in die Pflegegrade ist Ihnen bekannt.

Persönlicher Arbeitsumfang: 1 x 90 Min. Webinar; ca. 2 Stunden für Informationsmaterial und Forumsbeiträge

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Qualifizierungen und Einführungen

Mit folgenden Kursen:

- ◆ Arbeitsrecht für Wiedereinsteiger*innen
- ◆ BWL-Basiswissen: Vorbereitung auf den Europäischen Wirtschaftsführerschein EBC*L
- ◆ Einführung in das Qualitätsmanagement
- ◆ English Conversation
- ◆ Glücksforschung—Persönlichkeit stärken, Resilienz fördern
- ◆ Interkulturelles Basistraining
- ◆ Projektmanagement
- ◆ SteuerBar—Einführung in das Steuerrecht
- ◆ Vorbereitung auf die Ausbildereignung IHK

Word effizient nutzen

In dieser Weiterbildung lernen Sie alle Funktionen von Microsoft Word kennen, die Sie für Ihren Arbeitsalltag einsetzen können. Ob Büro oder Studium, für jeden ist etwas dabei. Lernen Sie die Grundlagen kennen und beherrschen Sie Techniken wie den Serienbrief oder die anspruchsvolle Gliederung von umfangreichen Dokumenten.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die hinter die Kulissen ihrer Textverarbeitung blicken möchten, um die Funktionsvielfalt gewinnbringend zu nutzen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: Sie lernen mit Formatierungen, Tabellen und anderen fortgeschrittenen Techniken in Microsoft Word effizient zu arbeiten.

Kursziel: Nach dieser Weiterbildung sind Sie fit für jegliche Aufgaben in der Textverarbeitung.

Persönlicher Arbeitsumfang: 5 x 90 Min. Webinar sowie ca. 1 Stunde für die Bearbeitung der gestellten Aufgaben. Zusätzlich können Sie die Lernprogramme zur Festigung des Gelernten nutzen.

Anbieter/ Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH

Pflege von Angehörigen—Leistungen der Pflegeversicherung

Sie pflegen eine*n Angehörige*n in der Häuslichkeit und möchten genaue Informationen über Leistungen der Pflegeversicherung? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Eine Pflegestufe/ein Pflegegrad ist bereits vorhanden oder beantragt und Sie möchten mehr über die rechtlichen und finanziellen Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten erfahren? Wer übernimmt z.B. die Pflege und Betreuung, wenn Sie verhindert sind? Wie kann ich Unterstützung im Haushalt bekommen? Wieviel Geld gibt es für die einzelnen Leistungen, wo muss ich was beantragen, welche Angebote und Anbieter kann ich zu meiner eigenen Entlastung in Anspruch nehmen?

Auf diese Fragen bekommen Sie im Webinar eine Antwort, so dass Sie danach handlungsfähig sind.

Sie können sich mit anderen Teilnehmer*innen im Webinar und Forum austauschen, haben die Möglichkeit Fragen zu stellen und erhalten weiterführende Informationsmaterialien.

Hinweis: Dieser Kurs bietet keine Rechtsberatung!

Zielgruppe: Berufstätige bzw. Wiedereinsteiger*innen, die jetzt oder in naher Zukunft Angehörige oder besonders fürsorgebedürftige Kinder pflegen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Informationen zu ausgewählten Leistungen der Pflegeversicherung bei Pflege in der Häuslichkeit: Pflegestufe/Pflegegrad-Pflegegeld, Pflegesachleistungen, Kombinationsleistungen; zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen; Verhinderungspflege; Tagespflege; Kurzzeitpflege

Kursziel: Sie reflektieren Ihre "Pflegesituation", kennen die Inhalte der einzelnen o.g. Leistungen und können diese bei Bedarf in Anspruch nehmen. Sie sind durch die Inanspruchnahme der Leistungen entlastet und unterstützt und können Beruf bzw. Wiedereinstieg und Pflege besser miteinander vereinbaren!

Persönlicher Arbeitsumfang: 3 x 90 Min. Webinar, ca. 8 Stunden Selbstlernphase und Austausch im Forum

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Pflege von Angehörigen—Was steht mir als pflegender Angehöriger zu?

Hinweis: Dieser Kurs befindet sich in Planung und soll demnächst angeboten werden. Er wird in der Datenbank unter „Angebote im Magazin“ entsprechend aufgeführt sein.

Vorgesehener Kursinhalt:

- Pflegezeitgesetz
- Familienpflegezeitgesetz
- Rente für Pflegepersonen

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Warenwirtschaft— Virtuelles Büro

Sie sehen im Vertrieb, im Verkauf, im Materialmanagement, z.B. im Einkauf Ihre berufliche Wiedereinstiegsperspektive? Dann sind Sie hier richtig. Sie lernen in einem Warenwirtschaftssystem (installiert als Testversion an Ihrem lokalen Rechner) Grundbegriffe der allgemeinen Wirtschaftslehre, die Stammdatenpflege sowie die Verarbeitung von Bewegungsdaten kennen. Dabei steht die praktische Arbeit im lokal installierten Warenwirtschaftssystem im Vordergrund.

Die Arbeitsvorbereitungen und der Status der Arbeiten sowie die Lernerfolgskontrolle werden in Webinaren durchgeführt. Die Stamm- und Bewegungsdatenverarbeitungen erledigen Sie zu Hause bzw. bei Ihrem Träger.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen mit kaufmännischen Vorkenntnissen, die „StartKLAR!“ absolviert haben.

Kursinhalt: Warenwirtschaftssysteme; Unternehmensformen und –ziele; Geschäftsbeziehungen, Liefer- und Leistungsverträge; Artikelstammdaten; Warenbeschaffung (Einkauf); Absatz und Marketing; Wareneingang und Lagerhaltung; Vertrieb und Verkauf; Güterverkehr und Spedition; Lieferscheine und Rechnungen; Handelsformen; Arbeitsabläufe, Berichtswesen und Controlling

Kursziel: Nach der Durchführung des Kurses sind Sie in der Lage, mit beliebigen Warenwirtschaftssystemen die Ein- und/oder Verkaufsvorgänge in einem Unternehmen zu verarbeiten.

Persönlicher Arbeitsumfang: 5 x 90 Min. Webinar sowie ca. 4 Stunden pro Woche für die Bearbeitung der gestellten Aufgaben an dem lokalen Warenwirtschaftssystem. Zusätzlich können Sie die Skripte zur Festigung des Gelernten nutzen.

Anbieter/ Projektträger: IBB Institut für Berufliche Bildung AG Stendal

PowerPoint effizient nutzen

Präsentationen werden im Arbeitsalltag immer wichtiger. Schon bei kleineren Meetings kommen heute multimediale Techniken zum Einsatz. Sie lernen, Ihre Beiträge in spannende Präsentationen umzusetzen und diese vorzustellen.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Inhalte auf moderne Art und Weise mit PowerPoint veranschaulichen möchten. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: In dieser Weiterbildung erhalten Sie Informationen über den effizienten Einsatz von PowerPoint. Sie erfahren Näheres über die Planung einer Präsentation, die Gestaltung von Präsentationen und die multimediale Umgebung von PowerPoint.

Kursziel: Sie lernen Präsentationen zu erstellen und die Ergebnisse vorzustellen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar sowie ca. 1 Stunde/Woche für die Erledigung der gestellten Aufgaben. Zusätzlich können Sie die Lernprogramme zur Festigung des Gelernten nutzen.

Anbieter/ Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH

Schlüsselqualifikationen—Persönliche und soziale Kompetenzen bilanzieren und nutzen

Der Begriff *Schlüsselqualifikationen* beschreibt im Arbeitsalltag wichtige Tätigkeits- bzw. berufsübergreifende Fähigkeiten. Denn man ist sich einig: fachliche Kompetenz alleine reicht heutzutage nicht mehr aus, um beruflich erfolgreich zu sein. Welche Persönlichkeitseigenschaften lassen sich bei Ihnen identifizieren und welche sind die Eigenschaften, die Arbeitgebende aktiv in potentiellen Mitarbeitenden suchen?

In diesem Kurs nehmen Sie die Stationen Ihrer individuellen Lebens- und Arbeitsbiographie unter die Lupe und werden erkennen, welche persönlichen und sozialen Kompetenzen Sie als Arbeitnehmende attraktiv machen.

Zielgruppe: Sie haben sich in der eigenen Selbstwahrnehmung schon mit persönlichen Eigenschaften auseinandergesetzt und zeigen Bereitschaft zur Selbstreflexion. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Abbildung der eigenen Lebens- und Arbeitsbiographie anhand von Schlüsselereignissen; Ableitung der individuellen persönlichen und sozialen Kompetenzen im beruflichen und familiären Kontext; PAR-Methode: Persönlichkeitseigenschaften anhand Arbeitsproben identifizieren; TOWS-Matrix: Analyse des beruflichen und/oder privaten Umfelds im Hinblick auf Gefahren und Chancen, Schwächen und Stärken

Kursziel: Bestandsaufnahme und Schärfung Ihres Persönlichkeitsprofils – unschätzbar wertvoll für Ihr berufliches wie privates Selbstverständnis. Mit den Ergebnissen dieses Webinars haben Sie zudem die Möglichkeit, im Einzelcoaching künftige Handlungsoptionen hinsichtlich ihres beruflichen Wiedereinstiegs zu erarbeiten und den Grundstein für positives Selbstmarketing im Bewerbungsprozess zu legen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 3 x 90 Min. Webinar sowie ca. 4 Stunden für die Bearbeitung der Arbeitsmaterialien und Forumstätigkeit

Anbieter / Projektträger: sefo femkom e.V. Darmstadt

Selbständig oder angestellt? - Der Weg zur Entscheidung

Die Arbeitswelt verändert sich, Werte und Ziele verändern sich. Sie bekommen Lust auf was Neues? Spielen Sie mit dem Gedanken, einer qualifizierten Arbeit nachzugehen oder sich selbständig zu machen? Finden Sie für sich heraus, welche Arbeitsform am Besten zu Ihren Bedürfnissen passt. In diesem Kurs lernen Sie Ihre eigenen Potenziale, Wünsche und Ziele kennen. Jeder Mensch hat ganz unterschiedliche Fähigkeiten und Begabungen, die er mitbringt, und braucht die passenden Bedingungen, um diese zu entwickeln. Finden Sie Ihren Weg. Erkennen Sie, in welchem Bereich Sie sich am wohlsten fühlen. Finden Sie für sich heraus, ob Sie sich im Angestelltenverhältnis wohlfühlen oder ob Sie den Schritt in die Selbständigkeit wagen können.

Zielgruppe: Sie wollen wieder ins Berufsleben einsteigen, Sie wissen noch nicht genau, wie? Sie sind sich noch nicht sicher, ob Sie Ihre Träume verwirklichen wollen, indem Sie sich selbständig machen oder Ihre Erfüllung doch eher in einem tollen Angestelltenverhältnis finden? Dann finden Sie hier Ihren Weg. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Zu Beginn lernen Sie sich und Ihre eigenen Wünsche und Ziele kennen. Entdecken Sie sich und Ihre Potenziale neu. Definieren Sie Ziele und finden Sie Ihren Weg. Gewinnen Sie einen kleinen Einblick in die Arbeitswelt und erfahren Sie die Vor- und Nachteile von Anstellung und Selbständigkeit. Finden Sie in einem persönlichen Test heraus, ob Sie sich in der Selbständigkeit oder im Angestelltenverhältnis wohlfühlen. Und wenn Sie Ihren Weg kennen, lernen Sie zum Schluss einige für Sie relevante Unternehmensformen und Fördermöglichkeiten kennen.

Kursziel: Am Ende dieses Kurses können Sie Ihre Wünsche und Ziele klarer definieren. Mit einem neuen Selbstbewusstsein fallen Ihnen berufliche und private Entscheidungen noch leichter und Sie können Ihre Potenziale noch deutlicher erkennen. Finden Sie heraus, ob Sie Unternehmer sind oder sich im Angestelltenverhältnis wohler fühlen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar sowie ca. 3 Stunden individuelle Übungen

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Outlook optimal nutzen

Outlook ist nicht nur ein Tool zum E-Mail-Schreiben. Lernen Sie in dieser Weiterbildung alle Facetten von Outlook kennen, die es zu einem unschlagbaren Planungstool für den Büroalltag machen.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Outlook für sich als wertvollen Helfer im Büroalltag entdecken möchten. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: In dieser Weiterbildung lernen Sie E-Mails, Kontakte, Aufgaben und Besprechungen aus einer neuen Perspektive kennen.

Kursziel: Microsoft Outlook als Planungstool kennenlernen und nutzen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar sowie ca. 1 Stunde / Woche für die Erledigung der gestellten Aufgaben. Zusätzlich können Sie die Lernprogramme zur Festigung des Gelernten nutzen.

Anbieter / Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH

OneNote

OneNote ist ein digitales Notizbuch von Microsoft, in dem alle Informationen zu bestimmten Themen zentral gesammelt und bearbeitet werden können. Das können Office-Dokumente, Bilder, PDF-Dateien, E-Mails, Kontakte, Internet-Texte oder auch Besprechungsnotizen sein.

OneNote ist ein wichtiges Instrument in der Projektarbeit. Alle Projektmitarbeiter*innen können auf dasselbe Notizbuch zugreifen, haben den gleichen Wissensstand und können gleichzeitig Änderungen durchführen.

Zielgruppe: Sie haben „StartKLAR!“ absolviert und verfügen über PC-Grundkenntnisse.

Kursinhalt: Notizbücher erstellen und bearbeiten; das OneNote-Tool benutzen; verschiedene Dateitypen einbinden; die Verknüpfung zu Outlook; Teamarbeit: die Freigabe von Notizbüchern; die Verbindung zu Smartphones und Tablets; Notizen exportieren

Kursziel: Mit OneNote im Team arbeiten und es zur eigenen Organisation von Informationen und Projekten einsetzen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar, ca. 5-6 Stunden für das Bearbeiten von Quizaufgaben, praktische Übungen und Austausch im Forum

Anbieter/ Projektträger: sefo femkom e.V. Darmstadt

Umgang mit Konflikten beim Wiedereinstieg

Der Wiedereinstieg ist für Sie und Ihre Familie eine große Veränderung und „alle werden es merken“. Dabei werden im Alltag immer wieder Konflikte auftauchen, besonders wenn größere Veränderungen geplant sind.

Damit Sie mit den während Ihres Wiedereinstiegs auftauchenden Konflikten konstruktiv umgehen können, bieten wir Ihnen in diesem Kurs die Möglichkeit, sich mit Hintergründen von Konflikten und Lösungsstrategien zu beschäftigen.

Diese bei Ihrem Wiedereinstieg erworbenen Kompetenzen im Umgang mit Konflikten sind auch im beruflichen Arbeitsfeld eine wertvolle persönliche Schlüsselkompetenz.

Zielgruppe: Alle, die an „StarKLAR!“ teilgenommen haben, und die ihr Wissen über Konflikte ausbauen und ihre Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Konflikten erweitern möchten.

Kursinhalte: Standpunkte zu Konflikten, persönliche Konflikttypen, Eisbergmodell, Arten von Konflikten, Lösungsstrategien, Aktives Zuhören

Kursziel: Nach diesem Kurs kennen Sie unterschiedliche Konflikttypen, haben ein Wissen über die verschiedenen Konfliktarten und bekommen Anregungen für persönliche Lösungsstrategien.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar sowie ca. 3 Stunden individuelle Übungen

Anbieter / Projektträger: Frauennetzwerk zur Arbeitssituation e.V. Kiel

Zeit- und Selbstmanagement

Dieser Kurs soll Sie bei Ihrer Zeiteinteilung unterstützen, Ihr Selbstvertrauen sowie Ihr Selbstbewusstsein stärken und Sie bei Ihren weiteren Aktivitäten auf dem Weg des beruflichen Wiedereinstiegs begleiten. Verschiedene Modelle, die Ihnen vorgestellt werden, sollen Sie dazu animieren, Ihren individuellen Tagesablauf zu optimieren.

Sie werden sich mit Ihrer persönlichen Zeiteinteilung auseinandersetzen sowie die Stärken Ihrer Persönlichkeit herausarbeiten.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die bei ihrem konsequenten Weg des beruflichen Wiedereinstiegs unterstützt werden möchten und den Kurs „StartKLAR!“ absolviert haben.

Kursinhalte: Vorstellung verschiedener Zeitmanagementmodelle; Optimierung der persönlichen Zeiteinteilung; Darstellung individueller Kompetenzprofile; Lernaufträge aus Lernbörse; Benennen und Begründen eigener Kompetenzen

Kursziel: Optimierung des individuellen Zeit- und Selbstmanagements

Persönlicher Arbeitsumfang: 3 x 90 Min. Webinar sowie ca. 25 Stunden (Zeitabweichungen sind möglich) für Bearbeitung von Arbeitsmaterialien und Lernbörsenmodul, Forumstätigkeit, Webinare, Einzelberatung

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Excel effizient nutzen

In dieser Weiterbildung lernen Sie alle Funktionen von Microsoft Excel kennen, die Sie für Ihren Arbeitsalltag einsetzen können. Ob Büro oder Studium — für jeden ist etwas dabei. Lernen Sie die Grundlagen kennen und beherrschen Sie Techniken wie das Arbeiten mit Zahlenformaten, Formeln und Funktionen, Diagramme und Bilder sowie das Analysewerkzeug „Pivot Tabelle“.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die hinter die Kulissen ihres Excel-Programms blicken möchten, um die Funktionsvielfalt gewinnbringend zu nutzen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalt: Sie lernen mit Arbeitsmappen, Tabellen, Formeln, Funktionen und anderen fortgeschrittenen Techniken in Microsoft Excel effizient zu arbeiten.

Kursziel: Nach der Weiterbildung sind Sie fit bei der Nutzung der Funktionen von Excel.

Zusätzlich wird ein Excel-Vertiefungskurs angeboten. Dieser ist in der Datenbank unter „Angebote im Magazin“ entsprechend aufgeführt.

Persönlicher Arbeitsumfang: 4 x 90 Min. Webinar sowie ca. 1 Stunde / Woche für die Bearbeitung der gestellten Aufgaben. Zusätzlich können Sie die Lernprogramme zur Festigung des Gelernten nutzen.

Anbieter/ Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH

Computer und Büro

Mit folgenden Kursen:

- ◆ Excel effizient nutzen
- ◆ OneNote
- ◆ Outlook optimal nutzen
- ◆ PowerPoint effizient nutzen
- ◆ Warenwirtschaft– Virtuelles Büro
- ◆ Word effizient nutzen

Ziele erarbeiten mit Hilfe des Züricher Ressourcen Modells (ZRM®)

Was muss ich tun, um von meinen Bedürfnissen und Wünschen zu einer Haltung und Einstellung zu kommen, die es mir ermöglicht, die Ressourcen zu aktivieren, die ich brauche, um meine Ziele zu erreichen?

Das Züricher Ressourcen Modell beschreibt den Weg, wie und unter welchen Bedingungen Sie erfolgreich vom Wunsch zum Ziel kommen.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die mit Hilfe der Methode des Züricher Ressourcen-Modells (ZRM®) lernen möchten, von ihren Bedürfnissen und Wünschen zu einer Haltung und Einstellung zu kommen, die es ihnen ermöglicht, die Ressourcen zu aktivieren, die sie brauchen, um ihre Ziele zu erreichen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Der Rubikon-Prozess:

Phase 1: Vom unbewussten Bedürfnis zum bewussten Motiv – mein aktuelles Thema klären

Phase 2: Vom Motiv zur inneren Haltung – von meinem Wunsch zu meinem Motto-Ziel (der Rubikon wird überschritten)

Phase 3: Von der inneren Haltung zum Aufbau der Ressourcen – von meinem Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool

Phase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln - Planen des Einsatzes meiner Ressourcen, um die beabsichtigte Handlung zu starten und aufrechtzuerhalten

Phase 5: Integration und Transfer: Sicherstellen der Zielerreichung durch den Einbezug meiner sozialen Umgebung (Partner, Kinder, Freunde, Verwandte, Bekannte, Arbeitskollegen usw.).

Kursziel: Identifizieren eines aktuell wichtigen Themas; Formulieren einer positiven Motivation und Haltung dazu; Aufbauen und Aktivieren von handlungswirksamen Ressourcen; Planen der beabsichtigten Handlung durch Wenn-Dann-Pläne; Absichern der Zielerreichung durch den Einbezug der sozialen Umgebung und die Aktivierung von sozialer Unterstützung.

Persönlicher Arbeitsumfang: 5 x 90 Min. Webinar und ca. 7 Stunden Selbstlernphase bzw. Gruppen- und Partnerarbeit

Anbieter / Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH

Bewerbung

Mit folgenden Kursen:

- ◆ Das Bewerbungsanschreiben
- ◆ Digitalisierung von Bewerbungsunterlagen und E-Mail
- ◆ Erstellung der Bewerbungsunterlagen mit Word
- ◆ Sicherheit im Vorstellungsgespräch
- ◆ Stärken erkennen und äußern

Stärken erkennen und äußern

Geht es Ihnen auch so, dass Sie sich am Ende eines Tages immer nur merken, was sie alles nicht geschafft haben? Gerade Frauen fällt es oft schwer, ihre Stärken zu benennen und auch zu äußern. Sie empfinden es als selbstverständlich, Dinge zu erledigen ohne darüber zu sprechen oder auch als ein Stück weit Arroganz, wenn sie sich positiv über sich selbst äußern. Das soll sich in diesem Kurs ändern. Stärken erkennen und äußern, besonders auch in Vorstellungsgesprächen, ohne zu übertreiben, aber auch, ohne zu untertreiben, ist das Ziel. Sie lernen sich selbst besser kennen und bauen Unsicherheiten ab.

Zielgruppe: Wiedereinsteigende, die sich auf Vorstellungsgespräche vorbereiten wollen und lange nicht über ihre Stärken gesprochen haben. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Stärken erkennen und äußern, zu sich stehen, Unsicherheiten abbauen, sich selbst besser kennen lernen, vorbereitet sein, Sicherheit vermitteln.

Kursziel: Sie können Ihre Stärken besser benennen, Schwächen positiv darstellen.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 120 Min. Webinar sowie 3 Stunden Vor- und Nachbereitung bzw. Erledigung der Aufgabenstellung in der Selbstlernphase und Arbeit im Forum

Anbieter/Projekträger: IMBSE GmbH Schwerin

Sicherheit im Vorstellungsgespräch

Sie sind einige Zeit nicht beruflich tätig gewesen und vielleicht fehlt Ihnen Berufserfahrung und Sie wissen nicht so genau, wie Sie das umschreiben können? Wenn Sie sich fragen, wie verhalte ich mich in Vorstellungsgesprächen und welche Fragen erwarten mich? Wie stelle ich mich dar und was, wenn ich keine Antwort weiß? Was kann mir Sicherheit geben und wie bekomme ich die Fragen mit den Stärken und Schwächen hin? Wenn Sie sich diese Fragen stellen, sind Sie genau richtig hier in diesem Kurs.

Zielgruppe: Wiedereinsteigende, die sich auf Vorstellungsgespräche vorbereiten wollen, die Phasen eines Gesprächs kennen lernen wollen, Sicherheit brauchen und Antworten auf ihre Fragen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch und Antworten auf die wichtigsten Fragen in und um Vorstellungsgespräche/n, Gesprächsverlauf und Authentizität.

Kursziel: Vorstellungsgespräche gut meistern und vorbereitet sein, Sicherheit bekommen, Antworten auf die wichtigsten Fragen finden

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 120 Min. Webinar sowie 3 Stunden Vor- und Nachbereitung bzw. Erledigung der Aufgabenstellung in der Selbstlernphase und Arbeit im Forum

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Das Bewerbungsanschreiben

In diesem Kurs wird Ihnen der Aufbau und der Inhalt eines Bewerbungsanschreibens vorgestellt. Sie haben die Möglichkeit, sich zu den unterschiedlichsten Formulierungen zu äußern und verschiedene Arten (Initiativbewerbung, Kurzbewerbung ...) kennen zu lernen.

Zielgruppe: Alle Interessierten, die bei ihrem konsequenten Weg des beruflichen Wiedereinstiegs unterstützt werden möchten. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Aufbau, Inhalt und Form des Bewerbungsanschreibens

Kursziel: Aufbau, Inhalt und Formulierung – unter Beachtung der wichtigen Punkte – eines Bewerbungsanschreibens.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min. Webinar sowie 20 Stunden (Zeitabweichungen sind möglich) für Bearbeitung von Arbeitsmaterialien und Lernbörsenmodul, Forumstätigkeit, Webinar, Einzelberatung

Anbieter / Projektträger: IMBSE GmbH Schwerin

Digitalisierung von Bewerbungsunterlagen und E-Mail

In diesem Kurs erlangen Sie die Befähigung zur Digitalisierung von Dokumenten über das Scannen (Einstellungen, Speicherung und Qualitätsüberprüfung). Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise und Tipps zu den Themen E-Mail Accounts, Sicherheit, Anhängen von Dateien. Sie haben Gelegenheit, sich individuell auszutauschen und Unterstützung bei der Digitalisierung Ihrer ganz persönlichen Bewerbungsunterlagen zu erhalten.

Zielgruppe: Sie haben Ihre Unterlagen für eine Online-Bewerbung (Zeugnisse, Nachweise, Beurteilungen etc.) noch nicht in digitaler Form vorliegen. Sie verfügen noch nicht über Kenntnisse und Erfahrungen auf dem Gebiet der Digitalisierung oder dem E-Mail-Versand bzw. möchten Ihre Kenntnisse festigen und Fragen klären. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Am Starttag erhalten Sie Informationen und eine Umfrage. In den Webinaren erlernen und üben Sie das Scannen und erfahren bzw. diskutieren und vertiefen Ihre Grundlagen zum Thema E-Mail. Danach bereiten Sie Ihre Dokumente selbstständig oder mit individueller Unterstützung digital auf. Sie haben die Möglichkeit, individuell Fragen zu klären. Es wird Ihnen Material zur Verfügung gestellt, welches Erklärungen zu den wichtigsten Funktionen und Arbeitsschritten enthält.

Kursziel: Sie sind in der Lage, einzelne Dokumente für die Erstellung des E-Mail Anhangs Ihrer Online-Bewerbung aufzubereiten. Sie beachten Grundlagen und Regeln des E-Mail-Versands. Ihre persönlichen Unterlagen liegen als Einzeldateien in digitaler Form und ansprechender Qualität vor.

Das Vorhandensein eines eigenen Scanners ist nicht notwendig.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min Webinar, Kurseinstieg inkl. Umfrage ca. 30 Min., ca. 5 -10 Stunden individuelle Arbeit, abhängig davon, wie viele Unterlagen digital aufbereitet werden müssen; ggf. zusätzliche Webinar-Stunden für individuelle Beratung

Anbieter / Projektträger: ÜAG gGmbH Jena

Erstellung der Bewerbungsunterlagen mit Word

In dieser Weiterbildung lernen Sie Techniken kennen, wie Sie Ihre Bewerbungsunterlagen in Word gestalten können. Hierbei geht es vor allem um das Beherrschen des Handwerkszeugs. Sie lernen Word als Tool zum Schreiben der Bewerbung kennen. So können Sie später Ihre ganz individuellen Unterlagen gestalten. Ihrer Phantasie sind dann keine Grenzen mehr gesetzt.

Zielgruppe: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ihre Bewerbungsunterlagen neu erstellen oder optimieren wollen. Die vorherige Teilnahme an „StartKLAR!“ wird vorausgesetzt.

Kursinhalte: Technik zur Erstellung von Lebenslauf, Deckblatt und Anschreiben in Word sowie wertvolle Tipps über verwendbare Dateitypen.

Kursziel: Nach der Fortbildung können Sie Ihre schriftlichen Bewerbungsunterlagen mit Hilfe von Word gestalten.

Persönlicher Arbeitsumfang: 2 x 90 Min. Webinar sowie ca. 8 Stunden für die Bearbeitung der gestellten Aufgaben.

Anbieter/ Projektträger: Berufsbildungszentrum (BBZ) Augsburg gGmbH