

Menschen bewegen Unternehmen 2024

Workshops und Informationsveranstaltungen für Erwerbstätige

Workshops und Informationsveranstaltungen für Erwerbstätige



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	Seite 06
Über uns	Seite 08
Zielgruppe und Teilnahmebedingungen	Seite 09
Anmeldung	Seite 11
Online-Formate	Seite 12

Digitalkompetenzen stärken

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI)	
Baggerfahren im Homeoffice	
Veränderung der Berufsbilder im Handwerk	Seite 16
Social-Media-Marketing - Wie erstelle ich meine	
Werbekampagne mit Facebook?	Seite 18
Suchmaschinen-Optimierung	
So steigern Sie Ihre Internetpräsenz	Seite 20
ChatGPT - „Sag mir wie ich dich nutzen kann!“	Seite 22

Der Schlüssel zum Miteinander

Kommunikation und Führung	
Konflikte auf/durch Distanz - Gelingende	
Kommunikation im Team trotz Homeoffice.....	Seite 26
FRAUEN auf ihrem Weg	
Sitzungen effizient planen und moderieren	Seite 28
Gelungene Kommunikation im Team und	
mit Kund*innen - in Gastronomie und Hotellerie	Seite 30
Gelungene Kommunikation im Team und	
mit den Kund*innen - Workshop für Auszubildende.....	Seite 32
FRAUEN auf ihrem Weg - Umgang mit Konflikten	Seite 34

Konflikte verstehen und konstruktiv klären	
Gute Gespräche über Schwieriges führen	Seite 36

Das Arbeitsleben ist vielfältig Diversity und gute Beschäftigung

Spot on ... Multikulturelle Teams	
Zeit- und Arbeitsorganisation	Seite 40
Spot on ... Multikulturelle Teams - Diversity-Frühstück:	
Aktiv gegen Ausgrenzung - langfristige	
Bindung von internationalen Arbeitskräften durch	
gelebte Willkommenskultur	Seite 42
Spot on ... Multikulturelle Teams	
Verständigung und Kommunikation	Seite 44
Spot on ... Multikulturelle Teams	
Kooperation statt Ausgrenzung.....	Seite 46

Kommunikation und Sprache im Betrieb Sprachförderung und sprachliche Integration von internationalen Arbeitskräften

Haben Sie das verstanden?	
Ja! (Ehrlich gesagt, nein!)	
Gelingende Sprachförderung im Betrieb	Seite 50
Sprachcoaching in Ihrem Betrieb	Seite 52

Menschen in den Unternehmen stärken Kompetenzerhalt und -entwicklung

Klartext schreiben	
Einführung in die Einfache Sprache	Seite 56
FRAUEN auf ihrem Weg - Selbstcoaching	Seite 58

Klartext schreiben - Einfache Sprache konkret	Seite 60
FinanzStarkeFrauen	
Finanzielle Unabhängigkeit „ganz konkret“	Seite 62
Familie, Beruf, Karriere und Mental Load	
Mentale Belastung fair teilen	Seite 64
Herausforderung angenommen	
Die 28-Tage-Challenge – „Skills4Future“	Seite 66
So meisterst du jede Prüfung!	
Workshop für Auszubildende	Seite 68
Welchen Weg will ich gehen? - Zukunftswerkstatt	
für Menschen, die sich verändern (wollen)	Seite 70
Erfolgreich scheitern - Fehler als Ausgangspunkt von	
Innovation und Kreativität nutzen	Seite 72
Gelungene Kommunikation und Selbstpräsentation	
durch Sprech- und Stimmtraining	Seite 74
Musterbruch - Überraschende Lösungen für	
wirkliche Gleichberechtigung	Seite 76
Auf den Punkt gebracht!	
Das 1x1 der Einfachen Sprache.....	Seite 78
Der 5-Uhr-Club – oder geht es auch später?	
3 Rituale, die dein Leben verändern können –	
„Skills4Future“	Seite 80
Perspektivwechsel unterstützen	
Entscheidungsräume und Ressourcen erkennen	Seite 82
Der Tool-Workshop - Methoden für Ihre Moderationen	
und Meetings – „Skills4Future“	Seite 84
Digitales Zeichnen mit Sketchbook - „Skills4Future“	Seite 86
FRAUEN auf ihrem Weg	
Grenzen setzen und „Nein“ sagen.....	Seite 88
Der Motivations-Cube - Sich selbst und andere	
motivieren – „Skills4Future“	Seite 90

Kollegiale Beratung	
Gemeinsam neue Lösungsideen finden.....	Seite 92
Auf den Punkt gebracht!	
Einfache Sprache: Ran an den Text!.....	Seite 94
Prüfungsvorbereitung für Auszubildende	
Wie meistere ich die Aufgaben und welche	
Lernstrategie passt zu mir?.....	Seite 96

Schutzfaktoren für gute Arbeit Gesundheit und Resilienz

Stress gelassen und sicher begegnen - Grenzen	
ziehen, Kraft schöpfen, Leichtigkeit gewinnen	Seite 100
FRAUEN auf ihrem Weg - Mentale Belastungen	
verstehen, erkennen und selbstwirksam anpacken	Seite 102
Das Leben und andere Widrigkeiten	
Life-Balance im Alltag („Skills4Future“).....	Seite 104

Weitere Beratungsangebote	Seite 106
Veränderungen gestalten	
Change-Prozesse initiieren, steuern und begleiten	Seite 107
Transformationsbegleitung, Einzelcoaching	Seite 108
Zusätzliche Förderung beruflicher Weiterbildung	
in Rheinland-Pfalz	Seite 110
Arbeit und Leben vor Ort	Seite 111
Impressum/Bildnachweis	Seite 112

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Kund*innen,

der Gedanke an GUTE ARBEIT leitet uns. Wir möchten Menschen ermächtigen, ihre Arbeitsbedingungen mitzugestalten. Wir möchten da sein, wenn es darum geht, Unternehmen, Organisationen oder Betriebe als gute Orte des vielfältigen Miteinanders zu stärken.

Erhöhen Sie Ihre Lebensqualität, indem Sie mit uns Ihre Entwicklungsmöglichkeiten erweitern. Wir möchten GUTES LERNEN im Miteinander und in gegenseitiger Solidarität für Sie ermöglichen und laden Sie herzlich dazu ein, die reichhaltige Palette an Workshops zu nutzen.

Unsere Angebote für Erwerbstätige entwickeln wir seit Jahren im engen Austausch mit Gewerkschaften, Kammern, regionalen Netzwerken und ganz besonders

mit unseren Kund*innen. Sie erhalten daher schon im achten Jahr mit der **Broschüre „Menschen bewegen Unternehmen“** ein breites Portfolio an interessanten Veranstaltungen.

Welche Angebote erwarten Sie in diesem Jahr?

Sie erhalten Einblicke und praxisnahe Impulse zu neuen und flexiblen Arbeitsformen, zur Gesundheit, zur guten Kommunikation und Führung, zur Sprachförderung und Integration von internationalen Arbeitskräften, zur Vielfalt in Organisationen und Betrieben, zur Unterstützung von Menschen mit Grundbildungsbedarf sowie zu gerechter Bezahlung von Frauen und Männern.

Die Angebote sind so gestaltet, dass Sie immer

Impulse für Ihre Umsetzung mitnehmen. Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen Erwerbstätigen zu vernetzen und auszutauschen.

Was ist für Betriebe und Organisationen inhouse möglich?

Sollten Sie sich über die konkreten Angebote hinaus für unsere Leistungen rund um Personal- und Organisationsentwicklung interessieren, sprechen Sie uns gerne an. Mit unseren landesweiten Zweigstellen können wir direkt auf Ihre Bedürfnisse eingehen und Sie passgenau unterstützen. Wir können gemeinsam mit Ihnen Workshops oder Trainings – zu allen unseren Angebotsthemen von Kommunikation, Gesundheit, Grundbildung bis Sprache – für Ihre Mitarbeiter*innen planen und umsetzen.

Wir begleiten Sie in Change-Prozessen, moderieren für Sie Veranstaltungen oder bieten Ihnen und Ihren Mitarbeiter*innen individuelle Coachings an.

Informieren Sie sich!

Auf unserer Homepage www.arbeit-und-leben.de finden Sie alle Angebote mit den entsprechenden Anmelde-möglichkeiten, Berichte vergangener Veranstaltungen, Dokumentationen, Bilder und auch Videos. Sie finden unser Angebot sowie aktuelle Entwicklungen auch unter <https://www.facebook.com/arbeitund-leben.rlp/>.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



G. Schneidewind

Gabriele Schneidewind,
Geschäftsführerin

Über uns ...

Wir sind als staatlich anerkannter und gemeinnütziger Weiterbildungsträger seit 1973 eine feste Größe in der Bildungslandschaft von Rheinland-Pfalz.

Wir verfügen über jahrelange Erfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung, im Projektmanagement, in der Prozessbegleitung sowie in der Durchführung von Seminaren, Workshops oder Informationsveranstaltungen.

Methodisch zeichnen sich unsere Angebote vielfach durch eine besondere Praxisorientierung auf der Basis eines systemischen, handlungs- und prozessorientierten Ansatzes aus.

Die Qualität unserer Arbeit wird regelmäßig von einer unabhängigen Prüfstelle nach AZAV zertifiziert. Wir sind daher ein qualitätstestierter und zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung.

Unsere Arbeit wird aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz, des Bundes und der Europäischen Union gefördert.

Mit den Zweigstellen in Mainz, Kaiserslautern, Koblenz, Worms und Trier sind wir flächendeckend in Rheinland-Pfalz vertreten und für Sie erreichbar.

Zielgruppe & Teilnahmebedingungen

Durch die Förderung unserer Angebote mit EU-, Bundes- und/oder Landesmitteln ergeben sich einige formale Teilnahmebedingungen:

Zielgruppe: Unsere Veranstaltungen richten sich ausschließlich an Erwerbstätige in Rheinland-Pfalz.

Wir unterscheiden hier 2 Fördergebiete:

- 1. Region Trier:** Stadt Trier, Landkreise Bitburg-Prüm, Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg
Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in dieser Region können an den hierfür gekennzeichneten Veranstaltungen teilnehmen.
- 2. Rheinland-Pfalz ohne die Region Trier:** Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in diesem Fördergebiet können an den entsprechend gekennzeichneten Veranstaltungen teilnehmen.

Zu Ihrer Orientierung bezüglich der Fördergebiete 1 und 2 dient die RLP-Karte.



Formalitäten: Um an unseren Veranstaltungen mit Förderung durch EU-, Bundes- und/oder Landesmitteln teilnehmen zu können, benötigen wir Ihre Einwilligung zur Datenerfassung, -verarbeitung und -nutzung personenbezogener Daten.

Dabei sind Ihr Name und Vorname, Ihre Adresse (mit Ausnahme der Postleitzahl) sowie die weiteren Kontaktdaten (Telefonnummer, E-Mail-Adresse) im EDV-Begleitsystem EurekaRLP 2020 nur für Arbeit und Leben gGmbH sicht- und lesbar.

Datenschutz: Ihre Daten werden zu statistischen Zwecken erhoben, um auswerten zu können, ob die Zielgruppe im Sinne der Förderer erreicht wurde. Diese und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage:

www.arbeit-und-leben.de/datenschutz



Anmeldung

Anmeldefrist: Für alle Angebote gibt es eine Anmeldefrist. Die genauen Daten entnehmen Sie bitte den einzelnen Angebotsbeschreibungen.

Anmeldung: Bitte melden Sie sich online an unter <https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/workshops-und-informationsveranstaltungen>



Die Berücksichtigung für die Teilnahme erfolgt entsprechend dem Eingang der Online-Anmeldungen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

Die geförderten Angebote sind in der Regel für Sie als Teilnehmer*innen **kostenfrei**. Sollten ggf. Kosten für Verpflegung anfallen, werden Ihnen diese vor der Veranstaltung in Rechnung gestellt.

Stornierung: Wir behalten uns vor, einzelne Veranstaltungen abzusagen, wenn die erforderliche Mindest-Teilnehmendenzahl nicht erreicht ist. Ein eventuell bereits gezahlter Verpflegungsbeitrag wird Ihnen zurückerstattet.

Absagen durch Teilnehmende:

Sollten Sie – trotz Anmeldung – zum Zeitpunkt der Veranstaltung verhindert sein, bitten wir um eine kurze telefonische Rückmeldung oder Info per E-Mail.

Online-Formate

Auch **2024** bieten wir einen Teil unserer Angebote online an. Unsere Online-Workshops zeichnen sich dadurch aus, dass uns – wie bei unseren Präsenzveranstaltungen – der Austausch und die Begegnung mit den Teilnehmenden sehr wichtig ist. Wir nutzen interaktive und abwechslungsreiche Methoden und Formate und ermöglichen Ihnen so auch im virtuellen Raum Kommunikations-, Lern- und Netzwerk-möglichkeiten.

Zoom

Zur Durchführung unserer Online-Formate verwenden wir „Zoom“, einen Dienst des US-Anbieters Zoom Video Communications, Inc.

Wir sind uns der Anforderungen bzgl. Datenschutz und IT-Sicherheit bewusst und unsere Trainer*innen sind entsprechend geschult.

Datenschutz und Formalitäten

Wir haben alle technischen Einstellungen vorgenommen, die Ihnen größtmöglichen Schutz und Sicherheit bei der Nutzung von „Zoom“ garantieren.

Im Einzelnen:

- Keinerlei Aufzeichnungen der Video- oder Chatverläufe
- Kontrolle des Zugangs über Passwörter und Warteräume
- Keine Registrierung und/oder zusätzliche Software-Installation Ihrerseits erforderlich
- Bei Veranstaltungen im Rahmen geförderter Projekte werden wir zum Nachweis der Teilnahme – nach Vorankündigung – Log-in-Protokolle und/oder Screenshots erstellen.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz und „Zoom“ finden Sie hier:

www.arbeit-und-leben.de/datenschutz

Unsere Angebote 2024

Digitalkompetenzen stärken

Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI)

Neben technischem Innovations- und Weiterentwicklungsdruck bringt die voranschreitende Digitalisierung für die Beschäftigten und die Unternehmen vor allem wesentliche Änderungen in der Organisation und Struktur der Arbeit.

Dabei verändern sich bestehende Gestaltungsaufgaben und neue kommen hinzu: sich wandelnde Organisationsformen hin zu einer flacheren Hierarchie, agiles Projektmanagement, neue Chancen und Herausforderungen durch räumliche und zeitliche Flexibilisierung, steigende Arbeitsdichte und erhöhtes Arbeitstempo, der Wunsch nach mehr Lebensphasenorientierung oder neue Ansprüche an Kompetenzen und Wissensmanagement.

Hinter dem Schlagwort „Arbeit 4.0“ verbergen sich verschiedene Spannungsfelder, die Herausforderungen aber auch Chancen bedeuten.

Wir möchten Erwerbstätige und Unternehmer*innen dabei unterstützen, zusammen „gute Arbeit im digitalen Wandel“ zu gestalten.

Nur wenn sie die Herausforderungen der digitalen Welt annehmen, können Erwerbstätige in Zeiten des Wandels ihre Arbeitsplätze und Beschäftigung nachhaltig sichern.

Mit unseren Angeboten bieten wir praktische Informationen rund um technische Möglichkeiten, zeigen gute Beispiele aus der Praxis, diskutieren

Herausforderungen und verdeutlichen Handlungsmöglichkeiten, die auch mit begrenzten zeitlichen, personellen oder finanziellen Ressourcen umsetzbar sind.

Besuchen Sie uns in einem der nachfolgenden Workshops, auf einer (Fach-)Veranstaltung oder nehmen Sie mit uns Kontakt für ein persönliches Inhouse-Beratungsgespräch auf. Hier können wir unsere Angebote individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Situation abstimmen. Gerne prüfen wir auch vorhandene Fördermöglichkeiten für Sie.

Baggerfahren im Homeoffice

Veränderung der Berufsbilder im Handwerk

Die Anforderungsprofile im Handwerk wandeln sich bereits seit Jahren in einem bemerkenswerten Transformationsprozess, der andauert. Das Handwerk war immer technologiegetrieben. Meistens bezog sich die Innovation jedoch auf die eingesetzten Maschinen und veränderte wenig am eigentlichen Berufsbild. Gerade erleben wir eine neue Art der Innovation, bei der die Geschäftsprozesse selbst betroffen sind und somit auch die Berufsbilder. Damit geht auch ein Wandel der benötigten Kompetenzprofile einher. Gerade in den sogenannten Soft-Skills wird diese Veränderung deutlich, ausgelöst durch die sich verändernden Geschäftsprozesse. Das Handwerk wandelt sich zu einer Dienstleistungsbranche und auch die Arbeitsbedingungen gleichen sich an. Baggerfahren im Homeoffice ist bald nicht mehr nur ein Kindheitstraum, 5G-Netzwerke und

Augmented Reality sowie Künstliche Intelligenz und Internet der Dinge machen es möglich. In dieser Veranstaltung betrachten wir, wie sich Berufsbilder wandeln und welche Qualifizierungen relevant sind, damit Sie die Vorteile ergreifen können, die die Transformation der Arbeitswelt hervorbringt. Dieser positive Zugang ist wichtig, um die individuelle Beschäftigungsfähigkeit sowie die persönliche Arbeitsfähigkeit zu fördern.

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ und des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Dieses Seminar wird mit denselben Inhalten für unterschiedliche Zielgruppen angeboten.

Angebotsnummer: 8518

Datum: 09.04.2024

Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr

Anmeldung bis: 27.03.2024

Ort: [Online-Workshop via Zoom](#)

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Für beide Termine/Seminare gilt:

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Referent: Daniel Roth-Shashahani (Projektleiter, Dienstleistungszentrum Handwerk, LU)

Leistungen: Impulsveranstaltung

Kosten: keine, da gefördert



Angebotsnummer: 8365

Datum: 10.04.2024

Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr

Anmeldung bis: 28.03.2024

Ort: [Online-Workshop via Zoom](#)

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Social-Media-Marketing

Wie erstelle ich meine Werbekampagne mit Facebook?

Sie möchten Ihr Angebot, Produkt oder Ihre Dienstleistung auf Social Media bewerben? Sie suchen erfolglos nach Arbeitskräften oder möchten einfach Ihre Zielgruppe erweitern? In diesem Workshop erstellen wir gemeinsam eine Werbekampagne auf Facebook – von den ersten Schritten bis hin zur Fertigstellung. Facebook-Werbekampagnen sind eine tolle Möglichkeit, um konstant, kostengünstig und eigenständig für sich zu werben.

Sie haben die Möglichkeit, die einzelnen Schritte parallel in Ihrem eigenen Facebook-Account mitzugehen. Wenn Sie noch keinen eigenen Account haben oder einfach nur aufmerksam zusehen und sich Notizen machen möchten, können Sie das gerne tun.

Inhalte:

- Der Weg zur Kampagne – Navigation im Facebook-Profil
- Erste Schritte – Anzeigentext und Visualisierung
- Wen will ich wo erreichen? – Definition der Zielgruppe(n) und Standort-Targeting
- Kostenplanung – Wie lange soll die Kampagne laufen und wie viel Geld bin ich bereit zu investieren?
- Und was jetzt?! – Was sagen mir die Insights darüber, wie meine Kampagne läuft und wie kann ich sie noch verbessern?

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Angebotsnummer: 8068

Datum: 26.06.2024

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 14.06.2024

Ort: **Online-Workshop via Zoom**

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:
Lukas Stein (Prozess- und Bildungsberater)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Suchmaschinen-Optimierung

So steigern Sie Ihre Internetpräsenz

Wie kommen Menschen auf meine Webseite? Wonach suchen sie? Mehr als 95 % der Deutschen recherchieren im Internet. Informationen finden sie dabei vorwiegend über Suchmaschinen.

Der Workshop gibt Ihnen eine Einführung in das Thema Suchmaschinen-Optimierung und befasst sich mit den Möglichkeiten, die eigene Internetpräsenz möglichst hoch in den Ergebnislisten von Google und Co. zu platzieren.

Dabei geht es weniger um die technischen Aspekte. Der Schwerpunkt liegt im Verstehen der Suchenden

und in der strategischen Planung der Inhalte auf der eigenen Website.

Inhalte:

- Grundlagen der Suchmaschinen-Optimierung
- Einführung in die SEO-Analyse
- Websites richtig strukturieren
- Die Website für Mensch und Maschine einfach machen
- Praxis-Tipps für ein besseres Ranking
- Auswertung mit Web-Analyse und Google Search Console

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Angebotsnummer: 8527

Datum: 27.06.2024

Zeit: 09:30 - 13:30 Uhr

Anmeldung bis: 13.06.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Berncastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Michaela Janné (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

ChatGPT

„Sag mir wie ich dich nutzen kann!“

Bis zuletzt fühlte sich die Vorstellung der alltäglichen und frei zugänglichen Nutzung von KI noch weit weg an. Mit ChatGPT hält seit 2022 ein Chatbot wachsenden Einzug in das alltägliche Leben von Menschen und Betrieben. Dabei sind die Einsatzgebiete schier unendlich: von der Formulierung eines Bewerbungsschreibens über Quellenrecherche bis hin zur neuen innovativen Geschäftsidee liefert ChatGPT alles, was das Herz begehrt.

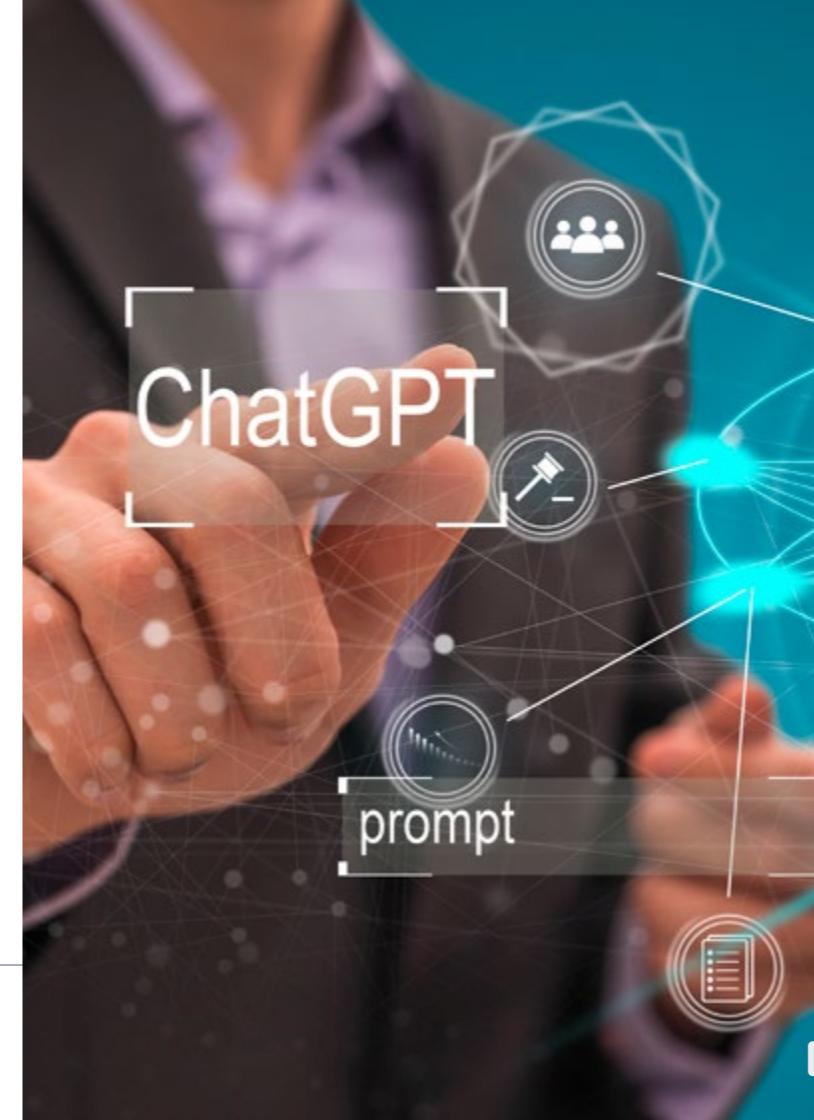
In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von ChatGPT. Sie erhalten

außerdem die Möglichkeit, Ihre konkreten Vorhaben – sei es privat oder beruflich – darzustellen und direkt mit ChatGPT auszuprobieren.

Inhalte:

- Was genau ist eigentlich ChatGPT?
- Was sind mögliche Einsatzgebiete von ChatGPT?
- Wie formulieren Sie gewinnbringend Fragen an ChatGPT?
- Was sind Grenzen und Gefahren in der Nutzung von ChatGPT?

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Angebotsnummer: 8067

Datum: 04.07.2024

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 20.06.2024

Ort: *Online-Workshop via Zoom*

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:
Lukas Stein (Prozess- und Bildungsberater)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Der Schlüssel zum Miteinander

Kommunikation und Führung

Durch die Transformation der Arbeitswelt rückt gelungene Kommunikation – für Erwerbstätige und für Führungskräfte – noch stärker in den Fokus. Heterogene Teams, komplexere Aufgaben und Strukturen, sich rasch ändernde Rahmenbedingungen und Kund*innenwünsche – die Fähigkeit, erfolgreich, präzise und wertschätzend zu kommunizieren, ist entscheidend für das eigene Berufsleben und den Zusammenhalt in den Teams.

Mit Unterstützung von Modellen, Selbstreflexion und dem Austausch in der Gruppe qualifizieren wir

Erwerbstätige und Führungskräfte, sich selbst und andere besser zu verstehen. Die grundlegenden Kommunikationsmodelle schaffen eine Basis, sich Situationen und Gesprächskonstellationen bewusst zu machen und sich flexibel auf das Gegenüber einstellen zu können.

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie zur Einschätzung der Situation und des Gegenübers verringert Missverständnisse und Konflikte, unterstützt Führungskräfte und Erwerbstätige. Sie ist der Schlüssel für wertschätzende und zielführende Kommunikation.

Dabei sind uns Authentizität, Aufrichtigkeit und Empathie besonders wichtig.

Besuchen Sie uns in einem der nachfolgenden Workshops und auf Informationsveranstaltungen.

Konflikte auf/durch Distanz

Gelingende Kommunikation im Team trotz Homeoffice

Flexible Arbeitszeiten, mobiles Arbeiten/Homeoffice sowie Krankheitsausfälle in einem Team führen dazu, dass sich Kolleg*innen vielfach nur selten persönlich am Arbeitsplatz begegnen. Auch Einarbeitungen und neue Mitarbeitende ins Team zu integrieren, werden so erheblich erschwert. Zwischenmenschliche Nähe sowie auf den ersten Blick nebensächliche Informationen gehen nach und nach verloren.

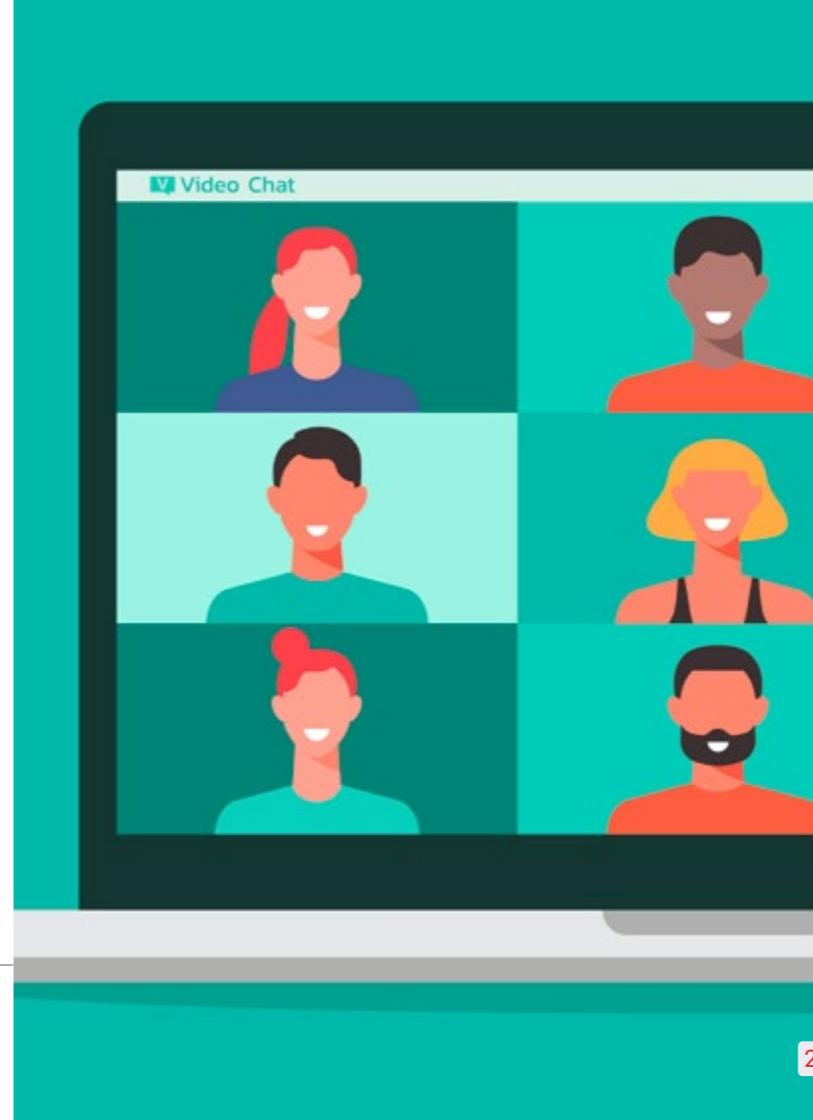
Findet Kommunikation hauptsächlich auf digitalen und telefonischen Wegen statt, steigt das Konfliktpotenzial unter Kolleg*innen oder mit Vorgesetzten/Mitarbeitenden unweigerlich an.

Wie schaffen Sie es, Ihre Kommunikation so zu gestalten, dass sich dennoch jede*r Einzelne ausreichend

mitgenommen sowie mit dem Team verbunden fühlt? Wie erkennen Sie Konfliktpotenziale im Team, auch aus der Distanz? Wie lassen sich bereits entstandene Konflikte beheben, auch wenn Präsenztreffen Mangelware sind?

Dieser Workshop gibt einen Überblick über die Grundlagen der Kommunikation und des Konfliktmanagements. Er zeigt anhand von praktischen Beispielen und interaktivem Austausch, wie angenehmes Teamgefühl und gute Kommunikation auch über vorwiegend digitale Medien gelingen.

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kooperationspartner:
GEW Rheinland-Pfalz



Angebotsnummer: 8525
Datum: 05.03.2024
Zeit: 09:00 - 14:30 Uhr
Anmeldung bis: 20.02.2024
Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Berncastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Michaela Janné (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

FRAUEN auf ihrem Weg

Sitzungen effizient planen und moderieren

Wie kann ich Sitzungen zielführend und positiv gestalten? Wie setze ich Moderationstechniken richtig ein und welche Methode eignet sich für welches Ziel? Wie kann ich Diskussionsrunden steuern und wie Sorge ich dafür, dass alle ausreichend zu Wort kommen?

Egal, ob in der Kommunalpolitik oder in anderen Berufen mit Sitzungsverantwortung – mit den richtigen Strategien und Techniken können Sie Sitzungen erfolgreich, zielorientiert und konstruktiv planen und moderieren. Entdecken wir gemeinsam, welche Methoden es gibt und welche für Sie und Ihre Aufgaben die passenden sind.

Für Ihre **KOMMUNIKATIONSKOMPETENZ** befassen wir uns mit folgenden Inhalten:

- Sitzungen planen und vorbereiten
- Rollenverteilung/Delegation
- Aufgabe der Moderation während der Sitzung
- Moderationstechniken, Methoden und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Praktische Übungen an Beispielszenarien

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg und Vulkaneifel



Angebotsnummer: 8512

Datum: 15.04.2024

Zeit: 14:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung bis: 05.04.2024

Ort: Wittlich

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin),
Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation, Imbiss und Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Gelungene Kommunikation im Team und mit Kund*innen

in Gastronomie und Hotellerie

Kommunikation nimmt in einer dienstleistungsorientierten Branche, wie in der Hotellerie und Gastronomie, eine sehr hohe Bedeutung ein. Interne Abläufe werden durch eine gelungene Kommunikation optimiert. Kund*innen werden durch einen wertschätzenden Umgang gehalten bzw. gewonnen. Reklamationen bieten hier – auf professionelle Art abgewickelt – eine besondere Chance bei der Kund*innenbindung.

Inhalte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Grundlagen der Kommunikation am Arbeitsplatz: Umgang mit Vorgesetzten, Kolleg*innen und Kund*innen
- Gesprächstechniken richtig anwenden

- Umgang mit eigenen Bewertungen und Gefühlen
- Umgang mit Konfliktsituationen im Arbeitsalltag
- Reklamationsmanagement

Ziele:

- Handlungskompetenz mittels gelungener Kommunikation steigern
- Umgang mit Vorgesetzten, im Team und mit Kund*innen professionalisieren
- Konfliktsituationen besser meistern
- Kundenbindenden Umgang mit Beschwerden und Online-Kritik erlernen
- Umsetzungsstrategien entwickeln



Angebotsnummer: 8526

Datum: 21.05.2024

Zeit: 09:00 - 13:30 Uhr

Anmeldung bis: 07.05.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Michaela Janné (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Gelungene Kommunikation im Team und mit den Kund*innen

Workshop für Auszubildende

Gelungene Kommunikation hat für die Arbeitswelt eine hohe Bedeutung. Sie trägt innerhalb des Betriebes dazu bei, Abläufe zu optimieren, Missverständnisse auszuräumen und respektvoll miteinander umzugehen. Durch einen wertschätzenden Umgang können zudem Kundinnen und Kunden gewonnen und langfristig gehalten werden.

Dieser halbtägige Workshop richtet sich gezielt an Auszubildende, die am Beginn ihrer Ausbildung stehen und behandelt einen grundlegenden Einstieg in die berufliche Kommunikation.

Inhalte:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Umgang mit Vorgesetzten, Kolleg*innen und Kund*innen

- Grundlagen der Kommunikation am Arbeitsplatz
- Gesprächstechniken richtig anwenden
- Umgang mit eigenen Bewertungen und Gefühlen
- Umgang mit Konfliktsituationen im Arbeitsalltag und deren Lösungen



Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Angebotsnummer: 8892
Datum: 16.09.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 02.09.2024
Ort: Alzey

Angebotsnummer: 8896
Datum: 07.10.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 23.09.2024
Ort: Mainz

Angebotsnummer: 8893
Datum: 18.09.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 04.09.2024
Ort: Bingen

Angebotsnummer: 8897
Datum: 09.10.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 25.09.2024
Ort: Kaiserslautern

Angebotsnummer: 8894
Datum: 01.10.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 17.09.2024
Ort: Koblenz

Angebotsnummer: 8895
Datum: 02.10.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 18.09.2024
Ort: Worms

Für alle Workshops gilt:

Zielgruppe: Auszubildende mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner*innen von Arbeit und Leben: Sandra Kückler (Prozess- und Bildungsberaterin), Lukas Stein (Prozess- und Bildungsberater)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

FRAUEN auf ihrem Weg

Umgang mit Konflikten

Wo Menschen zusammenarbeiten, kommt es zu Konflikten. Sie sind Teil unseres Arbeitsalltags. Oft investieren wir einen großen Teil unserer Energie in Konflikte und wünschen uns Werkzeuge, mit diesen Situationen konstruktiv umzugehen. In diesem Workshop werden Konflikte als hilfreiche Signale betrachtet, denen Sie mit Ihren Strategien begegnen können.

Für Ihre KONFLIKTFÄHIGKEIT befassen wir uns mit folgenden Inhalten:

- Was sind (für mich) Konfliktauslöser?
- Was stützt den Konflikt und hält ihn am Leben?
- Wie gehe ich mit Konflikten um? Was sind mögliche Strategien?
- Mit welchen Gesprächsführungsstrategien kann ich Konflikte klären?

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg und Vulkaneifel



Angebotsnummer: 8516

Datum: 10.10.2024

Zeit: 14:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung bis: 26.09.2024

Ort: Trier

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation, Imbiss und Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Konflikte verstehen und konstruktiv klären

Gute Gespräche über Schwieriges führen

Wo Menschen zusammen leben und arbeiten, entstehen Konflikte. Oft lassen sie sich leicht ausräumen, manchmal aber verhärten sich die Fronten. Es wird dann immer schwieriger, ruhig miteinander zu reden, die Beteiligten leiden unter der zunehmend angespannten Atmosphäre und fühlen sich einer Konflikteskalation beinahe hilflos ausgeliefert. Im Workshop stellen wir Ihnen Modelle vor, um Ursachen und Dynamiken von Konflikten besser zu verstehen. So können Sie früher erkennen, wenn Konflikte entstehen oder bestehende Konflikte mit etwas Abstand und aus anderer Perspektive betrachten. Sie lernen Methoden kennen, Gespräche über Schwieriges so zu führen, dass Sie zu einer konstruktiven Lösung beitragen. Sie erweitern also Ihr Handwerkszeug für einen souveränen Umgang mit Konfliktsituationen.

Inhalte:

- Persönliche Vorlieben im Umgang mit Konflikten
- Basiskompetenzen jeder Konfliktklärung
- Die Menschen sind verschieden: Theorie der Persönlichkeit und zwischenmenschlicher Dynamik
- Das Teufelskreismodell zum Verständnis zwischenmenschlicher Konfliktodynamiken
- Techniken und Strukturierungshilfen für klärende Gespräche

Im Seminar arbeiten wir in einem ständigen Wechsel aus kurzen theoretischen Inputs, praktischen Übungen und strukturiertem Erfahrungsaustausch.



Angebotsnummer: 8900

Datum: 07.11.2024

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 24.10.2024

Ort: Worms

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin),
Karin Ernst-Betocchi (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin)

Leistungen: Workshop inklusive Unterlagen, Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Das Arbeitsleben ist vielfältig

Diversity und gute Beschäftigung

Vielfältige Belegschaften sind längst Alltag am Arbeitsplatz, nicht nur aufgrund von kontinuierlicher Einwanderung von Fachkräften: Menschen gehören verschiedenen Geschlechtern an, haben einen Migrationsvorteil, sind von Jung bis Alt, verfügen über unterschiedliche körperliche und geistige Fähigkeiten sowie über vielfältige Bildungs- und soziale Hintergründe.

Wie gelingt es uns, die Ressourcen dieser Vielfalt für die Zusammenarbeit fruchtbar zu machen, Menschen gut zu integrieren und langfristig zu binden? Wie

kooperieren wir trotz Unterschieden auf lange Sicht? Welche formalen und unausgesprochenen Regelungen bestimmen unseren Arbeitsalltag, welche Handlungsspielräume haben wir und wie lösen wir Konflikte? Wie müssen wir uns als Unternehmen aufstellen, um gute Integration von neu zugewanderten Beschäftigten optimal zu fördern?

Diese Themen greifen wir in unseren Workshops und Beratungen auf, um im Kontext der betrieblichen Integration von eingewanderten ausländischen

Fachkräften und vielfältigen Teams gemeinsam mit Ihnen lösungsorientiert Ihre Erfahrungen zu reflektieren und unsere Perspektiven zu erweitern. Nehmen Sie jederzeit gerne Kontakt mit uns auf, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Spot on ... Multikulturelle Teams

Zeit- und Arbeitsorganisation

Durch Fachkräfteeinwanderung und in einer immer vielfältiger werdenden Gesellschaft arbeiten wir in vielen Bereichen in multikulturell zusammengesetzten Teams. Unterschiedliches Verständnis und Bedeutung von Zeit und Arbeitsregeln können dabei zu Missverständnissen und Konflikten in der Zusammenarbeit führen.

Bei unserem Zeit- und Regelverständnis greifen wir auf Konzepte zurück, die durch unsere individuelle Sozialisation und Erfahrungen aus früheren Arbeitskontexten geprägt sind.

Was bedeutet Zeitmanagement und was hat es mit

mir zu tun? Welche Rolle spielt dabei das Zeitverständnis? Welche Regeln und Organisationsstrukturen gelten im Betrieb?

Im Workshop lernen Sie unterschiedliche Konzepte von Zeit- und Arbeitsorganisation kennen. Sie erweitern durch die Reflexion des eigenen Zeitverständnisses und Umgangs mit Arbeitsorganisation Ihre Perspektive für unterschiedliche Konzepte und können dadurch Irritationen und Konflikten entgegenwirken.



Angebotsnummer: 8241

Datum: 07.03.2024

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 29.02.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Sibel Soyer, Doris Hormel, Szilvia Keilani, Helena Ngoumou (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

41

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird gefördert durch:



Kofinanziert von der Europäischen Union

Administriert durch:



In Kooperation mit:



Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



Spot on ... Multikulturelle Teams

Diversity-Frühstück: Aktiv gegen Ausgrenzung - langfristige Bindung von internationalen Arbeitskräften durch gelebte Willkommenskultur

Multikulturelle Teams sind gelebte Realität in Wirtschaft, in Pflege, in unterschiedlichen Organisationen. Bausteine von Willkommenskultur sind frühzeitige und gut durchdachte Onboarding-Prozesse, in denen die Belegschaft einbezogen wird. Dennoch bleibt die langfristige Bindung von Arbeitskräften eine Herausforderung. Sprachkurse können die Bleibeperspektive unterstützen, doch was braucht es noch, damit Menschen sich wirklich willkommen fühlen? Mikro-Aggressionen am Arbeitsplatz wie auch mangelnder Anschluss können dazu führen, dass internationale Arbeitskräfte

schon nach kurzer Zeit eine neue Arbeitsstelle suchen oder gar in ihre Heimat zurückkehren. Was also können wir tun, um 'Willkommen' nicht nur zu sagen, sondern im Sinne eines echten 'Willkommens' zu handeln? In unserem Diversity-Frühstück schauen wir uns Best Practices an, erarbeiten gemeinsam Faktoren, die der Ausgrenzung entgegenwirken und gehen über einen Perspektivwechsel in die Tiefe.



43

Angebotsnummer: 8242

Datum: 16.05.2024

Zeit: 10:00 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 09.05.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Sibel Soyer, Doris Hormel, Szilvia Keilani, Helena Ngoumou (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird gefördert durch:

Administriert durch:

In Kooperation mit:

Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



Spot on ... Multikulturelle Teams

Verständigung und Kommunikation

Gelingende Zusammenarbeit in multikulturellen Teams gestaltet sich insbesondere mit einer wertschätzenden und konstruktiven Kommunikation. Bei der Kommunikation greifen wir auf unterschiedliche Codes zurück, die durch unsere individuelle Sozialisation geprägt sind.

Wie empfinde ich es, wenn mir jemand im Gespräch nicht in die Augen schaut? Sie sind irritiert, weil die Auszubildende wenig Deutsch spricht, aber immer nickt und lächelt? Sie vermuten, dass sie nicht alles verstanden hat?

Sie beschäftigen internationale Fachkräfte, deren Erstsprache nicht Deutsch ist? Sie sehen Verständigungshürden und haben Handlungsbedarf, damit die

Kommunikation am Arbeitsplatz und letztendlich die erfolgreiche Integration in den Betrieb gelingt?

Im Workshop lernen Sie verschiedene Kommunikationstechniken kennen, die im Alltag und im Beruf helfen können, mögliche Irritationen oder Missverständnisse frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Sie erweitern durch praktische Methoden Ihre Perspektive, um sich künftig besser miteinander zu verständigen. Der Wille zur Verständigung und zur Reflexion ermöglicht allen Mitarbeitenden, sich mit ihren Kompetenzen gut und effektiv im Betriebsalltag einzubringen.



45

Angebotsnummer: 8243

Datum: 04.07.2024

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 27.06.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Sibel Soyer, Doris Hormel, Szilvia Keilani, Helena Ngoumou (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:



Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



Spot on ... Multikulturelle Teams

Kooperation statt Ausgrenzung

Gelingende Kooperation ist der Ausgangspunkt für gute, effiziente Zusammenarbeit. Missverständnisse, Konflikte und Ausgrenzung kosten alle Beteiligten Energie, die für die Arbeit am Gemeinsamen verloren geht. Deshalb ist es wichtig, sich damit zu beschäftigen und zu analysieren, welche Haltung und welche Strukturen hilfreich sind, um Diskriminierung zu verringern und schließlich zu vermeiden.

In diversen Teams hängt viel von der Zufriedenheit der Mitarbeiter*innen ab, um den Arbeitsplatz für Fachkräfte attraktiv zu gestalten und sie damit langfristig an ihren Arbeitgeber zu „binden“.

Arbeitnehmer*innen und Arbeitgeber*innen können hier bei sich selbst anfangen und ihre eigene Position reflektieren, um daraus individuelle Handlungsoptionen abzuleiten.

Was kann ich dazu beitragen, um in der Zusammenarbeit keinen Raum für Diskriminierung und Ausgrenzung einzelner Kolleg*innen zu bieten?

In diesem Workshop wird Ihnen die Reflexion des eigenen Handelns ermöglicht. Sie erhalten Informationen und Denkanstöße zum Zusammenhang von Migration, Stereotypen und Ausgrenzung.



47

Angebotsnummer: 8244

Datum: 26.09.2024

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.09.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Sibel Soyer, Doris Hormel, Szilvia Keilani, Helena Ngoumou (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Das Förderprogramm „Integration durch Qualifizierung (IQ)“ wird gefördert durch:

Administriert durch:

In Kooperation mit:

Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



Kommunikation und Sprache im Betrieb

Sprachförderung und sprachliche Integration von internationalen Arbeitskräften

Wenn Unternehmen in Rheinland-Pfalz Menschen einstellen oder ausbilden, die deutschsprachlich noch nicht alle Anforderungen erfüllen können, können daraus Herausforderungen und Problemlagen entstehen. Abstimmungsprozesse erfordern einen Mehraufwand, Missverständnisse kosten Zeit, Geld und Nerven und es existiert eine Mehrbelastung für die gesamte Mitarbeiterschaft. Darüber hinaus kann Wissen und Handlungswissen nicht barrierefrei ausgetauscht werden und die internationalen Arbeitskräfte sind in ihrer Handlungskompetenz begrenzt und können nicht ihr volles Potential für ihr Unternehmen entfalten. Unter dem Strich stehen dann oft Abstriche in der Qualität, finanzielle Einbußen und nicht selten Frustration auf

allen Seiten. Arbeit und Leben gGmbH unterstützt mit Beratung und Angeboten Betriebe und deren Angestellte bei der betrieblichen Sprachförderung. Für jedes Unternehmen gibt es eine richtige Strategie und die passenden Maßnahmen.

Diese Angebote erstrecken sich über viele Felder und beinhalten:

- Bedarfsanalysen zur Erhebung des Sprachförderbedarfs
- Beratung für eine betriebliche Sprachförderstrategie
- Beratung zu den geförderten Sprachkursen des

Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

- Beratung und Etablierung von betrieblichem Sprachmentoring
- Durchführung von Sprachcoachings im Rahmen des Projekts BINGO+ (gefördert durch das MFFKI)
- Durchführung von Inhouse-Sprachförderungen (verschiedene Formate)

Haben Sie Interesse an diesem Thema oder schon konkrete Anliegen im Bereich der betrieblichen Sprachförderung? Sprechen Sie uns gerne an.

Haben Sie das verstanden? Ja! (Ehrlich gesagt, nein!)

Gelingende Sprachförderung im Betrieb

Viele Betriebe und Unternehmen in Rheinland-Pfalz stellen internationale Fach- und Arbeitskräfte ein oder planen dies zu tun. Manchmal ist das eine bewusste Entscheidung, manchmal schlichtweg eine Notwendigkeit.

Diese Arbeitskräfte haben oft einen Sprachkurs absolviert und können dies auch mit einem Zertifikat nachweisen. Doch im Alltag am Arbeits- oder Ausbildungsplatz wird schnell deutlich, dass die sprachlichen Anforderungen nicht erreicht werden können und daraus eine Reihe von Herausforderungen für alle Beteiligten entstehen:

- Abstimmungs- und Arbeitsprozesse dauern länger und kosten Zeit, Geld und Nerven.

- Die interkollegiale Kommunikation funktioniert nicht wie gewünscht.
- Eine Integration ins Team fällt schwer.
- Gegenseitiges Verstehen und Verständnis wird behindert.

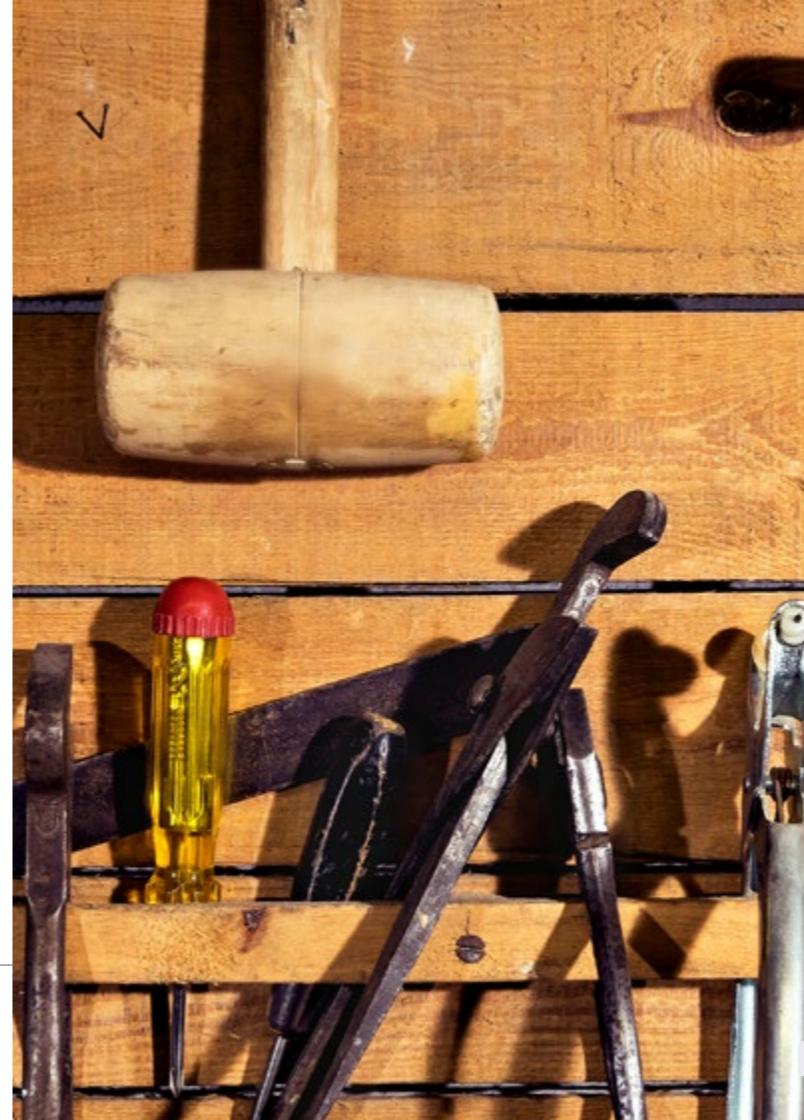
In unseren Inputs geben wir Ihnen Beispiele aus der Praxis, wie Sprachförderung in Betrieben aus verschiedenen Branchen umgesetzt wurde, geben Tipps und Hinweise, die Ihnen schnell weiterhelfen und beantworten Ihre konkreten Fragen rund um das Thema Sprache im Betrieb.

Sollten Sie generell Fragen oder Anliegen zu diesem Thema haben, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Gefördert im Rahmen des Projektes „BINGO+“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Der Workshop wird mit denselben Inhalten zweimal angeboten.

Angebotsnummer: 8238/8239

Datum: 05.03.2024/04.09.2024

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 20.02.2024/21.08.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:

Marc Beer (Prozessberater, Koordinator Sprachförderung, Sprachdozent)

Leistungen: Workshop

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Sprachcoaching in Ihrem Betrieb

Im Rahmen des Projektes BINGO+ (Betriebliche Integration gemeinsam organisieren) – gefördert durch das MFFKI Rheinland-Pfalz – können wir Ihnen und Ihren internationalen Mitarbeiterinnen ein Einzel- oder Gruppencoaching im Bereich Sprache anbieten.

Zusammen mit Ihnen werfen wir einen genauen Blick auf die kommunikativen Anforderungen Ihres Betriebes und konzipieren daraus für die internationalen Arbeitskräfte ein maßgeschneidertes Sprachcoa-

ching. Dieses Coaching beinhaltet genau die Inhalte, die in den einzelnen Fällen relevant sind und befähigt die Coachees, die an sie gestellten kommunikativen und sprachlichen Anforderungen zu erfüllen. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise, Tipps und Strategien, um die sprachliche Integration Ihrer Mitarbeiter*innen zu fördern.

Gefördert im Rahmen des Projektes „BINGO+“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Das Angebot von BINGO+ auf einen Blick

Die Coachees erhalten zielgerichtete Unterstützung bei diesen Themen:

- Sprache und Kommunikation
- Lerntechniken und -strategien
- Betriebsintegration

Das Unternehmen erhält Unterstützung bei der

- Analyse des Ist- und Soll-Zustandes,
- Beratung zu geeigneten Instrumenten und Fördermöglichkeiten,
- Beratung zur betrieblichen Sprachförderstrategie.

Die Coachings können online oder in Präsenz durchgeführt werden, das Gleiche gilt für alle Beratungsinhalte.

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:

Marc Beer

Telefon: 06131 14086-34

E-Mail: m.beer@arbeit-und-leben.de

Menschen in den Unternehmen stärken

Kompetenzerhalt und -entwicklung

Erwerbstätige möchten Einfluss nehmen, sich mit ihren Kompetenzen einbringen und mitgestalten können, wenn Neuerungen anstehen. Zugleich brauchen Unternehmen das Wissen und die Erfahrungen der Beschäftigten, um die Herausforderungen der Transformation gut bestehen zu können.

Wir möchten mit unserer Auswahl an Angeboten Erwerbstätige unterstützen, ihre Kompetenzen zu erweitern, für sich neue Themenfelder zu erschließen und Erfahrungen miteinander auszutauschen. Wir möchten sie befähigen und ermutigen, sich aktiv

in die anstehenden Veränderungsprozesse einzubringen. Unsere Angebote sollen Sie darin bestärken, den Herausforderungen der Transformation offen zu begegnen und, wo immer möglich, miteinander daran zu wachsen.

Mögliche Ansätze dafür sind der kollegiale Austausch und das kollegiale Lernen, das z. B. über die Methode „Kollegiale Beratung“ gestärkt werden kann. Es ist die Nutzung einer verständlichen und einfachen Sprache, denn nur so können alle Menschen Aufgaben im Unternehmen gut erfüllen. Es ist die Stärkung der

Fähigkeit, mit unvermeidlichen Konflikten souverän und konstruktiv umzugehen oder eine Fehlerkultur zu entwickeln, die Lernen ermöglicht, statt nach Schuldigen zu suchen.

Stöbern und prüfen Sie doch auf den folgenden Seiten, ob eines der Angebote Sie anspricht. Wir freuen uns, wenn Sie Impulse nutzen und Ihre eigenen Erfahrungen einbringen würden.

Klartext schreiben

Einführung in die Einfache Sprache

Sicherheitshinweise, Betriebsvereinbarungen, Unfallverhütungsvorschriften oder Arbeitsanweisungen – das sind Dokumente, mit denen jede*r in der Arbeitswelt konfrontiert ist. Allerdings sind diese Schriftstücke teilweise komplex formuliert.

Vor diesem Hintergrund stellen sich folgende Fragen: Wie können solche Texte im eigenen Betrieb verständlicher verfasst werden, um wichtige Informationen für alle Mitarbeiter*innen (oder Kund*innen) zugänglich zu machen? Wer genau profitiert davon und warum?

Diesem Thema widmet sich der Einführungsworkshop. Durch die Nutzung von Einfacher Sprache im Betrieb

kann gelungener kommuniziert werden und Menschen mit Grundbildungsbedarfen erhalten entsprechende Unterstützung.

Inhalte:

Einfache Sprache:

- Warum überhaupt? Definition, Ziele und Nutzen
- Zielgruppen
- Vorurteile und deren Vermeidung
- Allgemeine Richtlinien und Kriterien
- Als Werkzeug zur Unterstützung von Menschen mit Grundbildungsbedarfen
- Erste Ideen zur Umsetzung im eigenen Betrieb



Angebotsnummer: 8544

Datum: 31.01.2024

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 24.01.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz und dem Saarland

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

FRAUEN auf ihrem Weg

Selbstcoaching

Für den beruflichen Alltag brauchen wir einen wachen Blick auf uns selbst, eine hohe Fähigkeit uns zu fokussieren und den Mut, mit Klarheit unsere Themen und Ideen umzusetzen. Mit diesem Workshop möchten wir Ihnen einen Rahmen bieten, in dem Sie Zeit haben, sich mit Ihren Potentialen, Ihren Ideen und Ihrer Entwicklung zu befassen. Das Selbstcoaching hat das Ziel, Ihre Fähigkeiten zur Selbstreflexion zu erweitern und Sie in Ihrer Wirksamkeit zu stärken.

Für Ihre SELBSTFÜRSORGE befassen Sie sich mit folgenden Themen:

- Meinen Standort bestimmen
- Klarheit schaffen über meine Anliegen
- Meinen Ressourcenpool in den Blick nehmen
- Meine Motivation, meine Vision und mögliche Ziele
- Nächste Schritte planen

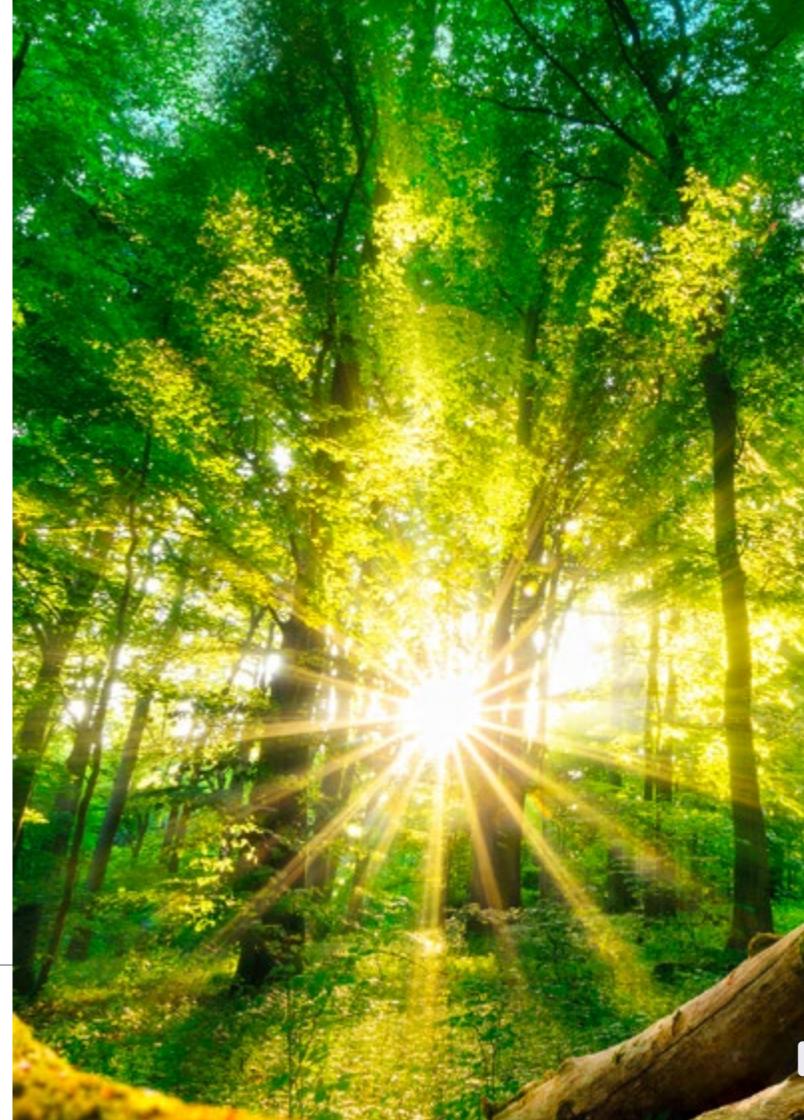
Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg und Vulkaneifel



Angebotsnummer: 8511

Datum: 19.02.2024

Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung bis: 05.02.2024

Ort: Trier

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Klartext schreiben

Einfache Sprache konkret

Sicherheitshinweise, Betriebsvereinbarungen oder Arbeitsanweisungen – wir alle sind in der Arbeitswelt mit diesen Dokumenten konfrontiert. Allerdings sind diese Schriftstücke teilweise komplex formuliert.

Wie schaffe ich es, die Grundlagen der Einfachen Sprache in der Praxis korrekt anzuwenden und somit Dokumente gewinnbringend zu vereinfachen? In dieser Schreibwerkstatt legen Sie selbst Hand an! Gemeinsam führen wir verschiedene Übersetzungsübungen anhand authentischer Dokumente aus Ihrem Arbeitsalltag durch.

Inhalte:

- Weiterführende Empfehlungen und Orientierungen zu Einfacher Sprache
- Synonym- und Umformulierungsübungen: einzelne Wörter und Sätze vereinfachen
- Praktische Übersetzungsübungen an authentischen Texten aus Ihrem Arbeitsalltag

Wichtiger Hinweis: Dies ist eine Aufbauveranstaltung, Grundkenntnisse in Einfacher Sprache werden vorausgesetzt. Wenn Sie bisher noch keine Einführungsveranstaltung besucht haben (bei uns oder auch einem anderen Anbieter) und auch sonst keine Grundkenntnisse haben, dann melden Sie sich bitte auch für die Einführung am 31.01.2024 an (siehe S. 52).



Angebotsnummer: 8545

Datum: 29.02.2024

Zeit: 09:30 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 01.02.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz und dem Saarland

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

FinanzStarkeFrauen

Finanzielle Unabhängigkeit „ganz konkret“

Wie können Sie als Frau finanziell unabhängig werden und bleiben?

Sie benötigen Wissen zu den Themen Geldanlagen, Altersvorsorge, gerechte Bezahlung und Existenzrisiken, um richtige Entscheidungen für die finanzielle Absicherung treffen zu können. Durch den strategischen Umgang mit Geld finden Sie Ihre finanzielle Unabhängigkeit. Lernen Sie in diesem Workshop, welche Schritte Sie ganz konkret ergreifen können, um sich nachhaltig gut finanziell aufzustellen.

In dieser Veranstaltung möchten wir Frauen dazu motivieren, sich mit dem Thema Finanzen auseinanderzusetzen, die Verantwortung für die eigenen Finanzen

zu übernehmen und sich in den unterschiedlichen Lebensphasen abzusichern. Denn: Finanzielle Sicherheit bedeutet Unabhängigkeit und Freiheit!

Inhalte:

- Finanzielle Autonomie und Unabhängigkeit für Frauen
- Eigene Situation analysieren: Wo stehe ich finanziell? Wie kann ich mein Geld einteilen? Wo bestehen Sparpotenziale?
- Gegen welche Risiken kann ich mich wie absichern?
- Finanz-Ziele definieren: Geldanlagen, Altersvorsorge



Angebotsnummer: 8927

Datum: 05.03.2024

Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung bis: 28.02.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

Familie, Beruf, Karriere und Mental Load

Mentale Belastung fair teilen

Kennen Sie das? Brot kaufen, E-Mail an Krankenkasse schreiben, Termin für Auto-Inspektion machen, Angebote einholen, Räume für Workshop anfragen, Einladung Teamessen ... Die Liste der Aufgaben könnte noch unendlich lang weitergeführt werden! An vielen alltäglichen beruflichen und privaten To-dos hängt ein langer Rattenschwanz an unsichtbaren Planungs-, Koordinations- und Dokumentationsaufgaben. Hierdurch entsteht mentale Belastung – Mental Load.

Mental Load betrifft oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit auch viele der organisatorischen und planerischen Aspekte im Haushalt und bei familiären Verpflichtungen übernehmen. Der Druck, im Job und

Zuhause an so viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit und finanzielle Situation von Frauen aus. Doch wie kann Mental Load fair geteilt werden? Erfahren Sie mehr in unserem Workshop.

Inhalte:

- Identifizierung der Mental-Load-Belastungen
- Praktische Werkzeuge und Methoden zur Reduzierung von Mental Load
- Kommunikationstechniken, um Aufgaben fair zu teilen



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

Kooperationspartnerinnen:
Gleichstellungsbeauftragte,
Kreisverwaltung Alzey-Worms
und JobCenter Alzey-Worms



Angebotsnummer: 8926
Datum: 06.03.2024
Zeit: 14:00 - 17:30 Uhr
Anmeldung bis: 28.02.2024
Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Herausforderung angenommen

Die 28-Tage-Challenge – „Skills4Future“

Haben Sie auch schon öfter versucht, sich etwas Neues anzueignen? Zum Beispiel gute Vorsätze zu Beginn des neuen Jahres, wie mehr Sport, weniger Social Media, mehr Bücher lesen ... Sind Sie gescheitert? Das Annehmen neuer Gewohnheiten erfordert Zeit, Geduld und Entschlossenheit. In diesem Workshop geht es darum, sich gemeinsam mit anderen Teilnehmer*innen auf die Reise zu begeben. Innerhalb von 28 Tagen treffen wir uns fünfmal online, um gemeinsam neue individuelle Gewohnheiten in unserem täglichen Leben zu integrieren. Die „28-Tage-Challenge“ basiert auf der Idee, dass es etwa 28 Tage dauert, um eine Handlung zur Gewohnheit werden zu lassen. Das Besondere

hierbei ist, dass Sie nicht alleine sind, sondern die positive Kraft und das Feedback von anderen Menschen nutzen, um sich weiterentwickeln zu können.

Inhalte

- Die Kraft der Kommunikation – Ziele setzen
- Die Macht der Routine – Anknüpfen an Bestehendem
- Die Energie der Gruppe – Anerkennung geben und nehmen

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Dieser Workshop erstreckt sich mit seinen Inhalten über mehrere Termine.

Angebotsnummer: 8064

Datum: 03.04.2024/10.04.2024/17.04.2024/
24.04.2024/30.04.2024

Zeit: jeweils 09:30 - 11:00 Uhr

Anmeldung bis: 25.03.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

So meisterst du jede Prüfung!

Workshop für Auszubildende

Das Ende der Ausbildungszeit nähert sich oder die Zwischenprüfung steht unmittelbar bevor. Jetzt ist es Zeit, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und sich gut vorzubereiten. Wir helfen den Azubis, ein gutes Lernumfeld zu schaffen und geben Tipps zu verschiedenen Lernmethoden und -techniken. Durch eine gezielte Anleitung zur Selbstreflexion können Prüfungsängste aufgedeckt und bearbeitet werden.

Dieser halbtägige Workshop richtet sich gezielt an Auszubildende, die vor der Zwischen- oder Abschlussprüfung ihrer Ausbildung stehen und soll als Hilfestellung zur individuellen Prüfungsvorbereitung dienen.

Inhalte:

- Hintergründe zum Lernen
- Blick auf den eigenen Lerntyp bzw. Lernstil
- Kennenlernen unterschiedlicher Lernstrategien und Lerntechniken

- Schaffen einer persönlichen Lernatmosphäre
- Selbstorganisation (Selbst-/Zeitmanagement)
- Arbeit mit dem inneren Team (Methode zur Selbstreflexion)



Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Angebotsnummer: 8886
Datum: 08.04.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 25.03.2024
Ort: Koblenz

Angebotsnummer: 8890
Datum: 22.04.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 08.04.2024
Ort: Alzey

Angebotsnummer: 8887
Datum: 10.04.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 27.03.2024
Ort: Worms

Angebotsnummer: 8891
Datum: 24.04.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 10.04.2024
Ort: Bingen

Angebotsnummer: 8888
Datum: 16.04.2024
Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr
Anmeldung bis: 02.04.2024
Ort: Mainz

Für alle Workshops gilt:

Zielgruppe: Auszubildende mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner*innen von Arbeit und Leben:
Sandra Kückler (Prozess- und Bildungsberaterin),
Lukas Stein (Prozess- und Bildungsberater)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Welchen Weg will ich gehen?

Zukunftswerkstatt für Menschen, die sich verändern (wollen)

„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Welche Ziele und Bedürfnisse habe ich und wie kann ich sie umsetzen? Welche Stärken machen mich aus und wie kann ich sie nutzen? Diese Fragen sind für Erwerbstätige gerade in Zeiten der Transformation und der Unsicherheit relevant.

Die persönliche Zukunftswerkstatt bietet einen klar strukturierten und gleichzeitig offenen Rahmen, in dem Sie ganz auf sich und Ihre Situation schauen. Der Start ist die Bestandsaufnahme Ihrer Situation. Im nächsten Schritt entsteht unter Anwendung von Visualisierungs-, Brainstorming- und Kreativmethoden ein Bild von der Zukunft. Auf diesem aufbauend, entwickeln Sie konkrete Realisierungsansätze.

Im moderierten Prozess der Zukunftswerkstatt unterstützen wir die Teilnehmenden mit Hilfe unterschiedlicher Methoden und Techniken dabei, sich ihrer Zukunftswünsche und -konzepte bewusst zu werden und kreative Ansätze zur Umsetzung zu entwickeln.

Inhalte:

- Phasen der Zukunftswerkstatt
- Aktive Auseinandersetzung mit meiner Situation
- Entwicklung eines Zukunftsbildes
- Erarbeiten von Lösungsansätzen
- Methoden der Zielerreichung
- Entwicklung von positiven Ankern zur Umsetzung

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Angebotsnummer: 8366

Datum: 11.04.2024

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 28.03.2024

Ort: Kaiserslautern

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin),
Suanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation, Imbiss und Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Erfolgreich scheitern

Fehler als Ausgangspunkt von Innovation und Kreativität nutzen

Fehler macht niemand wirklich gern, sie können ja auch verheerende Folgen haben – z. B. im Chemiewerk oder bei einer Operation. Zugleich sind sie unumgänglich und in kreativen Prozessen sogar notwendig, denn aus Fehlern lernt man, Fehler machen klug. In diesem Workshop wollen wir dieses Spannungsfeld miteinander ausloten. Wir tauschen uns über eigene Erfahrungen im Umgang mit Fehlern aus und entwickeln gemeinsam Kriterien für eine „gute“ Fehlerkultur – im Umgang mit sich selbst und anderen. Wir stellen Ansätze einer innovationsfreudigen und wertschätzenden Fehlerkultur als Experimentier- und Lernkultur in Teams und Unternehmen vor und zur Diskussion. Wir geben Tipps und Hinweise für eine konstruktive Feedback-Kultur und erproben sie praktisch.

Inhalte:

- Wie gehe ich persönlich mit Fehlern um?
- Welche Arten von Fehlern ermöglichen Innovation und Kreativität?
- Was sind Kriterien einer guten Fehlerkultur?
- Was ist für Teams notwendig, damit wir aus Fehlern lernen können?
- Was sind für mein Arbeitsumfeld mögliche Ansätze einer ermutigenden Fehlerkultur?

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kooperationspartner:
Mainzer Mobilität



Angebotsnummer: 8069
Datum: 16.04.2024
Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung bis: 08.04.2024
Ort: Mainz

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Ann-Katrin Herold (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin, Trainerin),
Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin BM, Trainerin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation, Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Gelungene Kommunikation und Selbstpräsentation durch Sprech- und Stimmtraining

Gelungene Kommunikation hängt im beruflichen Alltag neben den Inhalten von der Körpersprache und der Stimme ab. Damit Erwerbstätige authentisch, selbstbewusst und überzeugend kommunizieren können, ist es wichtig, das Werkzeug Stimme zu kennen und nutzen zu können. So können Redehalte überzeugend wiedergegeben werden, z. B. bei Präsentationen sowie Gesprächen mit Kolleg*innen und Kund*innen. Gleichzeitig gehört zum selbstsicheren Auftritt das Wissen, wie Erwerbstätige auch in schwierigen und emotional belasteten Gesprächssituationen ruhig und klar sprechen können. Im Rahmen des Workshops werden die Teilnehmer*innen im Sprech-/Stimmtraining qualifiziert. Dabei stehen die Stimme und die Persönlichkeit als Instrumente zur klaren Kommunikation und Selbstpräsentation im Fokus.

Fragestellungen sind: Wie kann ich unter Stress oder emotionaler Belastung ruhig sprechen? Wie kann ich eine Überlastung der Stimme vermeiden? Welche Stimmlage ist stimmig für mich und die Situation? Welchen Einfluss haben Atmung, Haltung und Bewegung auf meine Stimme und meine Persönlichkeit?

Inhalte:

- Atmung – Haltung – Stimme
- Stimme und Persönlichkeit
- Umgang mit Lampenfieber
- Redesicherheit

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ und des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Angebotsnummer: 8513 (1)

Datum: 24.04.2024

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 10.04.2024

Ort: Bitburg

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier



Angebotsnummer: 8520

Datum: 05.06.2024

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 22.05.2024

Ort: Trier

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Angebotsnummer: 8367 (2)

Datum: 11.09.2024

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 28.08.2024

Ort: Kaiserslautern

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel



Für alle Workshops gilt:

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

(1) Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg und Vulkaneifel

(2) Gleichstellungsstelle des Landkreises Kaiserslautern

Musterbruch

Überraschende Lösungen für wirkliche Gleichberechtigung

Viele Frauen erleben in ihrer täglichen Partnerschaft und Familienarbeit ein großes Ungleichgewicht zwischen gefühlter Gleichverteilung und tatsächlicher Gleichverteilung von Aufgaben. Wer heute gleichberechtigt leben will, kann nicht nur auf die Politik von morgen warten, sondern muss selbst handeln. Doch wie schafft man es, aus eingefahrenen Geschlechtermustern in Partnerschaft, Sorge- und Erwerbsarbeit auszubrechen? Die Autorin des SPIEGEL-Bestsellers »Raus aus der Mental Load Falle« und Diplompsychologin Patricia Cammarata gibt Bereitwilligen den sprichwörtlichen Vorschlaghammer in die Hand, um trotz eines nervig unbeweglichen Systems neue Wege zu ebnet. Alltagstaugliche Ideen vermitteln, wie man z. B. Verbündete findet, hartnäckige Stereotype ent-

larvt, Haushaltsaufgaben gerecht verteilt, richtig kommuniziert und gegen den Strich denkt. Es ist höchste Zeit, dass der Musterbruch nicht nur im Kopf, sondern endlich auch im Alltag und in der Erwerbsarbeit stattfindet.

Sie möchten

- umsetzbare Methoden und Strategien an die Hand bekommen?
- sich mit anderen FRAUEN vernetzen?
- einen MUSTERBRUCH!

Dann melden Sie sich jetzt für die Lesung mit Patricia Cammarata an!



Gefördert im Rahmen des Projektes „Fair Pay in Rheinland-Pfalz“ durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration RLP (MFFKI).

Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsbeauftragte der Kreisverwaltung Kaiserslautern und der Stadtverwaltung Kaiserslautern, Verein Gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt Kaiserslautern e.V., Gleichstellungsstelle der RPTU



Angebotsnummer: 8930

Datum: 27.04.2024

Zeit: 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung bis: 25.04.2024

Ort: Deutschordensaal Sparkasse Kaiserslautern

Zielgruppe: Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop

Kosten: keine, da gefördert

Auf den Punkt gebracht!

Das 1x1 der Einfachen Sprache

Durch den Arbeitskräftemangel und die Transformation kommt es vermehrt dazu, dass auch Quereinsteiger*innen und Fachfremde in neuen Bereichen tätig werden. Trotz der am Anfang vielleicht noch fehlenden Fachkenntnis ist es wichtig, dass auch sie wichtige Dokumente wie Unfallverhütungsvorschriften oder spezifische Arbeitsanweisungen gut verstehen können und die Kommunikation zwischen allen Beteiligten reibungslos funktioniert.

Doch wie kann man Sprache, sei es für Mitarbeiter*innen oder für Kund*innen, sinnvoll und zielgerichtet vereinfachen, sodass wichtige Informationen auch richtig ankommen, Inhalte durch die Vereinfachung

nicht falsch werden und sie weder zu schwer noch zu banal sind? Diesen Fragen widmet sich der Online-Einführungsworkshop.

Inhalte:

Einfache Sprache:

- Warum überhaupt? Definition, Ziele und Nutzen
- Mögliche Zielgruppen
- Vorurteile gegen Einfache Sprache sowie Vermeidung
- Allgemeine Richtlinien und Kriterien
- Erste Ideen zur Umsetzung in der Arbeitswelt

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Dieses Seminar wird mit denselben Inhalten an 2 verschiedenen Terminen angeboten.

Angebotsnummer: 8522

Datum: 02.05.2024

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 18.04.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Angebotsnummer: 8524

Datum: 04.12.2024

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 20.11.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Der 5-Uhr-Club – oder geht es auch später?

3 Rituale, die dein Leben verändern können – „Skills4Future“

Wie war das? Morgenstund hat Gold im Mund? Ist an dem alten Sprichwort wirklich so viel dran? Der 5-Uhr-Club ist eine Methode, die gezielt mit 3 Ritualen am Morgen arbeitet. Diese sollen zu mehr (Lebens-)Zufriedenheit, Klarheit über persönliche und berufliche Ziele sowie Produktivität führen. Bei der Reinform wird die Stunde von 5 bis 6 Uhr in 3 Bereiche geteilt. Jeweils 20 Minuten wird der Fokus auf den jeweiligen Schwerpunkt gelegt. Lernen Sie die 3 Rituale Sport, Reflexion und Lernen auf eine neue Art und Weise kennen und machen Sie sich selbst ein Bild, ob dies etwas für Sie ist.

Was ist aber, wenn Sie keine Lerche, sondern eine Eule sind? Gibt es trotzdem eine Chance, diese 3 Rituale in Ihren Tagesablauf zu integrieren? Genau darum soll es gehen. In dem Workshop erhalten Sie Hinweise und Hilfestellungen, wie Sie die vorgestellten Methoden in Ihrem Leben etablieren. Der Workshop ist in 2

Teile untergliedert: Im ersten Teil geht es darum, die Methoden vorzustellen und eine Strategie zu entwickeln, wie diese täglich umgesetzt werden können. Der zweite Teil findet 4 Monate später statt. Hier geht es vor allem darum, die 3 Rituale zu reflektieren und von dem Erfahrungsschatz der anderen Teilnehmer*innen zu lernen. Denn um sich wirklich eine Meinung bilden zu können, ist es förderlich, dies über mindestens 30 Tage auszuprobieren.

Sie haben Lust auf etwas NEUES? Dann melden Sie sich jetzt an!

Inhalte:

- 3 (Morgen-)Rituale, die dein Leben verändern können
- Impulse für die Selbstreflexion
- Sparringspartner*in für die 3 Monate

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Dieser Workshop besteht aus 2 Terminen.

Angebotsnummer: 8065

Datum: 15.05.2024 und 12.09.2024

Zeit: 09:30 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis: 10.05.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Perspektivwechsel unterstützen

Entscheidungsräume und Ressourcen erkennen

„Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fremden Ländern, sondern indem man die Welt mit neuen Augen betrachtet.“ (Marcel Proust)

Jede Entscheidung hat Konsequenzen und oft sind Kopf und Bauch im Widerstreit. Unsere Sichtweise auf Entscheidungen ist häufig begrenzt, wir meinen uns für Schwarz oder Weiß entscheiden zu müssen. Mit systemischen Organisationsaufstellungen erweitern Sie Ihren Entscheidungs- und Handlungsraum durch das Einnehmen unterschiedlicher Perspektiven. Dabei können Sie z. B. Ihre Führungsrolle, die Teamdynamik oder Produkte sowie (potentielle) Kund*innen in den Blick nehmen. So erhalten Sie neue Ansätze für die Herausforderungen des Arbeitsalltags. Der Perspektivwechsel unterstützt Sie dabei, Ressourcen zu erkennen. Der Blickwinkel verändert sich vom Problem hin zur Lösung.

Wir arbeiten im Workshop an Ihren realen Fragestellungen.

Vor dem Aufstellungstag findet ein Gespräch mit jeder*m Teilnehmenden statt, um das Thema und die Methode im Vorfeld besprechen zu können.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit
- Blick auf zwischenmenschliche Dynamiken
- Aufstellungen je nach Thema, z. B. Entscheidungsaufstellungen, Ressourcenaufstellungen oder Teamaufstellungen

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Angebotsnummer: 8519

Datum: 06.06.2024

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 23.05.2024

Ort: Trier

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Der Tool-Workshop

Methoden für Ihre Moderationen und Meetings – „Skills4Future“

Wirksame Methoden sind das Salz in der Suppe einer jeden Veranstaltung. Sie sind die Voraussetzung dafür, dass gemeinsames Arbeiten gelingt. In unserem Tool-Workshop lernen Sie unterschiedlichste Methoden für Präsenz- und Online-Moderationen kennen. So können Sie Ihre eigenen Veranstaltungen mit erweitertem Portfolio noch besser gestalten. Im Workshop erwarten Sie Ideen für alle Phasen einer Moderation.

Inhalte:

- Vom Rahmen und Inhalt
- Gehirngerechte Veranstaltungen konzipieren und vorbereiten
- Die Moderation von Übungen
- Methodentransfer – die Königsdisziplin
- Warming ups, Kennenlernen & Co
- Teamthemen sammeln und bearbeiten
- Lebendisieren – aktivieren Sie Ihre Teilnehmer*innen
- Abschluss und Transferübungen

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Angebotsnummer: 8062
Datum: 24.06.2024
Zeit: 09:30 - 11:45 Uhr
Anmeldung bis: 12.06.2024
Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:
Tobias Seibel (Prozessberater, Trainer, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Digitales Zeichnen mit Sketchbook

„Skills4Future“

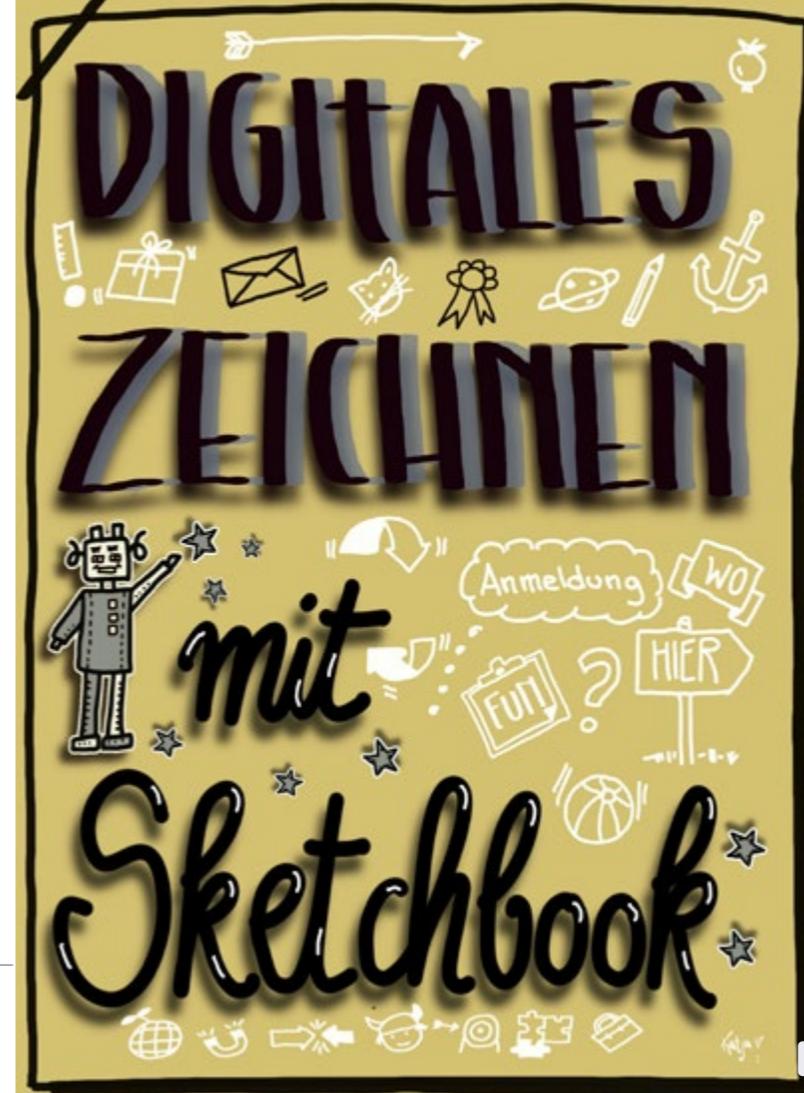
Sie spielen schon lange mit dem Gedanken, nicht nur analog zu zeichnen, sondern auch digital, haben aber bis jetzt noch nicht das richtige Programm bzw. die richtige App gefunden? Oder sind Sie der Auffassung, nicht zeichnen zu können? Dies ist ein Mythos! JEDE und JEDER kann zeichnen! Die Zeichen-App Sketchbook ist dafür genau das richtige Instrument. Sketchbook ist einfach in der Bedienung und Handhabung. Erfolge können sehr schnell erzielt werden und es macht jede Menge Spaß, Erfahrungen zu sammeln. Sie möchten beispielsweise eine Sketchnote-Bildbibliothek für Meetings oder Ihre PowerPoint-Folien erstellen? Oder zukünftig mit digitalen Notizen arbeiten? Sketchbook bietet hierzu vielseitige Möglich-

keiten. Die App ist verfügbar für Apple, Android, Windows, kostenlos für iOS und Android, kostenpflichtig für MAC & Windows! Bitte vor dem Online-Workshop auf dem Tablet installieren. Melden Sie sich jetzt an!

Inhalte:

- Einführung in die Benutzeroberfläche von Sketchbook
- Erstellung einer Sketchnote-Bildbibliothek
- Erstellung von Stickern für Ihre Präsentationen

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Angebotsnummer: 8066

Datum: 26.06.2024

Zeit: 16:00 - 18:15 Uhr

Anmeldung bis: 19.06.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

FRAUEN auf ihrem Weg

Grenzen setzen und „Nein“ sagen

Schnelllebigkeit, viele Anforderungen, hohe Ansprüche an mich selber, ungebremste Kommunikation und die zunehmende Digitalisierung lassen uns immer wieder an unsere Grenzen stoßen. In diesem Workshop wollen wir mit Ihnen innehalten und überprüfen, an welchen Stellen und in welchen Momenten Sie „Nein“ sagen möchten, was Ihre Grenzen sind und mit welchen Strategien Sie sich auf die Dinge fokussieren können, die für Sie von Wert und Bedeutung sind.

Für Ihre SELBSTFÜRSORGE befassen wir uns mit folgenden Fragen:

- Was sind meine Werte? Was möchte ich unbedingt erfüllen?
- Was sind meine Antreiber?
- Was kann ich beeinflussen? Welche Grenzsetzungen passen zu mir?
- Für welche Situationen kann ich dies üben und wie mit meinen Mitmenschen kommunizieren?

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg und Vulkaneifel



Angebotsnummer: 8514

Datum: 03.07.2024

Zeit: 14:00 - 19:00 Uhr

Anmeldung bis: 18.06.2024

Ort: Daun

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Der Motivations-Cube

Sich selbst und andere motivieren – „Skills4Future“

Sich selbst und andere zu motivieren ist eine Fähigkeit, die uns beruflich und privat voranbringt. Doch wie schaffe ich den Schritt aus dem Hamsterrad? Wie gehe ich meine Themen erfolgreich an? Wie gelingt es, dass der Funke überspringt? Im Workshop „Der Motivations-Cube“ beleuchten wir das Thema von allen Seiten. Sie erhalten neue praxisnahe Ideen über Motivations- und Erfolgsstrategien für Ihren beruflichen und privaten Alltag.

Inhalte:

- Von Schweinehunden & Co
- Der Badewanneneffekt
- Menschliche Antriebsfedern
- Gehirngerecht motivieren – der Erfolg beginnt im Kopf
- Praxistools: Vorhaben erfolgreich umsetzen
- Erfolgshebel: Gewohnheiten verändern
- Das Snickers-Diagramm
- Motivationsstellschrauben im Unternehmen
- Das Geheimnis der Motivation

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Angebotsnummer: 8061

Datum: 11.07.2024

Zeit: 09:30 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis: 01.07.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner*in von Arbeit und Leben:

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coach),
Tobias Seibel (Prozessberater, Trainer, Coach)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Kollegiale Beratung

Gemeinsam neue Lösungsideen finden

Kollegiale Beratung ist ein effektives Verfahren, um sich im Team gegenseitig zu unterstützen und neue Lösungsansätze für Herausforderungen im Arbeitsalltag zu entwickeln. In dem klar strukturierten Austausch werden die verschiedenen Perspektiven der Teilnehmenden zu einem geschilderten Problem genutzt, um neue Sichtweisen und Ideen zu gewinnen. Dabei profitieren alle Mitwirkenden von den Anregungen der anderen.

Inhalte:

- Überblick über Voraussetzungen, Methodik, Phasen und Rollen
- Moderations- und Fragetechniken

- Üben der Kollegialen Beratung anhand von konkreten Anliegen der Teilnehmenden
- Reflektion zu Anwendungsmöglichkeiten und Grenzen im Alltag der Teilnehmenden

Im Workshop erlernen Sie also das Vorgehen der Kollegialen Beratung und stärken zugleich Ihre kommunikativen Kompetenzen in Moderation und Beratung. Sie können eigene Anliegen einbringen und so von den Sichtweisen und Anregungen der anderen direkt profitieren.

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ und des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Dieses Seminar wird mit denselben Inhalten für unterschiedliche Zielgruppen angeboten.

Angebotsnummer: 8899

Datum: 24.09.2024

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 10.09.2024

Ort: Worms

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

Für beide Termine/Seminare gilt:

Leistungen: Workshop inklusive Unterlagen, Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Angebotsnummer: 8521

Datum: 05.11.2024

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 22.10.2024

Ort: Trier

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Berncastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin),
Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Auf den Punkt gebracht!

Einfache Sprache: Ran an den Text!

Wie kann man Sprache, sei es für Mitarbeiter*innen oder für Kund*innen, sinnvoll und zielgerichtet vereinfachen, sodass wichtige Informationen auch richtig ankommen? Dieser und weiteren Fragen haben wir uns in der Einführung gewidmet.

Jetzt gehen wir einen Schritt weiter! In dieser Schreibwerkstatt wenden Sie Ihr neu erworbenes Wissen praktisch an. Gemeinsam führen wir verschiedene Übersetzungsübungen anhand authentischer Dokumente aus Ihrem Arbeitsalltag durch.

Inhalte:

- Weiterführende Empfehlungen und Orientierungen zu Einfacher Sprache
- Synonym- und Umformulierungsübungen: einzelne Wörter und Sätze vereinfachen

- Praktische Übersetzungsübungen an authentischen Texten aus Ihrem Arbeitsalltag

Wichtiger Hinweis: Dies ist eine Aufbauveranstaltung, Grundkenntnisse in Einfacher Sprache werden vorausgesetzt. Wenn Sie bisher noch keine Einführungsveranstaltung besucht haben (bei uns oder auch einem anderen Anbieter) und auch sonst keine Grundkenntnisse haben, dann melden Sie sich bitte auch für die Einführung am 02.05.2024 an (siehe auch S. 72).



Angebotsnummer: 8523

Datum: 01.10.2024

Zeit: 09:30 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 03.09.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Unterlagen und Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Prüfungsvorbereitung für Auszubildende

Wie meistere ich die Aufgaben und welche Lernstrategie passt zu mir?

Erst scheint die Prüfung noch in weiter Ferne, dann ganz plötzlich läuft die Zeit davon! Wer kennt das nicht?! Auf einmal tun sich eine Menge Fragezeichen auf: So viel Lernstoff, dass man den Überblick verlieren kann. Die Fragen aus den Übungsbögen wirken oft uneindeutig oder gar nicht verständlich. Und überhaupt, wo(mit) soll ich beginnen und wie mir alles merken?

Inhalte:

- Das sichere Verstehen und Bearbeiten von Prüfungsaufgaben: Was genau muss ich bei dieser Aufgabe machen, was nicht?
- Welche Herangehensweisen gibt es zur Beantwortung von Prüfungsfragen?
- Welcher Lerntyp bin ich? Welche Lernstrategien gibt es und welche passen zu mir?
- Selbstorganisation für die Zeit vor der Prüfung

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Angebotsnummer: 8528

Datum: 21.11.2024

Zeit: 09:00 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 07.11.2024

Ort: Online-Workshop via Zoom

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Berncastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Michaela Janné (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Schutzfaktoren für gute Arbeit

Gesundheit und Resilienz

Unsere Welt ist aktuell geprägt von der Herausforderung, mit ständigen, zum Teil gravierenden Veränderungen umgehen zu müssen. Zugleich setzen uns sowohl die Wettbewerbsgesellschaft als oft auch hohe Ansprüche an uns selbst unter einen großen persönlichen Leistungsdruck.

Für Erwerbstätige aller Branchen, Arbeitsbereiche und Organisationsformen wird es immer wichtiger, bei all diesen Anforderungen auch auf die eigene Gesundheit gezielt zu achten. Menschen sind das höchste Gut der Unternehmen. Bei der Gestaltung der physischen und psychosozialen Arbeitsbedingungen muss daher die

Gesunderhaltung, die Burnout-Prävention, die Stärkung der persönlichen Ressourcen und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zentral berücksichtigt werden.

Die Förderung der Resilienz für Personen, Teams und ganze Organisationen kann hierbei eine Schlüsselstrategie sein, die den Erwerbstätigen hilft, mit Stress, den Anforderungen der Transformation, Konflikten am Arbeitsplatz und anderen Herausforderungen im Berufsalltag umzugehen. Mit unseren Angeboten wollen wir Erwerbstätige ermächtigen, Verantwortung für ihre eigene Gesunderhaltung zu übernehmen, Widerstandskräfte zu stärken, Grenzen zu setzen und

miteinander gute Arbeitsbeziehungen zu schaffen. Nehmen Sie an einem der nachfolgenden Angebote teil, tauschen Sie sich aus, bringen Sie Ihre Beispiele ein, erleben Sie Ansätze zur eigenen Stärkung und unterstützen Sie im Austausch Kolleginnen und Kollegen.

Stress gelassen und sicher begegnen

Grenzen ziehen, Kraft schöpfen, Leichtigkeit gewinnen

Stress, Belastung, Überforderung ... Wir alle kennen den Kampf mit diesen Titanen und fühlen uns oft machtlos ausgeliefert.

Doch wir müssen nicht zulassen, dass Stress unser Leben dominiert und unsere Kraft raubt. Wir können seine Wirkmechanismen kennenlernen, unsere eigenen Handlungsmuster erkunden und neue Möglichkeiten für mehr Gelassenheit im Alltag erlangen.

Wir begleiten Sie auf diesem Weg aus der Stressfalle:

- Wir zeigen, wie Stress entsteht und was er körperlich und seelisch bewirkt.
- Sie erforschen Ihre eigene Situation und identifizieren Ihre persönlichen Stressoren.
- Sie erproben, klar und konstruktiv Grenzen zu setzen.
- Sie lernen praktische Übungen und Rituale für mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag kennen.

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



MIND FULL



MINDFUL

Kooperationspartnerinnen:
GEW Kreis Worms-Alzey-
Frankenthal



Angebotsnummer: 8898

Datum: 18.06.2024

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 28.05.2024

Ort: Worms

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin),
Karin Ernst-Betocchi (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin)

Leistungen: Workshop inklusive Dokumentation, Tagungsgetränke

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

FRAUEN auf ihrem Weg

Mentale Belastungen verstehen, erkennen und selbstwirksam anpacken

Wer von uns meistert ihn nicht täglich – den sprichwörtlichen Drahtseilakt inklusive Salto und Spagat zwischen Verpflichtungen im Berufsleben und Familienleben sowie den Erwartungen an mich? All diese meist unsichtbaren Aufgaben und Erwartungen können uns mental (und auch körperlich) belasten. Dabei sind es vor allem Frauen, die von Mental Load betroffen sind. Finden wir gemeinsam heraus, was Sie brauchen, was Sie hindert und wie Sie Faktoren selbstwirksam angehen können, damit es Ihnen gut geht.

Für Ihr SELBSTMANAGEMENT befassen wir uns mit folgenden Themen:

- Was sind Stress und Mental Load? Wie entstehen sie, wie wirken sie?
- Was sind meine persönlichen Stressoren (intern wie extern)?
- Welche Belastungen resultieren für mich aus dem Mental Load?
- Praktische Übungen und Strategien für mehr Selbstwirksamkeit

Wichtiger Hinweis: Diese Veranstaltung besteht aus 2 Online-Terminen. Sie melden sich automatisch für beide Termine an.

Gefördert im Rahmen des Projektes „LUZI - Lernen und Zukunft innovativ gestalten“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Kooperationspartnerinnen:

Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg und Vulkaneifel



Dieses Seminar geht über 2 Termine!

Angebotsnummer: 8515

Datum: 19.09.2024 und 26.09.2024

Zeit: jeweils 13:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 05.09.2024

Ort: **Online-Workshop via Zoom**

Zielgruppe: Erwerbstätige Frauen mit Wohn- oder Arbeitsort in den Landkreisen Vulkaneifel, Bernkastel-Wittlich, Trier-Saarburg, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Stadt Trier

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Online-Workshop

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Das Leben und andere Widrigkeiten

Life-Balance im Alltag – „Skills4Future“

Ist der Tag nicht dein Freund, so ist er dein Lehrer!

Tagtäglich tauchen wir in den Strom des Lebens ein und erleben die großen und kleinen Widrigkeiten des Alltags. Gerade in den aktuell unsteten Zeiten ist es wichtig, gelegentlich einen Schritt zurückzutreten und auf sich selbst zu schauen.

In diesem Online-Workshop steigen Sie aus Ihrem Alltagstrott aus und widmen sich 2 Stunden Ihrer Life-Balance.

Inhalte:

- Vom Sinn des Lebens und was er für Sie bedeutet
- Das Leben im Stress und was Sie ihm entgegenzusetzen können
- Baustellengespräche
- Der Palast der Zufriedenheit
- Umgang mit Krisen in bewegten Zeiten
- Ressourcenmanagement: Wege zu mehr Energie im Alltag
- Gewohnheiten verändern! Ihre persönlichen Life-Balance-Strategie



Angebotsnummer: 8063

Datum: 10.10.2024

Zeit: 09:30 - 11:45 Uhr

Anmeldung bis: 03.10.2024

Ort: **Online-Workshop via Zoom**

Zielgruppe: Erwerbstätige mit Wohn- oder Arbeitsort in RLP, ausgenommen die Region Trier/Eifel

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:

Tobias Seibel (Prozessberater, Trainer, Coach)

Leistungen: Online-Workshop

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Gefördert im Rahmen des Projektes „QuiWa - Qualifizierung im Wandel“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Weitere **Beratungsangebote**

Veränderungen gestalten

Change-Prozesse initiieren, steuern und begleiten

Einer unserer Schwerpunkte ist die Prozessberatung: Wir begleiten unsere Kund*innen bei Veränderungsprozessen, ohne fertige Lösungen vorzugeben. Durch aktives Zuhören, Visualisierungstechniken, systemisches Fragen und gemeinsame Analysen ermitteln wir, welchen Veränderungsbedarf Ihre Organisation tatsächlich hat und entwickeln mit Ihnen konkrete Veränderungsmaßnahmen und neue Handlungsoptionen sowie das Instrumentarium, diese selbst einzuleiten und zu evaluieren. Gleichzeitig erfolgt durch die Prozessberatung ein hoher Wissenstransfer an die beteiligte Organisation. Anders als bei einer Fachberatung werden bei der Prozessberatung von uns keine Lösungen vorgeschlagen, sondern mit Ihnen gemeinsam passende Lösungen entwickelt.

Die Prozessberatung kann auch innerhalb geförderter Projekte, wie z. B. dem INQA-Coaching, durch unsere

autorisierten INQA-Coaches stattfinden. Dabei werden kleine und mittlere Unternehmen (KMU) unterstützt, sich zukunftsfähig aufzustellen und selbständig Veränderungsprozesse gestalten zu können, um die digitale Transformation zu meistern. Weitere Informationen zum INQA-Coaching finden Sie unter: <https://www.inqa.de/DE/angebote/inqa-coaching/uebersicht.html>

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Katja E: Rickert

Telefon: 06131 14086-33

E-Mail: info-rhn@arbeit-und-leben.de



Transformationsbegleitung, Einzelcoaching

„Du kannst die Welle nicht aufhalten, aber Du kannst surfen lernen“ (John Kabat-Zinn)

Die Transformation der Arbeitswelt ist in vollem Gange und bringt viele Veränderungen mit sich, sei es mehr Automatisierung, Digitalisierung oder neue Arbeitsformen.

Das rasante Tempo, mit dem sich die Transformation auf die Arbeitswelt auswirkt, wird angetrieben durch die fortschreitende Digitalisierung, das Ziel einer klimaneutralen Wirtschaftsweise und den demografischen Wandel.

Es verändern sich die Anforderungen an Wissen und Kompetenzen vieler Beschäftigter. Und obwohl das Angebot an Fortbildungs- und Qualifizierungsmöglichkeiten vielfältig ist, wird es z. T. nicht wahrgenommen bzw. ist häufig nicht bekannt.

Was tun die Transformationsbegleiter*innen konkret für Sie?

Beschäftigte finden im Transformationscoaching individuelle Beratung und Unterstützung. In einem vertraulichen Einzelgespräch erarbeiten wir zusammen mit Ihnen Ihr individuelles Kompetenzprofil:

- Wo stehen Sie, welche beruflichen Qualifikationen und Fertigkeiten bringen Sie mit?
- Wie verändert sich Ihr Beruf aktuell, welche Fähigkeiten werden zukünftig gefragt sein?
- Was sind Ihre persönlichen Entwicklungsziele und Weiterbildungswünsche?

Anschließend suchen wir mit Ihnen gemeinsam aus der Vielzahl der Angebote die für Sie individuell passende Weiterbildung, die Sie langfristig fit für die anstehenden Veränderungen macht. Wir helfen Ihnen, die passenden Fördermittel zu finden und unterstützen bei der Beantragung. Bei Bedarf stehen wir auch während

der Weiterbildung beratend an Ihrer Seite zu Themen wie Lernstrategien oder Selbstorganisation. Die Dauer und Intensität der Beratung richten sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Auf Wunsch finden die Coachings direkt im Betrieb, in den Büros der Transformationsbegleiter*innen (Mainz oder Worms) oder ganz flexibel in einer Videokonferenz statt.

Die Unterstützung der Transformationsbegleiter*innen können alle Erwerbstätigen im Arbeitsagenturbezirk Mainz (Landkreis Mainz-Bingen und Alzey- Worms) in Anspruch nehmen. Alle Angebote sind für die Teilnehmer*innen mit Projektförderung durch das MASTD kostenfrei.

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Ann-Katrin Herold
Telefon: 06131 14086-21
E-Mail: a.herold@arbeit-und-leben.de



Zusätzliche Förderung beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz



Mainz

Katja E. Rickert
Telefon: 06131 14086-33
E-Mail: info-rhn@arbeit-und-leben.de



Kaiserslautern

Michaela Janné
Telefon: 0631 35776050
E-Mail: info-wp@arbeit-und-leben.de



Worms

Karin Ernst-Betocchi
Telefon: 06241 9743-0
E-Mail: info-vp@arbeit-und-leben.de



Koblenz

Ute Rosenfelder
Telefon: 0261 97358-0
E-Mail: info-mr@arbeit-und-leben.de

Mit dem Förderprogramm „Betriebliche Weiterbildung“ werden Erwerbstätige in privatrechtlichen Unternehmen aus Rheinland-Pfalz gefördert.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-betriebliche-weiterbildung-2021-2027>

Mit dem Förderprogramm „QualiScheck“ können – auch außerhalb des betrieblichen Kontextes – individuell geplante berufliche Weiterbildungsmaßnahmen von Beschäftigten gefördert werden, und zwar jährlich mit bis zu 1.500 Euro.

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>

Beide Programme werden durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung in Rheinland-Pfalz und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.arbeit-und-leben.de

Sprechen Sie uns gerne an!

Arbeit und Leben vor Ort:

Für die Anmeldungen nutzen Sie bitte unser Online-Formular unter:

www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen

Selbstverständlich können Sie uns auch jederzeit persönlich kontaktieren, wir informieren und beraten Sie gerne!

Kontakt:



Silke Heep-Rheinganz
Telefon: 06131 14068-0
E-Mail: s.heep-rheinganz@arbeit-und-leben.de

Impressum

Arbeit und Leben Rheinland-Pfalz/Saarland gGmbH

Gesellschaft für Beratung und Bildung

Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz

für Schriftverkehr: Postfach 29 42, 55019 Mainz

Telefon: 06131 14086-0

Fax: 06131 14086-40

info@arbeit-und-leben.de

www.arbeit-und-leben.de

Text, Redaktion:

Arbeit und Leben gGmbH

Layout & Bildbearbeitung:

Rainald König

V.i.S.d.P.:

Gabriele Schneidewind (Geschäftsführerin)

Druckfehler und Änderungen vorbehalten

Januar 2024

Bildnachweis:

S. 09 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 10 © Andrey Popov/adobe.stock.com

S. 17 © Roth-Shashahani

S. 19 © contrastwerkstatt/adobe.stock.com

S. 21 © Rawpixel Ltd./adobe.stock.com

S. 23 © Angelov/adobe.stock.com

S. 27 © ST.art/adobe.stock.com

S. 29 © contrastwerkstatt/adobe.stock.com

S. 31 © alekseyliss/adobe.stock.com

S. 32 © ehrenberg-bilder/adobe.stock.com

S. 35 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 37 © Katarzyna Bialasiewicz Photographee.eu/adobe.stock.com

S. 41 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 43 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 45 © Alphaspirt/adobe.stock.com

S. 47 © freshidea adobe.stock.com

S. 51 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 53 © Rawpixel Ltd./adobe.stock.com

S. 57 © neirfy/adobe.stock.com

S. 59 © Smileus/adobe.stock.com

S. 61 © neirfy/adobe.stock.com

S. 63 © Nuthawut /adobe.stock.com

S. 65 © Nuthawut/adobe.stock.com

S. 67 © Love the wind/adobe.stock.com

S. 68 © Robert Kneschke/adobe.stock.com

S. 71 © The Cherokee/adobe.stock.com

S. 73 © alotofpeople/adobe.stock.com

S. 75 © fizkes/adobe.stock.com

S. 77 © Nuthawut/adobe.stock.com

S. 79 © Coloures-pic/adobe.stock.com

S. 81 © christopher-oliver/Arbeit und Leben gGmbH

S. 83 © Martin Erdniss/adobe.stock.com

S. 85 © brillianata/adobe.stock.com

S. 87 © Katja E. Rickert/Arbeit und Leben gGmbH

S. 89 © bameefotolia/adobe.stock.com

S. 91 © Rawpixel Ltd./adobe.stock.com

S. 93 © Dorothee Hoffmann/Arbeit und Leben gGmbH

S. 95 © Coloures-pic/adobe.stock.com

S. 97 © mirkimedia/adobe.stock.com

S. 101 © Levin/adobe.stock.com

S. 103 © Orkidia/adobe.stock.com

S. 105 © lassedesignen/adobe.stock.com

S. 107 © Philip Steury/adobe.stock.com

S. 109 © alphaspirt/adobe.stock.com

S. 110 © Lucie Greiner (Medienagenten)

S. 110 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 111 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

www.arbeit- und-leben.de

www.facebook.com/ arbeitundleben.rlp

***Arbeit und
Leben***

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND