

Menschen bewegen Unternehmen 2023

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
-----------------------------------	----------

Fit für den Beruf - Digitale Grundkompetenzen

Seite 20

E-Mail-Marketing - Gezielt Kund*innen erreichen

und binden (Region Trier)	Seite 22
---------------------------------	----------

Suchmaschinen-Optimierung

So steigern Sie Ihre Internetpräsenz („Skills4Future“)	Seite 24
--	----------

Digitales Zeichnen mit Sketchbook („Skills4Future“)

Seite 26

Facebook - Instagram - Google Business Profile

Social-Media-Marketing in der Praxis („Skills4Future“)	Seite 28
--	----------

Der Schlüssel zum Miteinander

Kommunikation und Führung

Führungsaufgabe Konfliktmanagement

Stärkung der Konfliktfähigkeit in der Führungsrolle.....	Seite 32
--	----------

Erfolgreich mit agilen Methoden („Skills4Future“)

Seite 34

Konflikte im Team auf/durch Distanz - Gelingende

Kommunikation im Team trotz Homeoffice	Seite 36
--	----------

Selbstcoaching für Führungskräfte - Klarheit und

Sicherheit für den Führungsalltag gewinnen	Seite 38
--	----------

Wir sind doch alle längst gleichberechtigt

Lesung Alexandra Zykunov	Seite 40
--------------------------------	----------

OKR in a nutshell

Objectives and Key Results - „Skills4Future“	Seite 42
--	----------

Change Impact - Veränderungsprozesse nachhaltig

gestalten („Skills4Future“)	Seite 44
-----------------------------------	----------

Change-Impact-CIRCLE („Skills4Future“).....

Seite 46

New Leadership

Die Zukunft der Führung („Skills4Future“).....	Seite 48
--	----------

New-Leadership-CIRCLE („Skills4Future“)

Seite 50

Führung und Konflikte

Eine Workshop-Reihe zur Stärkung der Konfliktfähigkeit	
in der Führungsrolle.....	Seite 52

Das Arbeitsleben ist vielfältig

Diversity und gute Beschäftigung

Spot on ... Multikulturelle Teams

Zeit- und Arbeitsorganisation	Seite 58
-------------------------------------	----------

Spot on ... Multikulturelle Teams

Diversity-Frühstück: Der Diversity-Check	Seite 60
--	----------

Spot on ... Multikulturelle Teams

Verständigung und Kommunikation	Seite 62
---------------------------------------	----------

Spot on ... Multikulturelle Teams

Kooperation statt Ausgrenzung.....	Seite 64
------------------------------------	----------

Menschen in den Unternehmen stärken Kompetenzerhalt und -entwicklung

Klartext schreiben - Einführung in die Einfache

Sprache - Ein Online-Einführungsworkshop	Seite 68
--	----------

FRAUEN auf ihrem Weg

Seite 70

Frauen und Geld

Finanzielle Unabhängigkeit "ganz konkret"	Seite 74
---	----------

Welchen Weg will ich gehen? Zukunftswerkstatt für

Menschen, die sich verändern (wollen)	Seite 76
---	----------

Klartext schreiben - Einfache Sprache konkret

Eine Online-Schreibwerkstatt	Seite 78
------------------------------------	----------

Visual-Jam-CIRCLE („Skills4Future“)

Seite 80

Der Tool-Workshop - Methoden für Ihre Moderationen

und Meetings („Skills4Future“).....	Seite 82
-------------------------------------	----------

Der Motivations-Cube

Sich selbst und andere motivieren („Skills4Future“).....	Seite 84
--	----------

Gelungene Kommunikation und Selbstpräsentation

durch Sprech-/Stimmtraining.....	Seite 86
----------------------------------	----------

Kollegiale Beratung

Eine effektive Methode kennenlernen und nutzen.....	Seite 88
---	----------

Klischeefreie Berufsorientierung

Für jedes Talent den passenden Weg finden.....	Seite 90
--	----------

Perspektivwechsel unterstützen

Entscheidungsräume und Ressourcen erkennen.....	Seite 92
---	----------

Konflikte verstehen und konstruktiv klären

Gute Gespräche über Schwieriges führen	Seite 94
--	----------

Gelungene Kommunikation im Team und mit

den Kundinnen und Kunden - für Auszubildende	Seite 96
--	----------

Steigerung der Bewerberattraktivität im Handwerk.....

Seite 98

Schutzfaktoren für gute Arbeit Gesundheit und Resilienz

Mentale Belastung fair teilen

Strategien zum Umgang mit dem 'Mental Load'	
im Arbeits- und Privatleben	Seite 102

Zeit- und Selbstmanagement

Seite 104

Fit für den Beruf - Gesundheitliche Grundkompetenzen

Eine Online-Impulsveranstaltung.....	Seite 106
--------------------------------------	-----------

Das Leben und andere Widrigkeiten

Life-Balance im Alltag ("Skills4Future")	Seite 108
--	-----------

Stress gelassen und sicher begegnen

Grenzen ziehen, Kraft schöpfen, Leichtigkeit gewinnen	Seite 110
--	-----------

Erweiterte Förderung beruflicher Weiterbildung

in Rheinland-Pfalz	Seite 112
--------------------------	-----------

Arbeit und Leben vor Ort

Seite 113

Impressum/ Bildnachweis

Seite 114

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Kund*innen,

die Arbeitswelt befindet sich in einer umfassenden Transformation. Die anstehenden Veränderungen fordern und ermöglichen neue Lösungsansätze und neue Kompetenzen. Daher unterstützt und stärkt Arbeit und Leben gmbH Erwerbstätige durch gute Weiterbildung.

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 siebten Jahr mit der Broschüre „**Menschen bewegen Unternehmen**“ ein breites Portfolio an interessanten Veranstaltungen.

Darüber hinaus begleiten wir Menschen und Unternehmungen mit weiteren Angeboten in der

Transformation. Hierzu zählen Sprachkurse für geflüchtete Menschen, die Förderungen von Menschen mit Grundbildungsbedarf, die individuelle Unterstützung in Betrieben sowie die Vermittlung von Sprachmittler*innen.

Welche Angebote erwarten Sie in diesem Jahr?

Sie erhalten Einblicke und praxisnahe Impulse zu neuen und flexiblen Arbeitsformen, zur Gesunderhaltung, der Vielfalt in Organisationen und Betrieben, der gerechten Bezahlung von Frauen und Männern sowie guter Kommunikation und Führung.

Die Angebote sind so gestaltet, dass Sie Strategien für Ihre Umsetzung angehen können. 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 z. B. gemeinsam mit Ihnen Workshops für Ihre Mitarbeiter*innen planen, Veränderungsprozesse begleiten, Moderationen durchführen und Coachings anbieten.

Auf unserer Homepage www.arbeit-und-leben.de finden Sie alle Angebote mit den entsprechenden Anmeldemöglichkeiten, Berichte vergangener Veranstaltungen, Dokumentationen, Bilder und auch Videos.

Und da der Digitalisierungsschub auch vor uns nicht Halt gemacht hat, finden Sie unser Angebot sowie aktuelle Entwicklungen auch unter:

<https://www.facebook.com/arbeitundleben.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 größtenteils an Erwerbstätige aus Rheinland-Pfalz.

Wir unterscheiden hier 4 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.
- 3. Rheinland-Pfalz und Saarland:** Erwerbstätige und Multiplikator*innen mit Wohn- oder Arbeitsort aus ganz Rheinland-Pfalz und dem Saarland.
- 4. Rheinland-Pfalz:** Erwerbstätige und Multiplikator*innen aus ganz Rheinland-Pfalz

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

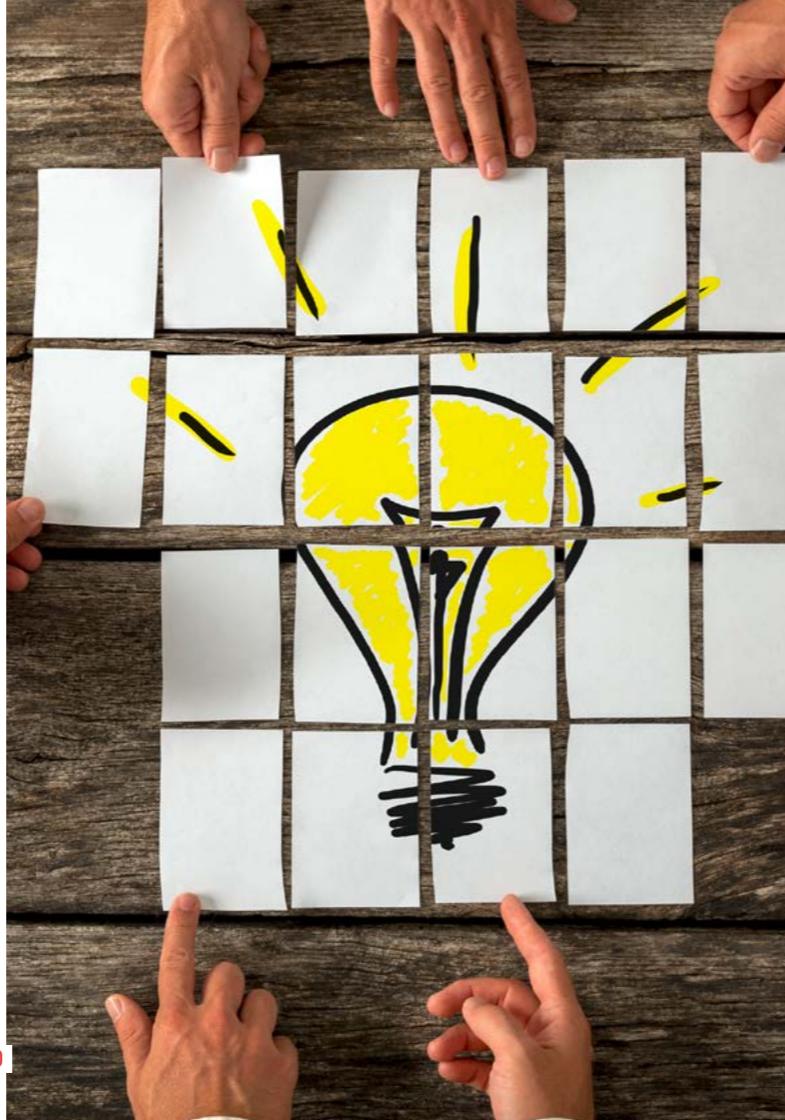


Formalitäten: Um an unseren Veranstaltungen mit Förderung durch EU-, Bundes- und/oder Landesmittel teilnehmen zu können, benötigen wir Ihre Einwilligung zur Datenerfassung, -verarbeitung und -nutzung personenbezogener Daten.

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 per E-Mail.

Online-Formate

Auch **2023** bieten wir einen Teil unserer Angebote online an.

Unsere Online-Workshops und -Seminare 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 Netzwerkmöglichkeiten.

Zoom

Zur Durchführung unserer Online-Formate verwenden wir „Zoom“, ein 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 vor-

genommen, 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

Einige Präsenzangebote können je nach Infektionsgeschehen als Online-Format angeboten werden.

Unsere Angebote 2023

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 nutzen 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 "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: 7373

Datum: 27.04.2023

Zeit: 09:00 - 10:30 Uhr

Anmeldung bis: 13.04.2023

Ort: *Online-Workshop via Zoom*

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

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

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, können Sie gerne auch einfach nur aufmerksam zusehen und sich Notizen machen.

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.



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



Angebotsnummer: 7076

Datum: 13.06.2023

Zeit: 09:00 -12:00 Uhr

Anmeldung bis: 30.05.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Fit für den Beruf

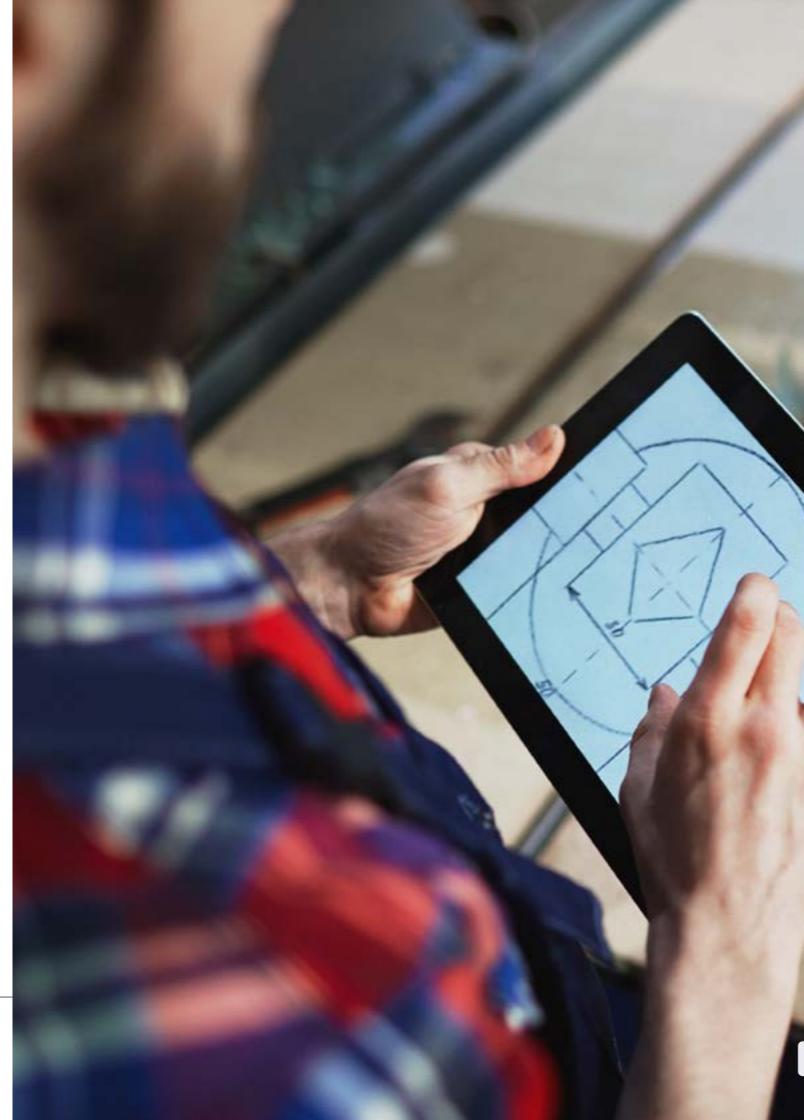
Digitale Grundkompetenzen

Digitale Grundkompetenzen sind heutzutage von kaum einem Arbeitsplatz wegzudenken – sei es bei der Bedienung von digitalen Endgeräten, bei der Nutzung von digitalen Zeiterfassungstools oder bei der Kommunikation mit Kolleg*innen und Kund*innen. Dies erstreckt sich außerdem über fast alle Branchen – in der Pflege beim Ausfüllen des Pflegeberichts am PC, in der Logistik bei der Inventur auf dem Tablet oder in der Hotellerie beim Beantworten von Kund*innen-E-Mails.

Was aber verstehen wir unter digitaler Grundbildung in der Arbeitswelt und welche digitalen Grundkompetenzen brauchen Beschäftigte, um ihre Arbeitsaufgaben erfolgreich bewältigen zu können? Auf welche besonderen Herausforderungen treffen Menschen mit

Grundbildungsbedarf aus unterschiedlichen Branchen und wie kann man diese unterstützen? In dieser Online-Impulsveranstaltung wollen wir einen Einblick in das Thema ermöglichen und festhalten, welche digitalen Grundkompetenzen unabdingbar für das heutige Arbeitsleben in unterschiedlichen Branchen sind, mit besonderem Blick auf an- und ungelernete Arbeitsbereiche. Dabei zeigen wir auch, wie wir Beschäftigte dabei unterstützen können, diese Kompetenzen zu stärken und zu erweitern.

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „BasisKomNet“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert (Förderkennzeichen: W1488AOG).



Angebotsnummer: 7534
Datum: 20.06.2023
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr
Anmeldung bis: 13.06.2023
Ort: *Online-Workshop via Zoom*

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:
Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Online-Impulsveranstaltung inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

E-Mail-Marketing

Gezielt Kund*innen erreichen und binden

Im Online-Marketing ist es essentiell zu wissen, wie Sie Menschen erreichen, wie Sie sie überzeugen und am Ende an die Organisation binden.

Die besten Kund*innen kommen begeistert wieder und bringen vielleicht auch noch jemanden mit. Um in Kontakt zu bleiben, sind E-Mail-Marketing und – in der simpelsten Form – ein Newsletter der einfachste und kostengünstigste Weg. Aber wie setzen Sie E-Mail im Marketing ein, um die richtigen Menschen mit den relevanten Informationen zu versorgen und bleiben dabei effizient? Dieser Online-Workshop gibt einen Überblick über das E-Mail-Marketing und setzt dabei einen Schwerpunkt auf Opt-in-Generierung, automatische E-Mails, Veranstaltungs-E-Mails und die professionelle technische Abwicklung des E-Mail-Versands.

Inhalte

- E-Mail-Verteiler aufbauen
- Rechtliche Grundlagen
- Selektion der richtigen Zielgruppen (Personalisierung)
- E-Mails richtig gestalten und schreiben
- E-Mails automatisch versenden
- Auswerten und Testen von E-Mails

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: 7512

Datum: 03.07.2023

Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.06.2023

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)

Für beide Termine/Seminare gilt:

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert



Angebotsnummer: 7365

Datum: 04.07.2023

Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 20.06.2023

Ort: *Online-Workshop via Zoom*

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Suchmaschinen-Optimierung

So steigern Sie Ihre Internetpräsenz - „Skills4Future“

Wie kommen Menschen auf meine Website? 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 Suchmaschinenoptimierung 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 Suchmaschinenoptimierung
- 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" 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: 7071

Datum: 03.07.2023

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 19.06.2022

Ort: Online-Workshop via Zoom

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

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Für beide Termine/Seminare gilt:

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:

Tobias Seibel (Prozessberater, Trainer, Coach)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert



Angebotsnummer: 7513

Datum: 13.10.2023

Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 29.09.2023

Ort: Online-Workshop via Zoom

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

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. Vielleicht sind Sie auch 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?

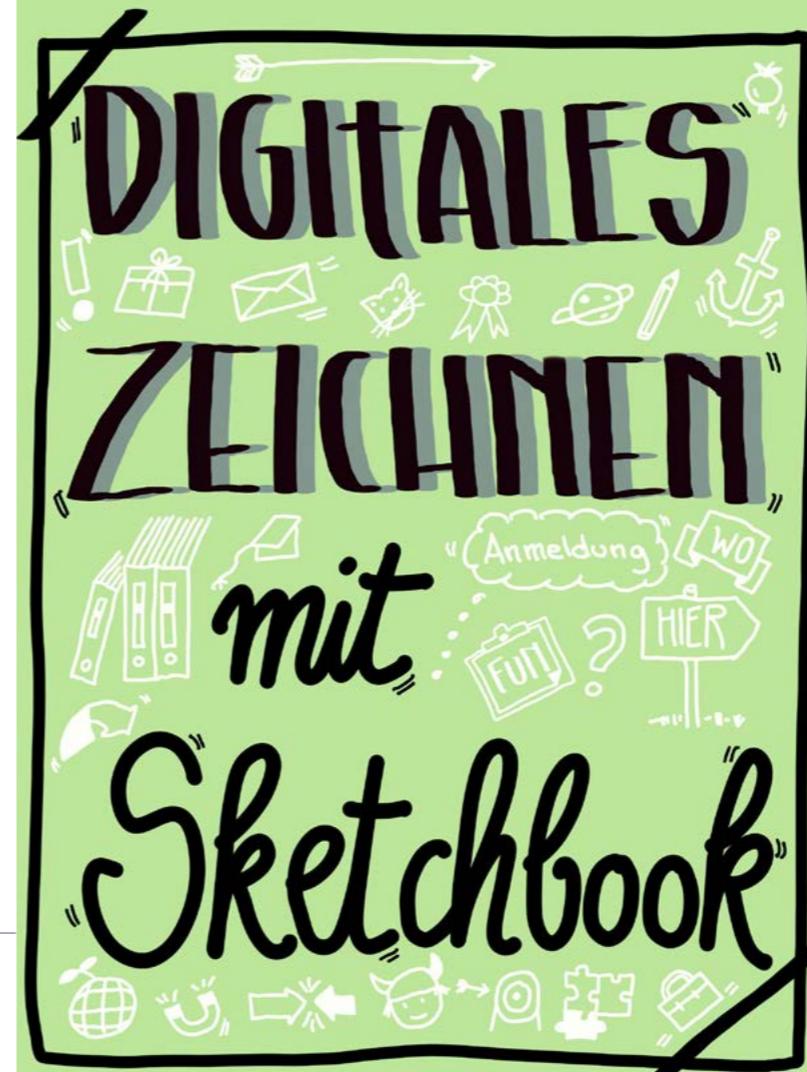
Sketchbook bietet hierzu vielseitige Möglichkeiten.

Die App ist verfügbar für Apple, Android und 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

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: 7063

Datum: 05.07.2023

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 30.06.2023

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, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Facebook – Instagram – Google Business Profile

Social-Media-Marketing in der Praxis - „Skills4Future“

Wie nutze ich Facebook, Instagram und Google Business für mein Unternehmen? Wie baue ich ein Netzwerk auf? Welche Inhalte sind die richtigen? Nach diesem Workshop kennen Sie die beiden wichtigsten Social-Media-Kanäle und das hilfreiche Tool „Google Business Profile“. Sie wissen um deren Wert und haben Einblicke in deren Handhabung für Ihre Kommunikation mit dem Kunden gewonnen. Sie können Social-Media aus Marketingsicht bewerten und verstehen die Eigenarten und Besonderheiten. Sie erfahren, wie Sie sich als Unternehmen sichtbar für den Kunden im World-Wide-Web positionieren. Dadurch können Sie

viel besser beurteilen, welche Strategien und zukünftigen Herangehensweisen für Ihr Unternehmen die richtigen sind.

Workshop-Inhalte:

- Einführung in das Thema Social-Media-Marketing
- Erste Schritte zu einer Social-Media-Strategie
- Accounts erstellen und Sichtbarkeit erzeugen
- Präsenzen bekannt machen, Fans & Follower gewinnen
- Die tägliche Social-Media-Praxis und hilfreiche Tipps

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



Angebotsnummer: 7073

Datum: 12.10.2023

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 28.09.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

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, komplexe Aufgaben und Strukturen, sich rasch ändernde Rahmenbedingungen und Kund*innenwünsche führen dazu, dass die Fähigkeit erfolgreich, präzise und wertschätzend zu kommunizieren, entscheidend für die eigene berufliche Entwicklung und den Zusammenhalt ist.

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 Füh-

rungskräfte 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.

Führungsaufgabe Konfliktmanagement

Ein Seminar zur Stärkung der Konfliktfähigkeit in der Führungsrolle

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Konflikte. Wenn sie als wichtige Hinweise auf Veränderungsbedarfe konstruktiv genutzt werden, können sie für die Organisation sehr hilfreich sein. Werden sie jedoch ignoriert, besteht die Gefahr, dass sie eskalieren und Menschen und Arbeitserträge leiden. Ein kluger Umgang mit Konflikten ist daher zentrale Führungsaufgabe. Hier bietet das Seminar Unterstützung an: Die Teilnehmenden lernen, Konflikte schneller zu erkennen und Konfliktodynamiken zu verstehen. Sie erproben und reflektieren praktische Handlungsmöglichkeiten – aber auch Grenzen – zur Konfliktklärung in der Führungsrolle. So können Sie Ihre Verantwortung im Umgang mit Konflikten als Führungskraft bewusster wahrnehmen.

Inhalte des Seminars

Erster Tag:

Warum eigentlich wird es oft schwierig in der Zusammenarbeit? Interpersonale Konfliktursachen und Dynamiken

- „Die Menschen sind verschieden“: Theorie der Persönlichkeit und zwischenmenschlicher Dynamik
- Sich selbst in der Führungsrolle reflektieren mit der Persönlichkeitstheorie
- Das Teufelskreismodell zum Verständnis zwischenmenschlicher Konfliktodynamiken

Gute Gespräche über Schwieriges: Kritik- und Konfliktgespräche führen

- Basiskompetenzen jeder Konfliktklärung
- Techniken und Strukturierungshilfen für klärende Gespräche
- Konfliktgespräche in der Führungsrolle als Konfliktbeteiligte*r führen



Zweiter Tag:

Konflikte und Konfliktodynamiken in Organisationen

- Typische Konflikte und Konfliktkulturen in Organisationen
- Einfache Modelle zur Einordnung von Konflikten in Organisationen
- Verantwortung und Handlungsstrategien von Führungskräften im Konfliktfall

Konflikte zwischen Mitarbeiter*innen konstruktiv klären

- Mediation als wirkungsvolles Verfahren zur konstruktiven Konfliktklärung
- Klärende Gespräche zwischen Mitarbeiter*innen moderieren
- Mediativer Führungsstil: Chancen und Grenzen

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

Angebotsnummer: 7886

Datum: 07.02.2023 - 08.02.2023

Zeit: jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 24.01.2023

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)

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Unterlagen, Tagungsgetränke und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

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

Erfolgreich mit agilen Methoden

„Skills4Future“

Agilität ist in der Arbeitswelt längst kein Fremdwort mehr. Doch was genau ist unter "agilem Vorgehen" zu verstehen? Was ist der Unterschied zwischen agilem und klassischem Projektmanagement? Wann macht es Sinn, klassisch zu arbeiten und wann agil? Wie kann die Stacey Matrix helfen, eine Einschätzung vorzunehmen, welche Form des Projektmanagements genutzt werden sollte? Was bedeutet „being agile“ in der Praxis?

In diesem Online Workshop steigen wir mit den Grundlagen des agilen Arbeitens ein. Wir verschaffen uns zu-

erst einen Überblick über Agiles Projektmanagement und lernen die Ansätze der Frameworks Scrum und Kanban kennen.

Inhalte:

- Klassisches versus agiles Vorgehen in Projekten
- Von agilen Werten zu Prinzipien des agilen Arbeitens
- Selbstorganisierte Teams
- Agile Frameworks Scrum und Kanban

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: 7061

Datum: 21.03.2023

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 16.03.2023

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, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Konflikte im Team auf/durch Distanz

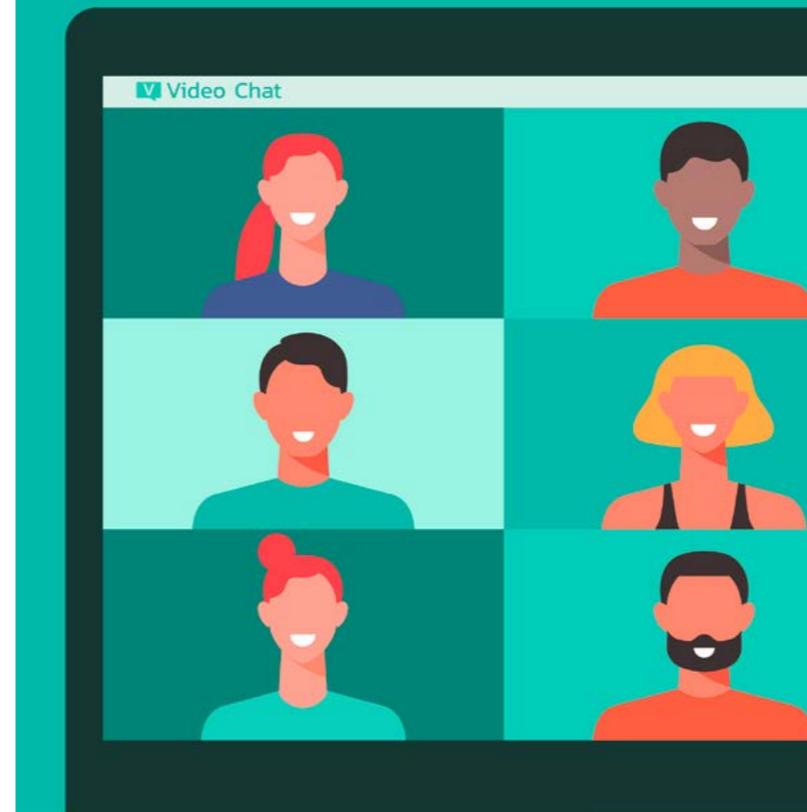
Gelingende Kommunikation im Team trotz Homeoffice

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.

Inhalt:

- 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.



Angebotsnummer: 7511
Datum: 29.03.2023
Zeit: 09:00 - 14:30 Uhr
Anmeldung bis: 15.03.2023
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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Selbstcoaching für Führungskräfte

Klarheit und Sicherheit für den Führungsalltag gewinnen

Um die Rolle als Führungskraft souverän ausfüllen zu können, ist innere Klarheit und Sicherheit nötig. Im Workshop lernen Sie Coaching-Methoden kennen, die Sie für sich in Entscheidungs- und Konfliktsituationen nutzen können. Sie finden Lösungswege, die für Sie als Person und für die Situation stimmig sind. Die Methoden werden anhand konkreter Fragestellungen der Teilnehmenden im Workshop exemplarisch erprobt. So erhalten Sie sowohl praktische Impulse für eigene Anliegen als auch neues Handwerkszeug, sich selbst zu führen, um andere gut führen zu können.

Inhalte:

- Was heißt eigentlich „Souveränität“ in der Führungsrolle?
- Reflektion und persönliche Standortbestimmung als Führungskraft: Was motiviert mich, was fordert mich besonders heraus?
- Sich selbst besser verstehen und steuern mit dem Modell des „Inneren Teams“
- Eigene Werte, Stärken und Entwicklungswünsche reflektieren mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat

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



Angebotsnummer: 7887

Datum: 28.04.2023

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 14.04.2023

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)

Leistungen: Workshop inkl. Unterlagen, Tagungsgetränke und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wir sind doch alle längst gleichberechtigt

Lesung Alexandra Zykunov

Eine Veranstaltung mit der Autorin Alexandra Zykunov für alle, die der Aussage „Wir sind doch alle längst gleichberechtigt“ nicht zustimmen und für die nächste Diskussion im Familienumfeld, in der Beziehung und auf der Arbeit mit starken Argumenten vorbereitet sein wollen.

„Hast du ein Glück, dass dein Mann im Haushalt so viel mithilft.“

„Viele Frauen wollen doch gar keine Karriere machen.“

„Unsere Omas haben das schließlich auch allein geschafft.“

Solche Aussagen stellen Geschlechterverhältnisse

verzerrt dar und reden Frauen ein, sie müssten sich mit dem Status Quo zufriedengeben. In ihrem Spiegel-Bestseller „Wir sind doch alle längst gleichberechtigt“ dekonstruiert Alexandra Zykunov 25 solcher „Bullshitsätze“, wie sie sie nennt. Messerscharf analysiert sie Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Care/Erwerbsarbeit.

Alexandra Zykunov liest aus ihrem Buch und räumt mit weitverbreiteten falschen Vorstellungen über Gleichberechtigung und Geschlechterbeziehungen auf.

Im Anschluss an die Lesung laden wir Sie ein, in den Austausch mit der Autorin zu treten und zu diskutieren.

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



Angebotsnummer: 7922

Datum: 04.05.2023

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung bis: keine Anmeldung erforderlich

Ort: Stadtbücherei Frankenthal

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)

Referentin: Alexandra Zykunov, Autorin "Wir sind doch alle längst gleichberechtigt"

Leistungen: Impulsveranstaltung

Kosten: keine, da gefördert

In Kooperation mit: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Frankenthal, Stadtbücherei Frankenthal

OKR in a nutshell

Objectives and Key Results - „Skills4Future“

OKR steht für Objectives and Key Results. OKR ist ein agiles Framework, das mit transparenten und fokussierten Zielen eine Organisation dabei unterstützt, sich und alle Mitarbeiter*innen in eine Richtung zu bewegen – und Ziele ggf. auch zu ändern. Es unterstützt Unternehmen, sich zu fokussieren und ermöglicht unter anderem, dass Zusammenarbeit motivierter und zufriedener geschieht. Innerhalb dieses Online-Workshops werden die Hintergründe, Kernelemente und Prinzipien von OKR praxisnah vorgestellt.

Inhalte:

- OKR-Framework – das agile Management-instrument
- OKR-Mindset
- OKR-Set erstellen
- OKR im Unternehmensleitbild
- OKR Big Picture

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



Angebotsnummer: 7062

Datum: 23.05.2023

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.05.2023

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, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Change Impact

Veränderungsprozesse nachhaltig gestalten - „Skills4Future“

Bis zu 70 % der geplanten Veränderungen scheitern oder verlaufen im Sand! WARUM? Was sind die Hintergründe? Dabei bietet jede Veränderung eine Chance! Denn im ChanGe liegt die ChanCe. Die Chance, eine Situation weiterzuentwickeln oder diese nachhaltig zu verbessern. Sie haben sich schon oft die Frage gestellt, wie Sie einen erfolgreichen Change-Prozess in Ihrer Organisation gestalten? Welche Tools hierbei hilfreich sind? An welchen Stellschrauben Sie ansetzen sollten? Zu diesen und vielen weiteren Fragen erhalten Sie in diesem Online-Workshop Antworten. Denn Veränderungen zu gestalten und nachhaltig im Unterneh-

men zu etablieren, sind die Herausforderungen in der Transformation zur Arbeit 4.0.

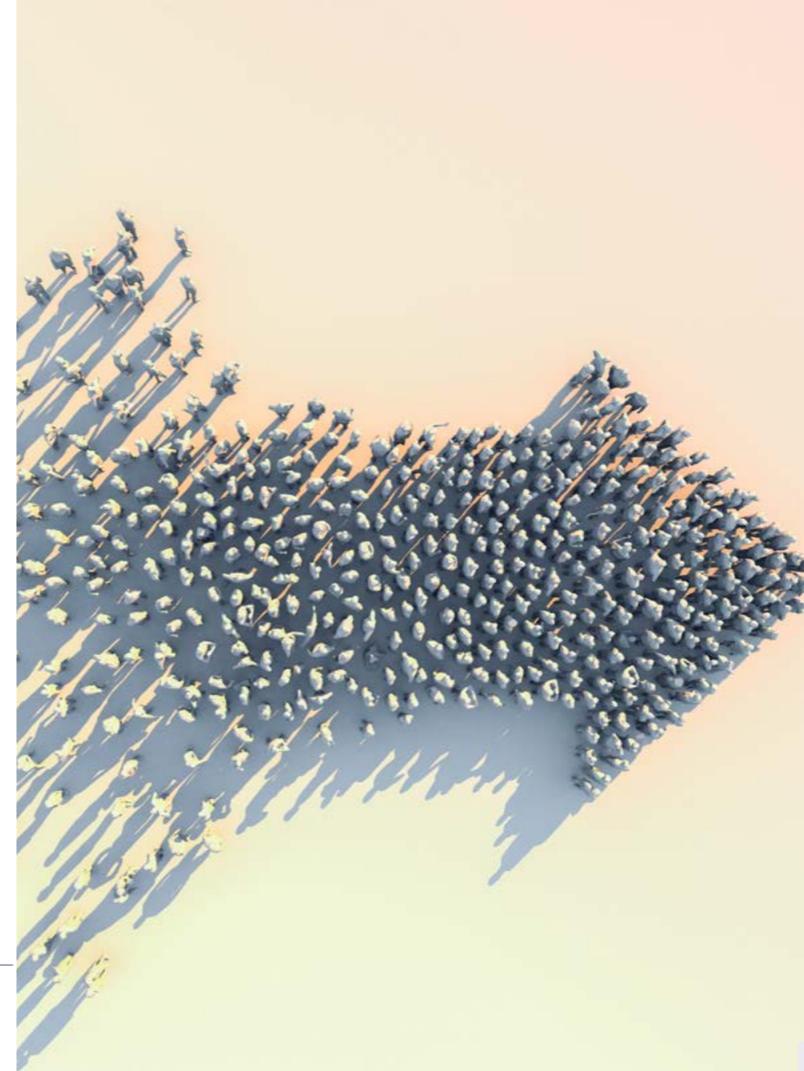
Inhalte:

- Unternehmenskultur als Erfolgsfaktor für den Change-Prozess
- Vorstellung verschiedener Modelle: Kotters 8-Stufen-Modell und 5-Phasen-Modell nach Krüger
- Typische Stolpersteine im Change-Prozess
- Tipps und Tricks zum Gestalten eines Change-Prozesses
- Fallbeispiele aus der Praxis

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: 7065

Datum: 29.06.2023

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 23.06.2023

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, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Change-Impact-CIRCLE

„Skills4Future“

Wie finde ich neue Wege für meine Rolle als Change-Manager*in? Welche Möglichkeiten habe ich, den Change-Prozess nachhaltig zu gestalten? Wie gehe ich mit Bedenkenträger*innen um? In unserem Change-Impact-CIRCLE bieten wir Ihnen einen intensiven Austausch mit Gleichgesinnten an. Es geht darum, durch den Dialog in kleinen Gruppen schnellere und bessere Antworten auf Ihre Anliegen und Fragen zu finden. Der CIRCLE besteht aus einer Kleingruppe von bis zu 8 Teilnehmenden, die sich einmal pro Woche für 60 Minuten über Zoom treffen (insgesamt 6 Wochen).

Diese Themen und noch mehr können wir im

Change-Impact-CIRCLE behandeln:

- Stolpersteine gezielt aus dem Weg räumen
- Begeisterung wecken und als Antriebskraft nutzen
- Die Rolle Change-Manger*in oder das eigene Mind-Set auf dem Prüfstand
- Planung und Gestaltung von motivierenden und abwechslungsreichen Veranstaltungen

- Teamdynamik erkennen und sich zu eigen machen
- Widerstände aus verschiedenen Perspektiven betrachten und integrieren

Im CIRCLE stehen Ihre aktuellen Herausforderungen in Ihrem Change-Prozess im Vordergrund. Zum Start bekommen Sie einen Überblick über den Veranstaltungsrahmen, wir lernen uns kennen und integrieren Ihre Themen, die Sie in den Fokus stellen wollen. In den weiteren Veranstaltungen werden diese Themen im Mittelpunkt stehen und durch Übungen und Impulsvorträge ergänzt. Nutzen Sie den besonderen Rahmen eines CIRCLES, um mit Ihrem Change-Prozess voranzukommen.

Wir treffen uns an folgenden Terminen:

07.09.2023, 14.09.2023, 21.09.2023, 28.09.2023,
05.10.2023, 12.10.2023

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



Angebotsnummer: 7066

Datum: 07.09.2023 - 12.10.2023

Zeit: jeweils von 10:00 - 11:00 Uhr

Anmeldung bis: 01.09.2023

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, Coachin)

Leistungen: CIRCLE inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

New Leadership

Die Zukunft der Führung - „Skills4Future“

Wollen Sie als Führungskraft etwas bewegen? Suchen Sie nach Impulsen, die Ihnen konkret in Ihrer Praxis helfen? Brauchen Sie neue Ideen für Ihre Führungsarbeit?

Dann sind Sie in unserem New-Leadership-Workshop genau richtig! In 3 Stunden erleben Sie vielseitige Themen, die Sie als Führungskraft weiterbringen!

Inhalte:

- Leadership update: Mit nachhaltiger und inspirierender Führung zu mehr Erfolg
- Entwicklungswege zur Führungskraft
- Der Badewanneneffekt
- Leadership und Teamdynamik bei Homeoffice und Remote Work
- Führen mit Hirn: Hirnforschung für Führungskräfte
- 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.



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



Angebotsnummer: 7069

Datum: 05.10.2023

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 21.09.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

New-Leadership-CIRCLE

„Skills4Future“

Wie entwickle ich mich weiter? Was brauche ich, um meine Themen voranzubringen? Wie finde ich neue Wege für meine Führungsherausforderungen? In unserem New-Leadership-CIRCLE bieten wir Ihnen einen intensiven Austausch mit Gleichgesinnten an. Es geht darum, durch den Dialog in kleinen Gruppen schnellere und bessere Antworten auf Ihre Anliegen und Fragen zu finden. Der CIRCLE besteht aus einer Kleingruppe von bis zu 8 Teilnehmenden, die sich einmal pro Woche für 60 Minuten über Zoom treffen (insgesamt 6 Wochen).

Was passiert im CIRCLE?

- Sie können Ihre Fragen und Anliegen einbringen und Feedback erhalten
- Es gibt Gruppendialoge zu aufkommenden Inhalten
- Impulse durch den Trainer/die Trainerin machen Themen greifbar und verdeutlichen Inhalte.

Im CIRCLE stehen Ihre aktuellen Führungsherausforderungen im Vordergrund. Zum Start bekommen Sie einen Überblick über den Veranstaltungsrahmen, wir lernen uns kennen und erarbeiten die Themen, die Sie in den Fokus stellen wollen. In den weiteren Veranstaltungen werden diese Themen im Mittelpunkt stehen und durch Übungen sowie Impulsvorträge ergänzt. Nutzen Sie den besonderen Rahmen eines CIRCLES, um mit Ihren Führungsthemen voranzukommen.

Wir treffen uns an folgenden Terminen:

07.11.2023, 14.11.2023, 21.11.2023, 28.11.2023,
05.12.2023, 12.12.2023

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: 7074

Datum: 07.11.2023 - 12.12.2023

Zeit: jeweils von 11:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 24.10.2023

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: CIRCLE inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Führung und Konflikte

Eine Workshop-Reihe zur Stärkung der Konfliktfähigkeit in der Führungsrolle

Nach einer Umfrage unter Führungskräften beschäftigen sie sich ca. 40 % ihrer Arbeitszeit mit Konflikten in ihrem Verantwortungsbereich. Selten sind sie darauf gut vorbereitet. In dieser Workshop-Reihe lernen die Teilnehmenden, Konflikte schneller zu erkennen und Konfliktodynamiken zu verstehen. Sie erproben und reflektieren praktische Handlungsmöglichkeiten – und Grenzen – zur Konfliktklärung in der Führungsrolle. So können Sie Ihre Verantwortung im Umgang mit Konflikten als Führungskraft bewusster wahrnehmen.

Sie können an allen Workshops der Reihe teilnehmen (Angebotsnummer für die Reihe: 7890). Die Module können auch unabhängig voneinander gebucht werden.

Nachfolgend eine Übersicht zu den Themen und Inhalten der 4 je halbtägigen Module:

Modul 1: Warum eigentlich wird es oft schwierig in der Zusammenarbeit? Interpersonale Konfliktursachen und Dynamiken (Angebotsnummer: 7891)

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht, Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Miteinander besser zu verstehen, um den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern.

- „Die Menschen sind verschieden“: Theorie der Persönlichkeit und zwischenmenschlicher Dynamik
- Sich selbst mit der Persönlichkeitstheorie in der Führungsrolle reflektieren

Das Teufelskreismodell zum Verständnis zwischenmenschlicher Konfliktodynamiken

Modul 2: Gute Gespräche über Schwieriges: Kritik- und Konfliktgespräche führen

(Angebotsnummer: 7892)

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht, was Sie zu einem konstruktiven Gespräch beitragen können, wenn Sie selbst direkt am Konfliktgeschehen beteiligt sind.

- Basiskompetenzen jeder Konfliktklärung
- Techniken und Strukturierungshilfen für klärende Gespräche
- Konfliktgespräche in der Führungsrolle als Konfliktbeteiligte*r führen

Modul 3: Konflikte und Konfliktodynamiken in Organisationen (Angebotsnummer: 7893)

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht die Spezifik von Konflikten und Konfliktklärung in Organisationen.

- Typische Konflikte und Konfliktkulturen in Organisationen
- Einfache Modelle zur Einordnung von Konflikten in Organisationen

- Verantwortung und Handlungsstrategien von Führungskräften im Konfliktfall

Modul 4: Konflikte zwischen Mitarbeiter*innen konstruktiv klären (Angebotsnummer: 7894)

Im Mittelpunkt dieses Moduls steht, wie Sie als Führungskraft sinnvoll agieren, wenn Mitarbeiter*innen Konflikte miteinander haben.

- Mediation als wirkungsvolles Verfahren zur konstruktiven Konfliktklärung
- Klärende Gespräche zwischen Mitarbeiter*innen moderieren
- Mediativer Führungsstil: Chancen und Grenzen

Bei Teilnahme an allen Modulen erhalten Sie ein Teilnahmezertifikat.



Modul 1:

Interpersonale Konfliktursachen und Dynamiken

Angebotsnummer: 7891

Datum/Zeit: 09.11.2023/13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 26.10.2023

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

Modul 2:

Gute Gespräche über Schwieriges: Kritik- und Konfliktgespräche führen

Angebotsnummer: 7892

Datum/Zeit: 16.11.2023/13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 02.11.2022

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

Modul 3:

Konflikte und Konfliktynamiken in Organisationen

Angebotsnummer: 7893

Datum/Zeit: 23.11.2023/13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 09.11.2023

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

Modul 4:

Konflikte zwischen Mitarbeiter*innen konstruktiv klären

Angebotsnummer: 7894

Datum/Zeit: 30.11.2023/13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 16.11.2023

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

Angaben für alle 4 Module

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben: Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Unterlagen und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

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, 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 eingewanderten 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 durch eine immer vielfältiger werdende 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: 7242

Datum: 16.03.2023

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 09.03.2023

Ort: Online-Workshop via Zoom

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Doris Hormel

Szilvia Keilani

Sibel Soyer

Helena Ngoumou

(alle sind Prozessberaterinnen und Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

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



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kofinanziert durch:



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR BILDUNG



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT,
VERKEHR, LANDWIRTSCHAFT
UND WEINBAU



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

In Kooperation mit:



Bundesagentur
für Arbeit

Spot on ... Multikulturelle Teams

Diversity-Frühstück: Der Diversity-Check

Wie gut sind wir aufgestellt, um neu eingewanderte internationale Fachkräfte zu integrieren? Wie gestalten wir die langfristige Bindung der multikulturellen Beschäftigten an den Betrieb?

Für viele Unternehmen ist es bereits Normalität, eingewanderte Fachkräfte einzustellen. Als Unternehmen ist es wichtig, sich strukturell so aufzustellen, dass gute Zusammenarbeit in Vielfalt gefördert wird. Als attraktive*r Arbeitgeber*in interessiere ich mich für die individuellen Bedürfnisse meiner Beschäftigten, um eine gute und langfristige Arbeitsbeziehung zu gestalten.

Ein Unternehmen diversitätsorientiert aufzustellen, hat zum Ziel, Vielfalt in Handlungen und Entscheidungen

von allen Beteiligten zu berücksichtigen. Ein Diversity-Check kann dabei zur Selbstanalyse und als Denkanstoß dienen. Sie können ihn nutzen, um zu überprüfen, ob und wie stark Sie bereits Diversität auf unterschiedlichen Ebenen mitdenken – und wo es noch Handlungsbedarf in Ihrem Unternehmen gibt.

Beim Diversity-Frühstück lernen wir einen Diversity-Check kennen, reflektieren dessen konkreten Einsatz im Unternehmen und überlegen erste Anwendungsschritte. Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns zu diskutieren.



Angebotsnummer: 7241

Datum: 11.05.2023

Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 04.05.2023

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

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Doris Hormel

Szilvia Keilani

Sibel Soyer

Helena Ngoumou

(alle sind Prozessberaterinnen und Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

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



Kofinanziert von der Europäischen Union

Kofinanziert durch:



In Kooperation mit:



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 empfinden Sie es, wenn Ihnen 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.



Angebotsnummer: 7243

Datum: 06.07.2023

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 29.06.2023

Ort: Online-Workshop via Zoom

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Doris Hormel

Szilvia Keilani

Sibel Soyer

Helena Ngoumou

(alle sind Prozessberaterinnen und Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

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



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Kofinanziert durch:



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR BILDUNG



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT,
VERKEHR, LANDWIRTSCHAFT
UND WEINBAU



RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

In Kooperation mit:



Bundesagentur
für Arbeit

Spot on ... Multikulturelle Teams

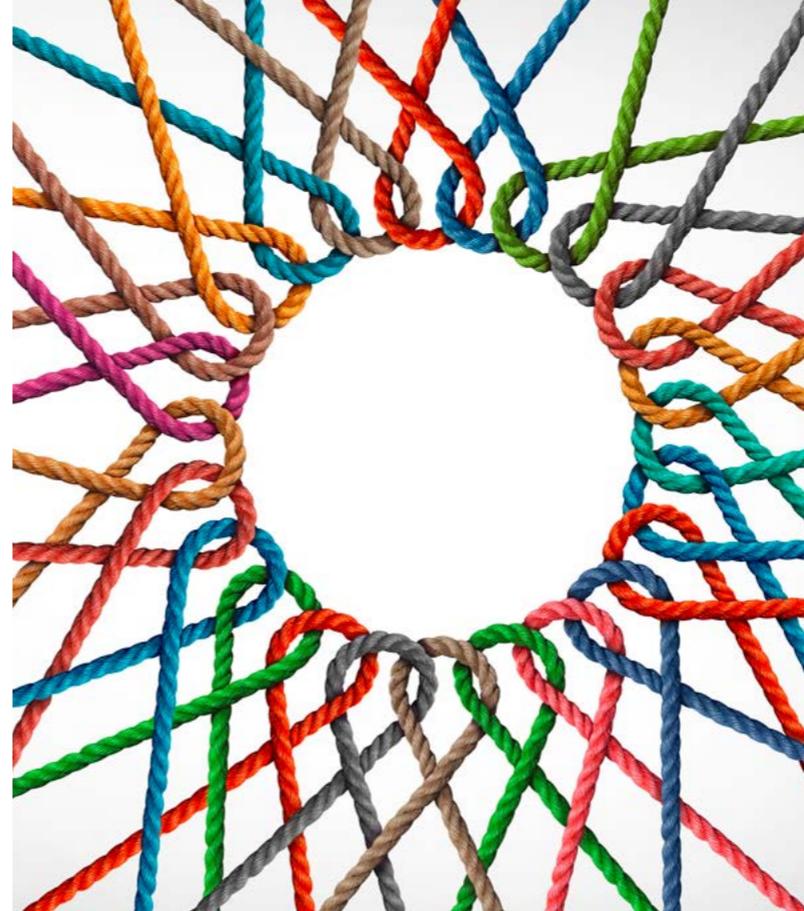
Kooperation statt Ausgrenzung

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 Arbeitgebenden zu „binden“. Arbeitnehmer*in-

nen 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.



Angebotsnummer: 7244

Datum: 28.09.2023

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 22.09.2023

Ort: Online-Workshop via Zoom

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Doris Hormel

Szilvia Keilani

Sibel Soyer

Helena Ngoumou

(alle sind Prozessberaterinnen und Diversity-Trainerinnen)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

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



Kofinanziert durch:



In Kooperation mit:



Menschen in den Unternehmen stärken

Kompetenzerhalt und -entwicklung

Erwerbstätige möchten Einfluss nehmen können, sich mit ihren Kompetenzen einbringen und mitgenommen werden, wenn Neuerungen anstehen. Dazu ist es notwendig, dass sie sich als kompetent erleben, ihr Wissen teilen, gegenseitige Unterstützung praktizieren.

Wir möchten daher mit dieser Auswahl an Angeboten Erwerbstätige unterstützen, damit sie sich weiterentwickeln und sich neue Themenfelder erschließen. Wir

möchten sie und die Verantwortlichen stärken, damit Menschen langfristig mit ihren Arbeitsanforderungen wachsen.

Mögliche Ansätze für eine gute Fachkräftebindung und -entwicklung sind der kollegiale Austausch und das kollegiale Lernen, die z. B. über die Methode „Kollegiale Beratung“ gestärkt werden können. Wichtig ist die Nutzung einer verständlichen und einfachen Spra-

che, denn nur so können alle Menschen Aufgaben im Unternehmen gut erfüllen.

Suchen Sie sich gerne eines der nachfolgenden Angebote aus. Wir bieten Ihnen den Rahmen, um neue Impulse mitzunehmen, sich auszutauschen und um Ihre Beispiele einzubringen.

Klartext schreiben - Einführung in die Einfache Sprache

Ein Online-Einführungsworkshop

Sicherheitshinweise, Betriebsvereinbarungen, Unfallverhütungsvorschriften, Arbeitsanweisungen – das sind Dokumente, mit denen jede*r in der Arbeitswelt konfrontiert ist. Allerdings sind diese Schriftstücke teilweise komplex formuliert. Vor diesem Hintergrund stellt sich folgende Frage: Welche Möglichkeiten gibt es, um Schriftstücke einfacher verständlich zu verfassen und somit wichtige Informationen allen Mitarbeiter*innen zugänglich zu machen?

Diesem Thema widmet sich der Online-Workshop. Durch die Nutzung von Einfacher Sprache kann im Betrieb gelungener kommuniziert werden und Menschen mit Grundbildungsbedarfen erhalten entsprechende Unterstützung.

Inhalte:

Einfache Sprache:

- Warum überhaupt?
- Definition, Ziele und Nutzen
- Kriterien
- Als Werkzeug zur Unterstützung von Menschen mit Grundbildungsbedarfen
- Erste Ideen zur Umsetzung bei der Arbeit und im Betrieb

Im Anschluss daran sind Aufbaumodule möglich, in denen die Einfache Sprache praktisch angewandt wird. Wir haben bereits 2 Aufbauveranstaltungen in dieser Broschüre angesetzt (siehe „Klartext schreiben – Einfache Sprache konkret“ am 29.03.2023 sowie am 08.11.2023).



Dieser Workshop wird mit denselben Inhalten an 2 verschiedenen Terminen angeboten.

Angebotsnummer: 7531

Datum: 15.02.2023

Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 08.02.2023

Angebotsnummer: 7535

Datum: 27.09.2023

Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 20.09.2023

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

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)
Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

FRAUEN auf ihrem Weg

Die Angebote FRAUEN auf ihrem Weg können einzeln oder in Reihe gebucht werden.

Workshop 1: Wie das Leben so spielt-Veränderungen angehen

(Angebotsnummer: 7518)

Veränderungen sind Teil unseres Lebens. In diesem Workshop befassen Sie sich mit den typischen Stationen und der emotionalen Achterbahn von Veränderungsprozessen, die Sie aus dem beruflichen oder persönlichen Alltag kennen. Wir bieten Ihnen den Reflexionsrahmen, um Veränderungen anzunehmen und um Gestaltungsspielräume zu erkennen. Mit dem Coaching-Ansatz der „Heldinnenreise“ begeben Sie sich auf Ihren Weg der Reflexion bzw. der Planung Ihrer Veränderungsreise.

Für Ihre PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG gehen wir gemeinsam folgende Schritte:

- Typische Veränderungsabläufe verstehen
- Ressourcen aktivieren
- Die Herausforderungen der persönlichen Veränderung angehen
- Meine „Heldinnenreise“ reflektieren und planen

Workshop 2: Nimm es leichter-Entlastungen schaffen (Angebotsnummer: 7519)

Hohe Arbeitsintensität, Termindruck, ständige Erreichbarkeit und komplexe Arbeitsaufträge haben um ein Vielfaches zugenommen. Dies führt oft dazu, dass wir unsere Gesundheit zu wenig in den Blick nehmen. Erfahren Sie in dieser Veranstaltung, was Ihre persönlichen Stressoren sind, welche wiederkehrenden

Muster Sie in angespannten Situationen wieder durchleben. Erhalten Sie einen Einblick in kleine Impulse zur Achtsamkeit und legen Sie für sich Möglichkeiten zur Entlastung fest, eröffnen Sie sich Optionen, um für Ihr Leben „Inseln der Leichtigkeit“ zu schaffen.

Für Ihr SELBSTMANAGEMENT gehen wir folgenden Inhalten nach:

- Innere und äußere Stressoren erkennen
- Meine Stressreaktionsmuster
- Mein persönliches Stressmanagement
- Achtsamkeitsübungen
- Persönliche Inseln der Entlastung festlegen

Workshop 3: Grenzen erkennen und „Nein“ sagen (Angebotsnummer: 7517)

Schnelllebigkeit, viele Anforderungen, hohe Ansprüche an mich selbst, ungebremste Kommunikation und die zunehmende Digitalisierung lassen uns immer wieder an unsere Grenzen stoßen. In diesem Work-

shop 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?



Workshop 1:
Wie das Leben so spielt-Veränderungen angehen
Angebotsnummer: 7518
Datum/Zeit: 16.03.2023/14:00 -19:00Uhr
Anmeldung bis: 02.03.2023
Ort: Wittlich

Workshop 2:
Nimm es leichter-Entlastungen schaffen
Angebotsnummer: 7519
Datum/Zeit: 20.06.2023/14:00 - 19:00 Uhr
Anmeldung bis: 06.06.2023
Ort: Wittlich

Workshop 3:
Grenzen erkennen und „Nein“ sagen
Angebotsnummer: 7517
Datum/Zeit: 12.07.2023/14:00 - 19:00 Uhr
Anmeldung bis: 28.06.2023
Ort: Daun

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:
Ann-Katrin Herold (Prozessberaterin, systemische Organisationsentwicklung DGSG, Coachin)
Edda Bauer (Prozessberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation, Imbiss und Tagungsgetränke sowie Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

In Kooperation mit: Gleichstellungsstellen der Landkreise Bernkastel-Wittlich, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Trier-Saarburg, Vulkaneifel



Frauen und Geld

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?
- Finanzziele definieren: Geldanlagen, Altersvorsorge

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



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



Angebotsnummer: 7923

Datum: 20.03.2023

Zeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Anmeldung bis: 06.03.2022

Ort: Online-Workshop via Zoom

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:
Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop

Kosten: keine, da gefördert

In Kooperation mit: Gleichstellungsstelle Stadt Frankenthal



Stadt
FRANKENTHAL (Pfalz)

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-Exupery)

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.



Kofinanziert von der Europäischen Union



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



Angebotsnummer: 7368

Datum: 28.03.2023

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 14.03.2023

Ort: Kaiserslautern

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)

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation, Imbiss, Tagungsgetränke und Teilnahmebescheinigung

Kosten: für Imbiss

Klartext schreiben-Einfache Sprache konkret

Eine Online-Schreibwerkstatt

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

Wie schaffe ich es konkret, Dokumente zu vereinfachen und Einfache Sprache korrekt anzuwenden? In dieser Online-Schreibwerkstatt legen Sie selbst Hand an! Gemeinsam führen wir verschiedene Übersetzungsübungen in Einfache Sprache anhand authentischer Dokumente aus der Arbeitswelt durch.

Inhalte:

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

Wichtiger Hinweis: Es handelt sich bei dieser Veranstaltung um eine Aufbauveranstaltung. Sie sollten wenigstens eine einführende Veranstaltung zu Einfacher Sprache besucht haben (dies muss nicht eine unserer Veranstaltungen gewesen sein). Wenn Sie bisher noch nicht mit Einfacher Sprache in Kontakt waren, empfehlen wir Ihnen zunächst den Besuch unserer Einführungsveranstaltung (es sind bereits 2 Einführungsveranstaltungen in dieser Broschüre angesetzt, siehe „Klartext schreiben – Einführung in die Einfache Sprache“ am 15.02.2023 sowie am 27.09.2023).

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „BasisKomNet“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert (Förderkennzeichen: W1488AOG).



Dieser Workshop wird mit denselben Inhalten an 2 verschiedenen Terminen angeboten.

Angebotsnummer: 7532

Datum: 29.03.2023

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 09.03.2023

Angebotsnummer: 7536

Datum: 08.11.2023

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.10.2023

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

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Visual-Jam-CIRCLE

„Skills4Future“

Sie möchten zukünftig Ihre Flipcharts, PowerPoints oder Handouts professioneller mit eigenen Sketchnotes, Figuren und Icons gestalten, komplexe Inhalte verständlich darstellen und zudem Ihre Teilnehmer*innen begeistern? In dem Visual-Jam-CIRCLE werden wir dies gemeinsam angehen. Sie lernen einfache und sehr wirkungsvolle Techniken kennen, die Sie sofort in der Praxis anwenden können. Visualisierung lebt von Übung, Übung und noch einmal Übung. Aus diesem Grund treffen wir uns 6 Mal einmal pro Woche für 1 Stunde. Jede Stunde werden wir ein neues Thema bearbeiten, welches Sie zwischen den Terminen vertiefen können, wenn Sie möchten. Lust auf Weiterentwicklung und jede Menge Spaß? Dann jetzt anmelden!

Diese Inhalte werden wir behandeln:

- Visuelles Alphabet oder 1, 2, 3 Erstellung von Bildbibliotheken
- Container, Farben und Schatten oder manchmal ist weniger mehr
- Figuren und Gesichter oder Punkt, Komma, Strichfertig ist das Mondgesicht
- Lettering oder die Kunst mit Basisschriften zu punkten
- Bildaufbau oder Erstellung von wirkungsvollen Canvas
- Spaß, Spaß und nochmal Spaß oder endlich den Mythos „Ich kann nicht Visualisieren“ beseitigen

Unsere Termine: 19.04.2023, 26.04.2023, 03.05.2023, 10.05.2023, 17.05.2023, 24.05.2023
Jeweils von 16:00 bis 17:00 Uhr

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



Angebotsnummer: 7067

Datum: 19.04.2023 - 24.05.2023

Zeit: jeweils von 16:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 14.04.2023

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, Coachin)

Leistungen: CIRCLE inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: Visual Kit (Materialkosten) 25,00 Euro

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

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
- Warming ups
- Kennenlernen & Co
- Retrospektiven gestalten
- Teamthemen sammeln und bearbeiten
- Prozess-Unterstützer
- Lebendisieren – aktivieren Sie Ihre Teilnehmer*innen
- Abschluss und Transferübungen
- Methodentransfer – die Königsdisziplin

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: 7072
Datum: 06.07.2023
Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr
Anmeldung bis: 22.06.2023
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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

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.



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



Angebotsnummer: 7068

Datum: 21.09.2023

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 07.09.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

Gelungene Kommunikation und Selbstpräsentation durch Sprech-/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 belastenden Gesprächssituationen ruhig und klar sprechen können. Im Rahmen des Workshops werden die Teilnehmer*innen im Sprech-/Stimmtraining qualifiziert. Dabei stehen die Stimme und die Persön-

lichkeit 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 Stimmfrage 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
- Stimmhygiene/-entspannung

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: 7516

Datum: 09.05.2023

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 25.04.2023

Ort: Region Trier/Eifel

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

Für beide Seminare/Termine gilt:

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert



Angebotsnummer: 7372

Datum: 07.11.2023

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung bis: 24.10.2023

Ort: Kaiserslautern

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

Kollegiale Beratung

Eine effektive Methode kennenlernen und nutzen

Kollegiale Beratung ist eine effektive Methode, um mit Unterstützung des Beratungsteams neue Ideen und mögliche Lösungsansätze für die Herausforderungen des Arbeitsalltages zu finden. Das klar strukturierte und moderierte Verfahren der Kollegialen Beratung hilft, neue Perspektiven einzunehmen und Lösungen zu generieren. Sie professionalisieren Ihr berufliches Handeln und entwickeln Handlungsperspektiven. Alle Mitwirkenden profitieren von den Anregungen für ähnlich gelagerte Probleme.

Inhalte:

- Überblick über Voraussetzungen, Methodik, Phasen und Rollen
- Fragetechniken für die Kollegiale Beratung
- Intensives Üben von Kollegialer Beratung anhand von Fällen der Teilnehmenden

- Anwendungsfelder, Grenzen in der Anwendung und Tipps für die Durchführung
- Auswertung/Reflexion in der Gruppe

Ziele:

- Entwicklung der Kompetenzen zu qualifizierter Kollegialer Beratung
- Stärkung des eigenen Beratungs- und Coaching-Potenzials
- Lernen von und mit anderen
- Unterstützung in herausfordernden Situationen
- Verbesserung der Kommunikation und Interaktion

Um die Methode umfassend kennenzulernen, üben Sie im Workshop anhand von Ihren realen Fällen mehrfach praktisch und reflektieren die damit einhergehenden Einsichten.

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.



Kofinanziert von der Europäischen Union



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Dieses Seminar wird mit denselben Inhalten für unterschiedliche Zielgruppen angeboten.

Angebotsnummer: 7514

Datum: 20.06.2023

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 06.06.2023

Ort: Region Trier/Eifel

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

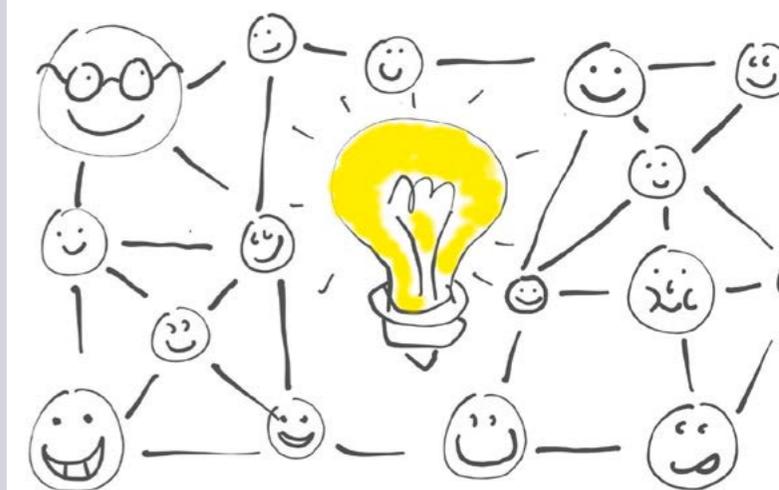
Für beide Seminare/Termine gilt:

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

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

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: für Tagungsgetränke



Angebotsnummer: 7367

Datum: 19.09.2023

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 05.09.2023

Ort: Kaiserslautern

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

Klischeefreie Berufsorientierung

Für jedes Talent den passenden Weg finden

Geschlechterklischees werden Kindern vom Zeitpunkt ihrer Geburt an weitergegeben. Sie beeinflussen auch die Entscheidung für eine Ausbildung oder ein Studium. So werden bestimmte Berufsbilder und Branchen mitunter gar nicht erst erwogen. Oder die Jugendlichen entscheiden sich für eine Richtung, die nicht ihren Stärken und Neigungen entspricht.

Wenn Sie beruflich, familiär und/oder im Ehrenamt mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben, können Sie dazu beitragen, Geschlechterstereotype zu hinterfragen, um den Einfluss von Klischees auf die Berufsorientierung zu reduzieren. Dieser Workshop liefert Ihnen Anregungen, wie Sie Kinder und Jugendliche bei

der Berufsorientierung und -wahl gemäß ihren individuellen Interessen und Vorlieben unterstützen können. Zudem haben Sie die Möglichkeit, sich mit Teilnehmenden aus anderen Kontexten über gute Ansätze und Strategien auszutauschen.

Inhalte:

- Wie beeinflussen Geschlechterklischees die Berufsorientierung?
- Wie können wir Kinder und Jugendliche fördern, gemäß ihren Vorlieben und Talenten den passenden Weg zu finden?
- Welche Ansätze und Strategien können Sie zur klischeefreien Berufsorientierung einsetzen?



Angebotsnummer: 7926

Datum: 24.05.2023

Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis: 10.05.2023

Ort: Zweigstelle Worms

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop

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).



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

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 und Teamaufstellungen



Angebotsnummer: 7515

Datum: 26.09.2023

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 02.09.2023

Ort: Region Trier/Eifel

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

Leistungen: Workshop, Imbiss und Tagungsgetränke sowie Teilnahmebescheinigung

Kosten: für Imbiss & Tagungsgetränke

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

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 des Seminars:

- 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: 7888

Datum: 28.03.2023

Zeit: 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 14.03.2023

Ort: Worms

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

Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:

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

Leistungen: Workshop inkl. Unterlagen,
Tagungsgetränke und Teilnahmebescheinigung

Kosten: für Tagungsgetränke

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

Gelungene Kommunikation im Team und mit den Kundinnen und Kunden

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 Kund*innen 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
- Körpersprache erkennen und nutzen
- Grundlagen der Kommunikation am Arbeitsplatz
- Gesprächstechniken richtig anwenden
- Umgang mit eigenen Bewertungen und Gefühlen
- Umgang mit Konfliktsituationen im Arbeitsalltag und deren Lösungen



Angebotsnummer: 7077

Datum: 29.09.2023

Zeit: 09:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung bis: 15.09.2023

Ort: Worms

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

Ansprechpartner*in von Arbeit und Leben:

Sandra Kückler (Prozess- und Bildungsberaterin)

Lukas Stein (Prozess- und Bildungsberater)

Leistungen: Workshop inkl. Dokumentation, Imbiss und Tagungsgetränke sowie Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

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

Steigerung der Bewerberattraktivität im Handwerk

Sie haben das Gefühl, dass Ihre Suche nach Auszubildenden und/oder Fachkräften vergebens ist? Die letzte Bewerbung ist Wochen her und lässt an Qualität zu wünschen übrig? In diesem Workshop arbeiten wir gemeinsam an Ihrer Bewerberattraktivität, feilen an Ihrer Zielgruppendefinition und schmieden alternative Pläne zur Zielgruppenansprache.

Ziel des Workshops ist es, Alleinstellungsmerkmale Ihres Betriebes herauszuarbeiten und transparent zu machen sowie zusätzlich sinnvolle Wege der Ansprache Ihrer Zielgruppe(n) zu planen, um die Anzahl und Qualität an eingehenden Bewerbungen zu erhöhen.

Inhalte:

Die Umsetzung erfolgt an 3 Terminen á 2 Stunden:

- 28.11.2023, 10:00 – 12:00 Uhr: Gemeinsam untersuchen wir, was Sie als Arbeitgeber*innen ausmacht und warum Ihre Beschäftigten bei Ihnen arbeiten.
- 05.12.2023, 10:00 – 12:00 Uhr: Gemeinsam definieren wir, wer Ihre Zielgruppe ist. Welche Anforderungen stellen Sie an Bewerber*innen? Welche Eigenschaften sollen diese mitbringen? Welche Fähigkeiten sind unabdingbar?
- 12.12.2023, 10:00 – 12:00 Uhr: Wie können Sie als Betrieb Ihre Wunschkandidat*innen überzeugen und wie treten Sie mit ihnen in Kontakt?

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: 7078

Datum: 28.11.2023 - 12.12.2023

Zeit: jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 14.11.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Schutzfaktoren für gute Arbeit

Gesundheit und Resilienz

Unsere Welt ist geprägt von Herausforderungen, Veränderungen, Anpassungen und häufig einem hohen persönlichen Leistungsanspruch.

Für Erwerbstätige aller Branchen, aller Arbeitsbereiche und Organisationsformen wird es immer wichtiger, die anstehenden Umbrüche gesund zu meistern. Menschen sind das höchste Gut der Unternehmen. Daher sind die Gesunderhaltung, die Burnout-Prävention, die

Stärkung der eigenen Ressourcen und ein guter Blick auf die persönliche Leistungsfähigkeit sowie auf die Gesundheit von Teams besonders wichtig.

Die Förderung der Resilienz für Personen, Teams und ganze Organisationen können hierbei eine Schlüsselstrategie sein, die den Erwerbstätigen hilft, mit Stress, den Anforderungen der Transformation, Konflikten am Arbeitsplatz und Herausforderungen im Berufs-

alltag umzugehen. Mit unseren Angeboten wollen wir Erwerbstätige ermächtigen, ihre Widerstandskräfte zu stärken, Grenzen zu setzen und Beziehungen zu pflegen.

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.

Mentale Belastung fair teilen

Strategien zum Umgang mit dem 'Mental Load' im Arbeits- und Privatleben

An vielen alltäglichen beruflichen und privaten To-dos hängt ein langer Rattenschwanz an unsichtbaren Planungs-, Dokumentierungs- und Koordinationsaufgaben. Dadurch entsteht „Mental Load“, also mentale Belastung. Der Druck, im Job und Zuhause an so viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, ist gesellschaftlich ungleich verteilt und wirkt sich negativ auf die Gesundheit und finanzielle Situation von Frauen aus. Dies betrifft in besonderer Weise Lehrer*innen, pädagogische Fachkräfte und Erzieher*innen.

Der Workshop gibt Ihnen Möglichkeit zum Austausch und Anregungen, die Sie direkt in Ihrem beruflichen und privaten Umfeld anwenden können.

Inhalte:

- Was ist „Mental Load“? Wie wirkt sich mentale Belastung aus?
- Welche Ansätze gibt es zur Entlastung bei Care-Arbeit und Familien-Management?
- Wie kann „Mental Load“ im Erwerbsleben reduziert werden?

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



Angebotsnummer: 7924

Datum: 15.03.2023

Zeit: 14:00 - 17:30 Uhr

Anmeldung bis: 01.03.2023

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

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

Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben: Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin)

Leistungen: Workshop

Kosten: keine, da gefördert

In Kooperation mit: Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft Rheinland-Pfalz

Zeit- und Selbstmanagement

Bei all den Anforderungen von außen ist es oft nicht einfach, die Vorhaben des eigenen Alltags unter einen Hut zu kriegen. Ziel dieses Workshops ist es, Ihren eigenen beruflichen, aber auch privaten Alltag durch priorisierte und realistische Planung besser gestalten zu können.

Sie erhalten mit Hilfe von ausgewählten Tools praxiserprobte Anregungen und Ideen, Ihre eigene Situation und Ihr bisheriges Verhalten zu reflektieren sowie neue Umgangs- und Verhaltensweisen zur pro-aktiven Gestaltung des Alltags einzuüben.

Inhalte:

- Was bedeutet konsequentes Selbstmanagement?
- Wie priorisieren Sie die wirklich wichtigen Aufgaben?
- Wie behalten Sie den Fokus und bleiben dennoch offen für spontane Anforderungen?
- Wie behalten Sie den Überblick über eine Vielzahl von Vorhaben?
- Wie wird Ihr Selbstmanagement zur Gewohnheit?



Angebotsnummer: 7075

Datum: 23.03.2023

Zeit: jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr

Anmeldung bis: 09.03.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

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



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Fit für den Beruf - Gesundheitliche Grundkompetenzen

Eine Online-Impulsveranstaltung

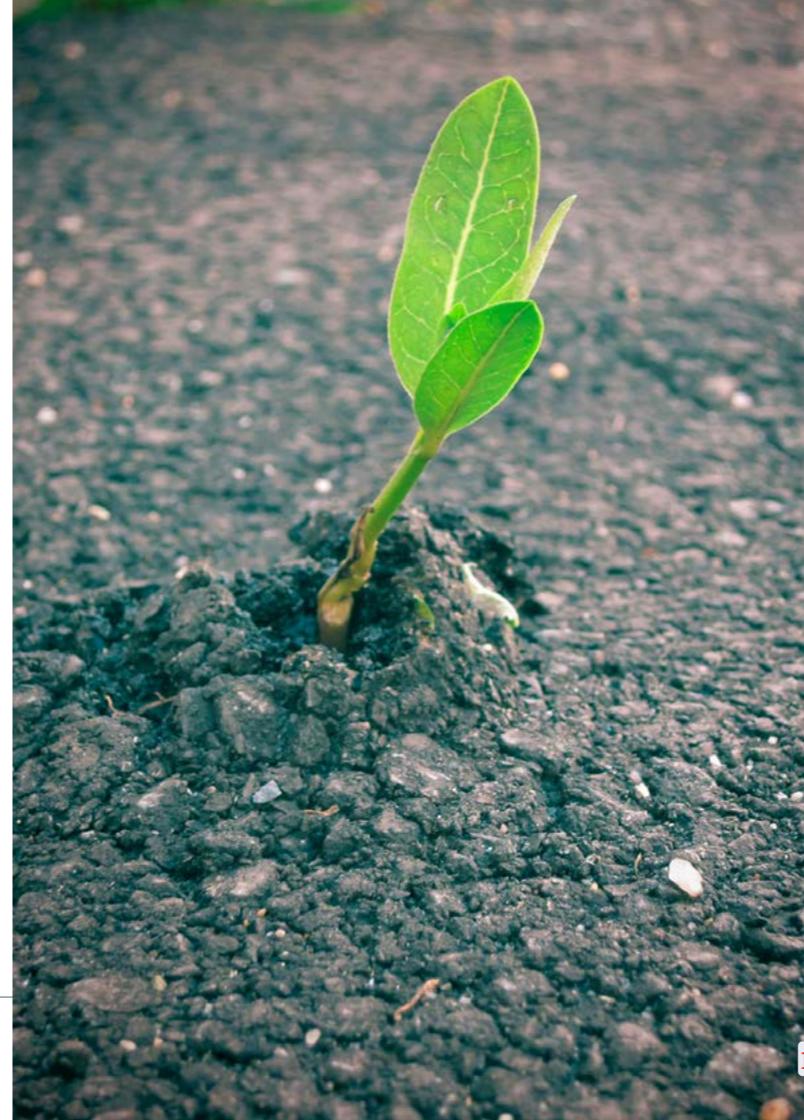
Egal, ob es um das Heben von schweren Gegenständen oder das stundenlange Sitzen am Arbeitsplatz geht, eine hohe Arbeitsbelastung im Allgemeinen und/oder insbesondere in Krisenzeiten – unsere physische und psychische Gesundheit begegnet in unserem Arbeitsleben verschiedenen Herausforderungen. Die spannende Frage ist: Welches Rüstzeug benötigen Beschäftigte, um diese Herausforderungen so zu meistern, dass sie gesund und lange durch ihr Arbeitsleben gehen können? Diese Frage steht, unter besonderer Beachtung von Menschen mit Grundbildungsbedarfen, im Fokus unserer Veranstaltung.

Inhalte:

- Gesundheitliche Grundbildung in der Arbeitswelt: Was verstehen wir darunter und warum ist sie so relevant?
- Vom Wissen über Arbeitsschutz bis hin zum richtigen Umgang mit Gesundheitsinformationen: Was gehört zu gesundheitlicher Grundbildung?
- Besondere Herausforderungen für Menschen mit Grundbildungsbedarfen und Belastungen durch aktuelle Krisen
- Wie können erste Handlungsansätze im Betrieb aussehen?

Aufbauende Folgeveranstaltungen, die sich an Ihren speziellen Bedarfen orientieren, sind möglich.

Die Veranstaltung wird im Rahmen des Projekts „BasisKomNet“ mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert (Förderkennzeichen: W1488AOG).



Angebotsnummer: 7533

Datum: 26.04.2023

Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.04.2023

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: Impulsveranstaltung inkl. Dokumentation

Kosten: keine, da gefördert

Das Leben und andere Widrigkeiten

Life-Balance im Alltag - "Skills4Future"

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

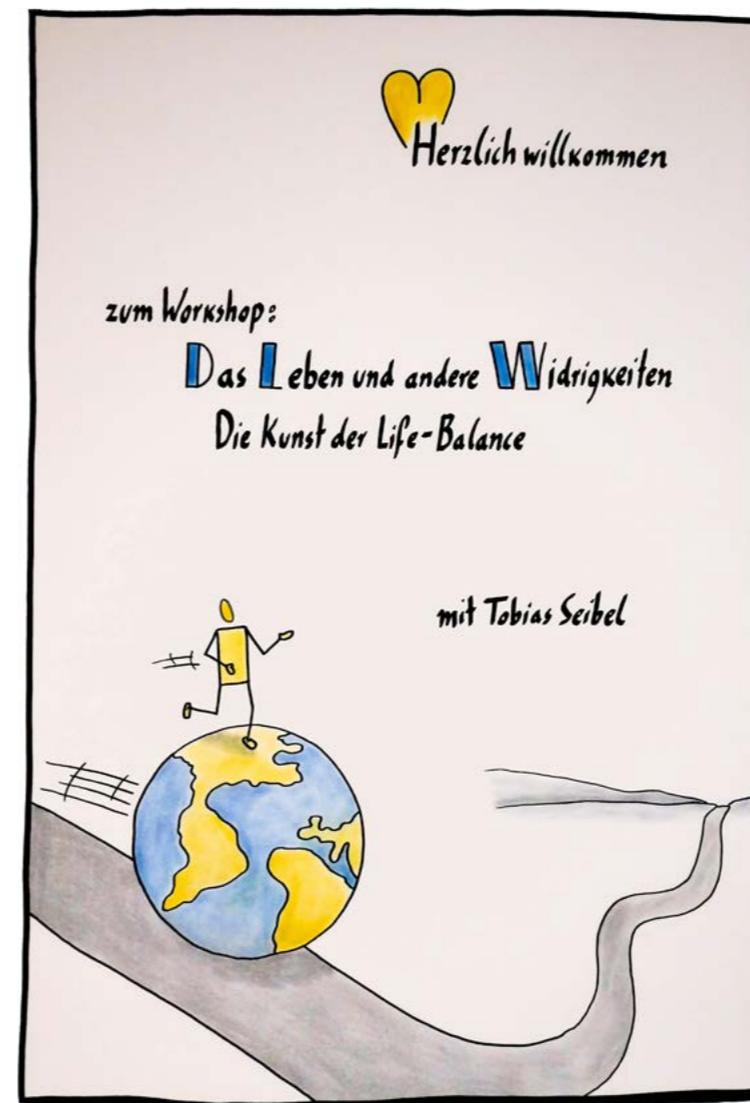
Tagtäglich tauchen wir in den Strom des Lebens ein und erleben die großen und kleinen Widrigkeiten des Alltags. Gerade in den aktuell unsteten Zeiten ist es wichtig, gelegentlich einen Schritt zurückzutreten und auf sich selbst zu schauen.

In unserem Online-Workshop „Das Leben und andere Widrigkeiten“ steigen Sie aus Ihrem Alltagstrott aus und widmen sich 3 Stunden Ihrer Life-Balance.

Inhalte:

- Vom Sinn des Lebens und was er für Sie bedeutet
- Das Leben im Stress und was Sie ihm entgegensetzen können
- Baustellengespräche
- Umgang mit Krisen
- Tage wie dieser
- Mentaltraining als Schlüssel für mehr Lebensqualität
- Ressourcenmanagement in bewegten Zeiten
- Das Richtige tun! Wege zur persönlichen Life-Balance-Strategie

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: 7070

Datum: 11.05.2023

Zeit: 09:30 - 12:30 Uhr

Anmeldung bis: 28.04.2023

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 inkl. Dokumentation und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Wenn Sie mindestens 3 Veranstaltungen der Reihe "Skills4Future" besuchen und in mindestens einem CIRCLE mitarbeiten, erhalten Sie zusätzlich eine Teilnahmebescheinigung mit dem Titel „Skills4Future“.

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. Wir bieten an, sich nach der Veranstaltung über einige Zeit regelmäßig in kurzen Online-Treffen weiter auszutauschen und gegenseitig dabei zu unterstützen, Veränderungen in den Alltag zu integrieren.

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: 7889

Datum: 12.09.2023

Zeit: jeweils von 10:00 - 16:30 Uhr

Anmeldung bis: 29.08.2023

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)

Leistungen: Workshop inkl. Unterlagen, Tagungsgetränke und Teilnahmebescheinigung

Kosten: keine, da gefördert

Erweiterte Förderung beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz



Mainz

Katja Rickert

Telefon: 06131 14086-18

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 2023

Bildnachweis:

S.07 © www.medienagenten.de

S.09 Grafik © Rainald König - Arbeit und Leben

S.10 © Gaj Rudolf - stock.adobe.com

S.17 © alphaspirit - stock.adobe.com

S.19 © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

S.21 © pressmaster - stock.adobe.com

S.23 © peshkova - stock.adobe.com

S.25 © denisismagilov - stock.adobe.com

S.27 Grafik © Katja Rickert - Arbeit und Leben

S.29 © Roman Milert - stock.adobe.com

S.33 © alekseyliss - stock.adobe.com

S.35 © Olivier Le Moal - stock.adobe.com

S.37 © ST.art - stock.adobe.com

S.39 © Wolfilser - stock.adobe.com

S.41 © www.peopleimages.com - stock.adobe.com

S.43 © Rawpixel Ltd. - stock.adobe.com

S.45 © whyframeshot - stock.adobe.com

S.47 © Philip Steury - stock.adobe.com

S.49 © kieferpix - stock.adobe.com

S.51 © Woratin0@Gmail.com - stock.adobe.com

S.54 © Jirapong - stock.adobe.com

S.59 © alphaspirit - stock.adobe.com

S.61 © Rainald König- Arbeit und Leben

S.63 © alphaspirit - stock.adobe.com

S.65 © freshidea - stock.adobe.com

S.69 © neirfy - stock.adobe.com

S.72 © contrastwerkstatt - stock.adobe.com

S.75 © mrmohock - stock.adobe.com

S.77 ©The Cherokee - stock.adobe.com

S.79 © neirfy - stock.adobe.com

S.81 Grafik © Katja Ricker - Arbeit und Leben

S.83 © brillianata - stock.adobe.com

S.85 © Rawpixel Ltd. - stock.adobe.com

S.87 © fizkes - stock.adobe.com

S.89 Grafik © Dorothee Hoffmann - Arbeit und Leben

S.91 © Christian Horz - stock.adobe.com

S.93 © MARTIN ERDNISS - stock.adobe.com

S.99 © Monkey Business - stock.adobe.com

S.97 © industrieblick - stock.adobe.com

S.99 © pressmaster - stock.adobe.com

S.103 © Nuthawut - stock.adobe.com

S.105 © jozsitoeroe - stock.adobe.com

S.107 © dwfoto - stock.adobe.com

S.109 © Tobias Seibel - Arbeit und Leben

S.111 © Masson - stock.adobe.com

***Arbeit und
Leben***

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND