



ATLAS

Das Kursheft für
Train2be & Train2beplus

Training, Aktivierung, Inklusion zur
beruflichen (Wieder-)Eingliederung



Herzlich Willkommen!

Entdecken Sie unser Kursangebot!

Neben den verbindlichen Kursen, wie dem Starterkurs und den wöchentlichen Reflexionen, bieten wir an beiden Standorten viele interessante Zusatzkurse an!

Unsere **Starterkurse** bieten eine umfassende Einführung in die Maßnahme und beantworten alle Fragen zu:

- den Regeln
- den Ansprechpartnern
- den Betriebsabläufen
- und unserer breiten Palette an Angeboten

Zusätzlich bieten unsere **Reflexionen** regelmäßige Möglichkeiten für einen Austausch in kleinen Gruppen, um individuelle Themen, Anliegen und Wünsche zu besprechen.

Und neben den regelmäßigen Angeboten gibt es immer wieder auch situative Kurse/Möglichkeiten, z. B. begleitet uns regelmäßig das Thema „Werkstoffe und Produkte“ im Qualifizierungsalltag in den Abteilungen. Gerne achten Sie auf die Aushänge und Ankündigungen.“

train2beplus (standortübergreifend)

Training, Aktivierung, Inklusion zur beruflichen Eingliederung



Standortkurse Farbmühle

Work-Live-Balance

In diesem Kurs lernen Sie, besser mit Stress umzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Wahrnehmung stärken und welche Strategien Ihnen dabei helfen, im Alltag gelassen zu bleiben – bei der Arbeit und im Privatleben.

Jonglage-Kurs

Beim Jonglieren stärken Sie Ihre Konzentration, Koordination und Motorik. Gleichzeitig können Sie Stress abbauen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und macht sehr viel Spaß!

Entspannung und Konzentration

Das Ausmalen von Mandalas und Bildern kann in einen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit versetzen. In diesem Kurs soll die Konzentration gestärkt und die Kreativität aktiviert werden.

Gesund kochen!

In diesem Kurs beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Grundlagen gesunder Ernährung. Wir probieren neue Lebensmittel aus und kochen gemeinsam Ihre Lieblingsrezepte nach. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit und das Selbstwertgefühl.

Orientierungskurse

Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg der beruflichen Orientierung und bereiten Sie praxisnah auf den allgemeinen Arbeitsmarkt vor. In Gruppenübungen, im gemeinsamen Austausch und mit kreativen Methoden unterstützen wir Sie, Ihre Stärken zu entdecken, berufliche Perspektiven zu entwickeln und wichtige Grundlagen für einen erfolgreichen Einstieg ins Arbeitsleben zu erwerben.



Standortkurse Milchstraße

Spaß an Bewegung

Mit leichter Bewegungen zur Musik stärken Sie Ihre körperliche Gesundheit und Fitness. Wir bieten eine Vielfalt an unterhaltsamen Bewegungs- und Sportarten.

Soziale Kompetenzen

Im menschlichen Miteinander spielen soziale Kompetenzen eine wichtige Rolle. Dieser Kurs schult Sie, empathisch auf andere Menschen einzugehen und gemeinsam konstruktive Lösungen zu finden.

Gärtnern für Jeden

Praktisch sowie theoretisch geht es in diesem Kurs um die Garten- und Balkongestaltung. Sie erhalten nützliche Tipps zur Aufzucht und Pflege von Pflanzen und dem Bau z.B. von Hochbeeten und Insektenhotels.

Kreatives Gestalten/Upcycling

Zum Wegschmeißen zu schade? Sie möchten gerne in einem netten Miteinander Kleidung oder Accessoires aufwerten/pimpen? Eine Handarbeit erlernen oder Ihre Kenntnisse weitergeben? Dann herzlich willkommen in diesem Kurs!

Bewerbungstraining & Bewerbungsunterlagen, Digitale Teilhabe

Praxisnahes Bewerbungstraining im Piksl Labor mit individueller Unterstützung bei der Erstellung professioneller Bewerbungsunterlagen. Der Fokus liegt auf der Stärkenanalyse, der Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben sowie dem sicheren Umgang mit digitalen Bewerbungsprozessen.



Kursanmeldung

Die Kurse werden über Aushänge in der Abteilung angekündigt. Zur Anmeldung der gewünschten Kurse sprechen Sie bitte mit einem Anleiter Ihrer Abteilung.

Für Informationen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:

Telefon: 0202 / 24 508-796
train2be@forum-ev.eu

