

## Angebote der



### **Vorbereitung auf das Vermittlungspraktikum**

Wenn Ihre Ausbildung zu Ende geht, erhalten Sie noch die einmalige Chance, in einem längeren Praktikum einen Betrieb näher kennenzulernen und sich und Ihre Fähigkeiten zu zeigen. In diesem Kurs erfahren Sie:

- Warum das Vermittlungspraktikum von besonderer Wichtigkeit ist
- Was Sie unternehmen müssen, um ein Vermittlungspraktikum zu finden
- Wie Sie sich auf das Vermittlungspraktikum vorbereiten können.

Wir erarbeiten das in Theorieeinheiten, Erfahrungsaustausch, Rollenspielen.

Kontakt: Frau Aleksandra Kuhl [aleksandra.kuhl@bbw-waiblingen.de](mailto:aleksandra.kuhl@bbw-waiblingen.de)

### **Bewerbungstraining**

In diesem Kurs werden viele Fragen rund um Ihre Bewerbung um einen Arbeitsplatz beantwortet. Zum Beispiel folgende:

- Wie und wo suchen und finden Sie Stellenangebote?
- Worauf achten Sie bei einer Stellenausschreibung? Entsprechen Ihre Qualifikationen dem Anforderungsprofil dieses Stellenangebotes?
- Was beinhaltet eine gute Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch?
- Welchen ersten Eindruck möchten Sie hinterlassen und wie gelingt Ihnen das?

Kontakt: Frau Aleksandra Kuhl [aleksandra.kuhl@bbw-waiblingen.de](mailto:aleksandra.kuhl@bbw-waiblingen.de)

## **Gesunde Ernährung**

In diesem Kurs lernen Sie, wie eine gesunde, ausgewogene Ernährung aussehen kann, dass das lecker schmeckt, Spaß machen und die Lebensqualität steigern kann. Als angenehmer Nebeneffekt purzeln bei der Umsetzung auch ein paar Pfunde, wenn Sie das möchten, ohne Crash-Diät und Jojo-Effekt und der ganze Körper kommt in ein natürliches Gleichgewicht.

Kontakt: Frau Birgit Holzhausen [birgit.holzhausen@bbw-waiblingen.de](mailto:birgit.holzhausen@bbw-waiblingen.de)

## **Kreativ im Atelier**

Im Atelier ist eine kreative Auszeit für psychisch beeinträchtigte Teilnehmende möglich, die den Arbeitsalltag für kurze Zeit unterbrechen müssen, um den Kopf frei zu bekommen. Gleichzeitig ist es ein Ort des geschützten Austausches mit anderen Teilnehmenden in der gleichen Situation.

- Hier können Sie malen, zeichnen, basteln, stricken, häkeln, sticken, modellieren, nähen, ...

Kontakt: Frau Birgit Holzhausen [birgit.holzhausen@bbw-waiblingen.de](mailto:birgit.holzhausen@bbw-waiblingen.de)

## **Walking**

In diesem Kurs gehen wir. Vieles und langes Sitzen ist eine Belastung für den Körper und kann zu vielen Problemen führen. Regelmäßiges Gehen = „zügiges spazieren gehen“ / oder ‚walken‘, ist eine sehr gute Methode um fit zu bleiben und einen Ausgleich für die sitzende Tätigkeit zu bekommen.

- Hier können Sie über Wiesen und Felder gehen, durchatmen und Energie tanken, während Sie gleichzeitig etwas Gutes für Ihre Gesundheit tun.

Kontakt: Frau Birgit Holzhausen [birgit.holzhausen@bbw-waiblingen.de](mailto:birgit.holzhausen@bbw-waiblingen.de)

Zeitraum Oktober bis Dezember 2022

## **Sprechen und Verstehen**

Jeden Tag sind Sie mit vielen Menschen im Gespräch, im Kontakt. Das zeigt, wie wichtig das Sprechen, die Kommunikation, für uns Menschen ist. Die Art und Weise wie Sie reden entscheidet auch, ob Sie von anderen Menschen anerkannt und respektiert werden.

Sie erfahren worauf es ankommt, wenn wir miteinander reden. Wie können Sie ohne große Mühe mit anderen Menschen, über die Sprache und das Auftreten, in einen guten Kontakt kommen.

Kontakt: Herr Christian Sattler [christian.sattler@bbw-waiblingen.de](mailto:christian.sattler@bbw-waiblingen.de)

## **Zielorientierte Teamarbeit**

Das Berufsbildungswerk ist voller Geheimnisse und voller Leben. Sie als Teil eines kleinen Medien-Teams begeben sich auf den Weg, diese Besonderheiten mit Fotoapparat, Kamera oder Audiogerät aufzuspüren und die Ergebnisse dieser Entdeckungen für alle zugänglich zu machen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Das Seminar eignet sich für Menschen, die sich etwas trauen (sollen!), gute Teamarbeit kennenlernen und Spaß haben wollen.

Kontakt: Herr Christian Sattler [christian.sattler@bbw-waiblingen.de](mailto:christian.sattler@bbw-waiblingen.de)

## **Motivation und Selbstorganisation**

In diesem Seminar geht es darum, wieder oder weiter motiviert für die Ausbildung zu sein oder zu bleiben. Außerdem beschäftigen wir uns damit wie es gelingt Freizeit, Ausbildung, Freunde treffen, Lernen und Hobbies pflegen, so zu organisieren und zu strukturieren, dass nichts zu kurz kommt.

Kontakt: Frau Christine Paule [christine.paule@bbw-waiblingen.de](mailto:christine.paule@bbw-waiblingen.de)

Zeitraum Oktober bis Dezember 2022

## **Umgang mit Stress und Aufbau von Resilienz**

Manchmal ist der Alltag stressig und die ganzen Anforderungen und Erwartungen scheinen einem über den Kopf zu wachsen. Dagegen kann man zum Glück etwas tun. Wie man gut mit solchen Phasen und Belastungen umgehen kann und wie man Ausgleich und Entspannung fest in seinen Alltag verankern kann, darum soll es in diesem Seminar gehen.

Kontakt: Frau Christine Paule [christine.paule@bbw-waiblingen.de](mailto:christine.paule@bbw-waiblingen.de)

## **Bewerbungstraining**

Die Arbeitsplatzsuche oder die Suche nach einem Praktikumsplatz steht an? Im Bewerbungstraining erfahren Sie wie und wo Sie am besten nach Stellen suchen und wie man sich am besten vorbereitet. Wir üben auch das Vorstellungsgespräch, damit Sie möglichst optimal vorbereitet sind und gute Chancen haben, ihren zukünftigen Arbeit- oder Praktikumsplatzgeber von sich zu überzeugen.

Kontakt: Frau Christine Paule [christine.paule@bbw-waiblingen.de](mailto:christine.paule@bbw-waiblingen.de)

## **Suchtmittel und der richtige Umgang damit (Aufklärung und Prävention von Missbrauch und Abhängigkeit)**

Was sind Suchtmittel? Welche Konsequenzen hat Suchtmittelkonsum rechtlich und für die Ausbildung? Bin ich zu viel am Handy? Zocke ich zu viel? Was kann man tun um erst gar keine Drogen zu konsumieren, oder von anderem abhängig zu werden? In diesem Seminar gehen wir auf die Suche nach den Antworten.

Kontakt: Frau Christine Paule [christine.paule@bbw-waiblingen.de](mailto:christine.paule@bbw-waiblingen.de)

Zeitraum Oktober bis Dezember 2022

## **Gutes Benehmen am Arbeitsplatz**

Gutes Benehmen ist nicht von gestern, es spielt auch heute noch eine große Rolle und das nicht nur am Arbeitsplatz. Aber im Freundeskreis und am Arbeitsplatz können verschiedene Regeln gelten. Die verschiedenen Regeln schauen wir uns genauer an und bestimmen was vor allem am Arbeitsplatz gilt.

Kontakt: Frau Christine Paule [christine.paule@bbw-waiblingen.de](mailto:christine.paule@bbw-waiblingen.de)

## **Selbstsicherheitstraining**

Folgende Themen werden in diesem Angebot bearbeitet bzw. durchgeführt:

- Persönliche Stärken kennen und vertreten können
- Verbesserung der persönlichen Kompetenz
- Stärkung des Selbstbewusstseins - sich für die eigenen Rechte einsetzen
- Die eigenen Bedürfnisse erkennen und angemessen äußern können
- In verschiedenen Situationen selbstsicher auftreten können

Kontakt: Frau Nisi-Janzen [karin.nisi-janzen@bbw-waiblingen.de](mailto:karin.nisi-janzen@bbw-waiblingen.de)

## **Probevorstellungsgespräch im Rollenspiel (Einzelcoaching)**

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, ein Vorstellungsgespräch wirklichkeitsnah in einem Rollenspiel durchzuführen. Im Anschluss wird das Gespräch gemeinsam besprochen und ausgewertet.

- Der / die Teilnehmer\*in benötigt zur Teilnahme am Angebot eine aktuelle Bewerbungsmappe.
- Eine entsprechende Stellenausschreibung für das Gespräch ist empfehlenswert.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Das Vorstellungsgespräch (Gruppenangebot)**

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, sein Wissen über ein Vorstellungsgespräch zu vertiefen und sich auf das Gespräch / Interview vorzubereiten. Hierzu gibt es einen theoretischen Teil mit der Vermittlung von Basiswissen. Der zweite Teil besteht aus einem praktischen Teil. In diesem wird ein Vorstellungsgespräch „Schritt für Schritt“ im Rollenspiel eingeübt.

- Der / die Teilnehmer\*in benötigt zur Teilnahme am Angebot einen aktuellen Bewerbungsflyer, oder einen aktuellen Lebenslauf.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Umgang mit Frust und Niederlagen (Einzelcoaching)**

Höhen und Tiefen, Niederlagen und Siege gehören zum Leben. Entscheidend für den weiteren Verlauf ist, wie mit den Situationen umgegangen wird.

Es hilft nichts, das Geschehene zu verdrängen, wegzustecken oder hinunterzuschlucken.

Fehlermachen ist nicht Versagen.

- Hier erfahren und lernen Sie wie durch unterschiedliche Herangehensweisen Haltung bewahrt und Niederlagen besser verarbeitet werden.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Klettern in der Kletterhalle**

Ein Kursangebot zum Klettern an der Kletterwand in der Halle. Davor lernen Sie das Klettermaterial kennen und erhalten Informationen zur Klettertechnik und zur Sicherung mit Klettergurt und Kletterseil.

Kontakt: Herr Robin Buck [robin.buck@bbw-waiblingen.de](mailto:robin.buck@bbw-waiblingen.de)

## **Digital Detox – bewusste Auszeit von digitalen Medien**

Wir nehmen uns eine bewusste Auszeit (ca. 1,5h) ohne digitale Medien in der wir Aktivitäten durchführen, die Sie auch in ihrem Alltag umsetzen können, um mal von digitalen Medien „abzuschalten“.

Kontakt: Herr Robin Buck [robin.buck@bbw-waiblingen.de](mailto:robin.buck@bbw-waiblingen.de)

## **Umgang mit Konflikten (Einzelcoaching)**

Konflikte begegnen uns im Berufsalltag, wie auch im privaten Bereich.

Was also tun, wenn es zu Konflikten kommt und die Emotionen hochkochen?

In dem Kurs werden positive wie negative Situationen besprochen.

Wie kann man Konflikte vermeiden? Wie kann man seine Gefühle ausdrücken und trotzdem sachlich und respektvoll kommunizieren?

- Anhand von Beispielen werden Lösungsmöglichkeiten erarbeitet, die zu Ihnen und Ihrer ganz individuellen Situation passen.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Teamarbeit – „WIR als Gruppe“ (Werkstattbezogenes Gruppenangebot)**

In einem Team geht es vor allem um eines: Zusammenarbeit. Getreu nach dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“. Aber wie erreichen wir gute Zusammenarbeit? Welche Fähigkeiten benötigen Sie um teamfähig zu sein?

In dem Kurs werden unter anderem die Begriffe „Team“ und „Teamarbeit“ gemeinsam erarbeitet. Anhand von Beispielen werden positive wie negative Situationen besprochen.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Zivilcourage - „Weggeschaut ist mitgemacht!“ (Gruppenangebot)**

Es passiert täglich, überall und am helllichten Tag: Ein Mensch wird belästigt, bedroht oder tätlich angegriffen oder irgendwo werden Parkbänke und Spielplätze beschädigt, Gebäude beschmiert und das vor den Augen von Zeugen.

In dem Kurs besteht die Möglichkeit, sich mit dem Thema „Zivilcourage“ auseinanderzusetzen. Was ist zu tun – einmischen oder ignorieren?

Es werden Handlungsmöglichkeiten in der Gruppe erarbeitet, um entsprechend einzugreifen, ohne sich selbst dabei in Gefahr zu bringen.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Mobbing – Nein Danke! (Gruppenangebot)**

Ausgrenzung, Hänseleien, Intrigen, Beschimpfungen auf Facebook, Drohungen und Gewalt: Mobbing hat viele Gesichter - und ist im schulischen Umfeld längst zum alltäglichen Problem geworden.

In diesem Kurs besteht die Möglichkeit, sich mit dem Thema „Mobbing“ auseinanderzusetzen.

- Was ist zu tun – einmischen oder ignorieren?
- Wozu bin ich in der Lage?

In der Gruppe werden Situationen betrachtet und besprochen und anhand von Beispielen Handlungsmöglichkeiten erarbeitet.

Kontakt: Herr Ralf Winter [ralf.winter@bbw-waiblingen.de](mailto:ralf.winter@bbw-waiblingen.de)

## **Fake News und Verschwörungstheorien**

Nicht erst seit Corona gibt es immer wieder Fake News und Verschwörungstheorien. In diesem Seminar decken wir sie auf.

Kontakt: Frau Christine Paule [christine.paule@bbw-waiblingen.de](mailto:christine.paule@bbw-waiblingen.de)