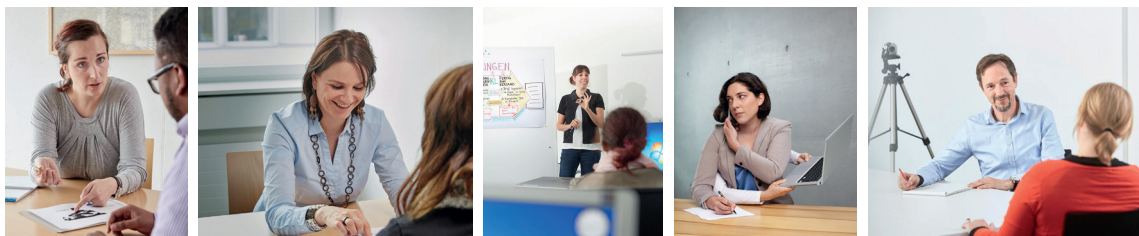


IG Arbeit

Weiterbildungsangebot für Menschen im ergän- zenden Arbeitsmarkt 2024



Soziale- und Fachkompetenzen

1

Selbstkompetenzen, Freizeit, Gesundheit

2

Rahmenbedingungen

3

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Kommunikation und Teamarbeit

Rahmenbedingungen

Selbstkompetenzen
Freizeit und Gesundheit

Soziale- und
Fachkompetenzen

- Ängste verstehen und überwinden (Peer-Geleiteter Kurs)
- Barista – Kurs
- Badminton
- Computer – Infrastruktur für zu Hause
- EigenART – Kunstkurs
- Einkaufen im Internet
- Erste Hilfe
- Gesunde Ernährung
- Lauftraining
- Linoldruck-Atelier
- Pilates - für einen starken Körperkern
- Qi Gong - Auszeit für Geist und Körper
- Selbstsicherheitstraining
- Stressbewältigung und Entspannung
- Stadtlauf 2024
- Umgang mit Behörden
- Vom Korn zum Kuchen
- Yoga
- ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?

- **Kursplanung 2024**
- **Anmeldebedingungen etc.**
- **Anmeldetalon**