

KURSE UND BILDUNGSWOCHEN

Wie kann ich mich anmelden?

- Sehen Sie sich das Kursprogramm an.
- Sie können sich für **2 Bildungswochen** anmelden. Das Datum steht bei der Bildungswoche.
- Achten Sie darauf, dass Sie in dieser Woche keinen Urlaub haben.

Und dann?

- Sie können den Anmeldezettel ausfüllen. Ihre FAB hilft Ihnen dabei und unterschreibt den Anmeldezettel.
- Bitte geben Sie den Anmeldezettel bis zum **05.07.2024** im Postfach „Bildung und Qualifizierung“ in der Zentrale im Werk I ab.
- Wenn sich zu viele Menschen angemeldet haben, kommen Sie auf die Warteliste.
- Ihre FAB erinnert Sie daran wann der Kurs losgeht und Sie erhalten eine schriftliche Einladung.

WICHTIG:

- Unter jeder Bildungswoche steht, an welchem **DATUM** die Bildungswoche ist.
- Von **Montag bis Donnerstag** treffen wir uns von **08:30 – 12:30 Uhr**.
Am **Freitag** treffen wir uns von **08:30 – 11:30 Uhr**.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß.

Wenn Sie Fragen haben, können Sie sich bei uns melden.

Ihr Team Bildung und Qualifizierung

BEWEGUNGSWOCHE

Wir machen Übungen, um beweglicher zu werden.

Wir tun unserem Körper etwas Gutes.

Wir lernen Übungen, die man alleine nachmachen kann.

WANN?

Kurs 1 19.08. – 23.08.2024

Kurs 2 09.09. – 13.09.2024



GESUND LEBEN

Wie kann man gesund leben? Was ist ungesund?

Wir lernen etwas über gesundes Essen,

Bewegung und Entspannung.

Wir lernen wie wir gesund bleiben können.

WANN?

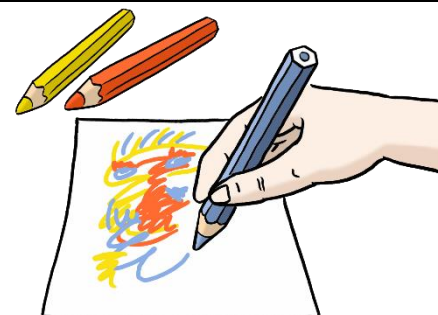
Kurs 1 26.08. – 30.08.2024



EINFACH MALEN

Wir malen schöne Dinge.

WANN? 28.10. – 30.10.2024



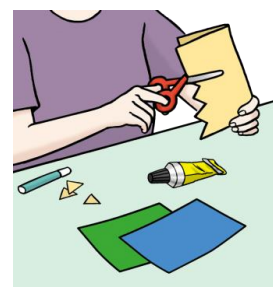
KUNST UND KREATIVITÄT

Wir machen verschiedene kreative Sachen.

Wir machen etwas mit verschiedenen Materialien
und lassen schöne Dinge entstehen.

WANN?

Kurs 11.11. – 15.11.2024



MUSIK UND BEWEGUNG

Musik macht viele Menschen glücklich.

Wir bewegen uns zur Musik. Wir singen.

Wir machen etwas mit Rhythmus.

WANN? 25.11. – 29.11.2024



STREITSCHLICHTER

Streit entsteht oft dort, wo mehrere Menschen zusammen sind.

Streit kann oft gelöst werden.

Manchmal ist dabei Hilfe von einer Person wichtig, die nicht am Streit beteiligt ist.

Das ist der Streit-Schlichter.

Die EWW möchte Beschäftigte zu Streit-Schlichtern schulen.

Denn ohne Streit lebt und arbeitet es sich besser.



WANN? 18.11. – 22.11.2024

ENTSPANNUNGSWOCHE

Entspannung ist für jeden wichtig.

Wir lernen wie man sich entspannen kann.

Jeder soll am Ende der Woche etwas gelernt haben, was er im Alltag nachmachen kann.

WANN?

Kurs 1 12.08. – 16.08.2024

Kurs 2 04.11. – 08.11.2024



SOZIALE KOMPETENZEN

Was bedeutet soziale Kompetenz?

Wie wirke ich auf andere Menschen?

Wie kann man mit anderen

Menschen und sich selbst gut umgehen?

Diese und noch viele andere Fragen klären wir in dieser Woche.



WANN? 23.09. – 27.09.2024

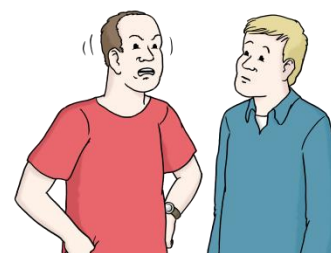
UMGANG MIT KONFLIKTEN

Manchmal gibt es auf der Arbeit Streit.

Menschen fühlen sich gemobbt.

Das macht uns wütend.

Wir lernen damit umzugehen.



WANN? 14.10. – 18.10.2024

KOCHEN

Wir kochen verschiedene Gerichte.

Wir backen.

Wir kaufen ein.

WANN?

Kurs 1 07.10. – 11.10.2024

Kurs 2 02.12. – 06.12.2024



SELBSTFÜRSORGE

Was kann ich tun damit es mir gut geht.
Wie lerne ich nein zu sagen.
Wir tauschen uns aus.



WANN? 21.10. – 25.10.2024

BREMERHAVEN ERLEBEN

Wir lernen Bremerhaven neu kennen.
Wir machen Ausflüge und sehen uns
tolle Sachen in Bremerhaven an.

**Wir treffen uns jeden Tag am
Hauptbahnhof.**

Man muss alleine Bus fahren können.



WANN? 30.09. – 02.10.2024

SELBSTBEHAUPTUNGSKURS

Wir lernen uns selbst zu behaupten.
Im Alltag und in gefährlichen Situationen ist es wichtig,
dass man sich selbst behaupten kann.



WANN? 02.12. - 06.12.24

KURSLEITERIN? Frau Köllner, Polizistin für Kriminalprävention

Wöchentliche Kurse

Diese Kurse finden jede Woche ab dem **12.08.2024** statt.

DENK DICH FIT

Wir halten unser Gehirn fit.

WANN? Donnerstags, 11:00 – 12:00 Uhr



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Entspannung ist für jeden wichtig.

Wir lernen wie man sich entspannen kann.

WANN? Dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr



YOGA IM SITZEN

Jeder kann Yoga. Yoga hilft gegen Stress.
Wir bleiben beweglich.

WANN? Mittwochs, 13:00 – 14:00 Uhr



MÄNNERGESPRÄCHSKREIS

Wir reden über Dinge die für Männer wichtig sind.

WANN? Mittwochs 14:00 – 15:00 Uhr



SING MEIN LIED

Wir singen verschiedene Lieder.
Jeder kann singen.



WANN?

Montags 13:00 – 14:00 Uhr

FIT FOR FUN

Wir gehen in die Turnhalle.
Wir machen Sport und halten uns fit.



Dieser Kurs ist leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

WANN?

Donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr

WO?

SFL Sporthalle, Mecklenburger Weg 178