

fit four life 2018

SOZIALPÄDAGOGISCHE ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE

Vorwort

Liebe Auszubildende, liebe Interessierte,

seit 8 Jahren läuft nun das Kolping-Programm fit **four** life. Mehrere hundert Jugendliche nutzten unsere zahlreichen Angebote und kamen 2017 zu unseren Veranstaltungen. Auch für 2018 haben wir wieder ein umfangreiches und interessantes Programm zusammengestellt.

„fit **four** life“ - das heißt konkret:

- fit sein für das lebenslange Lernen
- fit sein für erfolgreiches Zusammenarbeiten und Zusammenleben
- fit sein für berufliches Vorwärtkommen und
- fit sein für eine bereichernde Freizeit

Neu in unserem Programm sind in diesem Jahr unter anderem die Kurse „Schritt für Schritt zum Ziel“, „fit im Umgang mit Anderen“, „fit in Business - Souveränes Auftreten im Geschäftsleben“ und vieles mehr. Der Bereich Lernen wurde umstrukturiert, um den individuellen Bedürfnissen noch besser zu entsprechen.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr mit euch!

Eure Kolping Akademie Ingolstadt
Olga Faber
(Bereichsleitung)



DAS PÄDAGOGISCHE TEAM VON ABH



Olga Faber



Lisa Arnold



Manuela Ettl



Janina Faltinsky



Susanne Fuchs



Irina Kappes



Ramona Kerschenlohr



Katrin Löw



Verena Meier



Anna Rohauer



Sandra Schmal

Ausbildungsbegleitende Hilfen

Die ausbildungsbegleitenden Hilfen (abH) sind ein Programm der Agentur für Arbeit und des Jobcenters Ingolstadt für Auszubildende mit dem Ziel, eine erfolgreiche Ausbildung zu gewährleisten, Ausbildungsabbrüche zu vermeiden und einen lückenlosen Übergang ins Berufsleben zu ermöglichen.

Ausbildungsbegleitende Hilfen bedeuten konkret:

- wöchentlich 3 Stunden Stützunterricht im Berufsschulstoff in Kleingruppen
- maßgeschneiderte Prüfungsvorbereitung
- Unterstützung durch Zusammenarbeit mit Ausbildungsbetrieben und Berufsschulen
- individuelle sozialpädagogische Betreuung und Beratung bei persönlichen Problemen
- interessante zusätzliche Weiterbildungs- und Freizeitangebote
- Unterstützung zum erfolgreichen Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben

AbH werden im Auftrag der Agentur für Arbeit von der Kolping Akademie Ingolstadt in Ingolstadt, Schrobenhausen, Neuburg, Pfaffenhofen und Eichstätt durchgeführt.

Für die Teilnehmer der abH bestehen gesonderte Preiskonditionen in Bezug auf das Fit Four Life Programm.



Bundesagentur für Arbeit

fit in der Schule

Entspannt in die Prüfung	7
Wie dir das Lernen leichter fällt!	8
Lernen - aber mit System!	9
Mathematik Grundlagen	10
Ein Referat erstellen	11
Berufsspezifische Prüfungsvorbereitung	12
Prüfungstraining in Wirtschaft und Sozialkunde	13
Betriebsenglisch und Englischgrundlagen	14
Konzentrieren leicht gemacht	15
Profi-Zeitmanagement	16

Persönlichkeitsbildung und Selbstmanagement

18	fit in der Küche
19	Geduld und Ausdauer
20	Schritt für Schritt zum Ziel
21	fit im Umgang mit Anderen
22	Entspannung und Stressbewältigung
23	Menschenrechte: Was heißt das eigentlich?
24	Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
25	Drogenpräventionsvortrag

fit im Job

Bewerbungsunterlagen erstellen	29
fit for Business - Souveränes Auftreten im Geschäftsleben	30
Excel- und Word-Kurs	31
fit fürs Leben - Wissen rund um Behörden, Versicherungen, Finanzen	32

Freizeit

34	Theater- und Kinobesuch
35	Christkindlmarkt Ingolstadt
36	Sommerfest der Kolping Akademie
37	Fußballturnier
38	Sport- und Erlebnistag

fit in der Schule

Entspannt in die Prüfung

Wie dir das Lernen leichter fällt!

Lernen - aber mit System!

Mathematik Grundlagen

Ein Referat erstellen

Berufsspezifische Prüfungsvorbereitung

Prüfungstraining in Wirtschaft und Sozialkunde

Betriebsenglisch und Englischgrundlagen

Konzentrieren leicht gemacht

Profi-Zeitmanagement

Entspannt in die Prüfung

Die Prüfung rückt näher und die Nerven liegen blank? Nur allein bei dem Gedanken an die Prüfung beginnst du schon zu zittern? Dann lass uns gemeinsam schauen, wie du deine Nervosität vor der Prüfung reduzieren kannst.

An **einem Termin** zeigen wir dir verschiedene Übungen, mit denen du gegen deine Prüfungsangst vorgehen kannst und geben dir Tipps, wie du in der Prüfung cool und locker bleibst.

Kosten

abH-Teilnehmer: kostenlos
externe Teilnehmer: 25 €

Teilnehmerzahl


8 Personen oder Einzeltermin

Anmeldung

abH-Büro Ingolstadt
Tel.: 0841 93301-13

Kursort

Kolpinghaus Ingolstadt



Wie dir das Lernen leichter fällt!

Wer kennt das nicht? Die Ausbildung macht richtig Bock - das Lernen hingegen ist der totale Absturz.

An **einem Termin** verraten wir dir in diesem Workshop acht einfache Tipps und Tricks, die das Thema Lernen halb so schlimm machen. So sparst du dir nicht nur eine Menge Lernzeit und Stress, sondern hast vielleicht sogar Spaß an der Sache.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 25€
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 25 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Lernen - aber mit System!

Völlig verzettelt und alles durcheinander? Nicht nur in den Unterlagen, sondern auch im Kopf?
Lernen kann Spaß machen ... und das sollte es auch!

An **einem Termin** lernen wir gemeinsam verschiedene Lerntechniken und Lernmethoden kennen und anhand praktischer Beispiele ausprobieren. Für jeden gibt es den richtigen Weg durch das Lernchaos.

Mathematik Grundlagen

Mathe kann man oder man kann es nicht und Zahlen sind einfach nicht dein Ding? Wenn die Grundlagen fehlen und Mathematik dich zur Verzweiflung bringt, dann melde dich an!

Zweimal im Monat unterstützen wir dich dabei, dich wieder auf den aktuellen Wissensstand zu bringen.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 160 €/Monat
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 20 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Ein Referat erstellen

Dir steht ein Referat in der Berufsschule oder im Job bevor?

An **einem Termin** klären wir eure Fragen rund um das Thema Referat (Power Point, Handout, Strukturierung des Vortrags).

Berufsspezifische Prüfungsvorbereitung

Stehst du kurz vor deiner Abschlussprüfung und möchtest dich intensiv vorbereiten?

Wir bieten in **wöchentlichen Kursen** individuelle Prüfungsvorbereitung für die unterschiedlichen Ausbildungsberufe (Lagerlogistiker/in, Anlagenmechaniker/in, Kauffrau/-mann für Bürokommunikation und viele weitere) an.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 160 €/Monat
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 160 €/Monat
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Prüfungstraining in Wirtschaft und Sozialkunde

Die Zwischen- oder Abschlussprüfung steht vor der Tür und du hast Schwierigkeiten in Wirtschaft und Sozialkunde?

Orientiert an den Lehrplänen der Berufsschule bieten wir euch hier **wöchentlich** eine gezielte Unterstützung.

Betriebsenglisch und Englischgrundlagen

Du brauchst Englisch für die Arbeit oder die Berufsschule? Du möchtest deine Kenntnisse verbessern oder einfach mal im ungezwungenen Rahmen Englisch sprechen?

Wir bieten ein **wöchentliches** Training für alle, die mal wieder Spaß an der englischen Sprache haben möchten und fit für das Berufsleben sein wollen.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 160 €/Monat
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 10 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Konzentrieren leicht gemacht

Dir fällt es oft schwer, dich auf Dinge zu konzentrieren, die eigentlich oberste Priorität haben sollten? Du kennst das Gefühl, dass plötzlich alles um dich herum wichtiger erscheint als dein Lernstoff? Dann bist du richtig in diesem Kurs!

An **einem Termin** klären wir gemeinsam, was die häufigsten Störquellen beim Lernen sind und wie man diese vermeiden kann. Zudem lernt ihr verschiedene Übungen kennen, die euch dabei helfen, euch besser zu konzentrieren.

Profi-Zeitmanagement

Wieder einmal nicht rechtzeitig angefangen oder am Ende total verzettelt?

Im Berufsleben, aber auch in der Vorbereitung auf Prüfungen, kann ein gutes Zeitmanagement vieles vereinfachen.

Gemeinsam besprechen wir an **einem Termin**, mit welchen Tricks auch deine Woche stressfreier wird.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 10 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Persönlichkeitsbildung und Selbstmanagement

fit in der Küche

Geduld und Ausdauer

Schritt für Schritt zum Ziel

fit im Umgang mit Anderen

Entspannung und Stressbewältigung

Menschenrechte: Was heißt das eigentlich?

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken

Drogenpräventionsvortrag

fit in der Küche

Was ist gesund und was nicht? Welche Alternativen gibt es zu Fastfood und Co? Ihr seid keine 5-Sterne-Köche und würdet trotzdem gerne mal etwas Leckereres zubereiten? Für gutes und gesundes Essen muss man nicht immer in ein teures Restaurant gehen.

An **einem Abend** werden wir gemeinsam kochen und essen - Rezeptwünsche können dabei natürlich auch von euch eingebracht werden!

Kosten	ca. 5 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 10 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Geduld und Ausdauer

Es fällt dir schwer, geduldig zu bleiben? Du gibst schnell auf, wenn du nicht weiterkommst? Du hast **keine Angst vor Hunden** und probierst gerne Neues aus?

An **einem Termin** könnt ihr eure Geduld bz. Ausdauer unter Beweis stellen. Probiert euch als Tiertrainer und bringt unter Anleitung einem Hund ein neues Kunststück bei.

Schritt für Schritt zum Ziel

Du möchtest deine Ziele selbstbestimmt angehen?
In diesem Kurs lernt ihr, eure Stärken und Fähigkeiten dafür zu nutzen, um eure Ziele schrittweise zu erreichen. Hierfür müsst ihr bereit sein, eure bisherigen Gewohnheiten zu überdenken, umzustrukturieren und etwas Neues auszuprobieren.

Gemeinsam erarbeiten wir an **einem Termin** anhand des „Zürcher Ressourcenmodells“ Methoden, die euch Schritt für Schritt zum Ziel führen können.

Kosten abH-Teilnehmer: kostenlos

Teilnehmerzahl 8 Personen

Anmeldung abH-Büro Ingolstadt
Tel.: 0841 93301-13

Kursort Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

fit im Umgang mit Anderen

Du möchtest in kritischen Situationen ruhig und gelassen bleiben? Du fragst dich, warum dein Gegenüber anders reagiert als du es tun würdest? Dir fällt es schwer, Kritik und Lob anzunehmen oder zu äußern?

In diesem Kurs lernst du an **einem Termin** Möglichkeiten und Wege kennen, wie du angemessen in verschiedenen Situationen mit Anderen umgehen kannst.

Entspannung und Stressbewältigung

Schon allein der Gedanke an die Arbeit stresst dich total? Wenn morgens der Wecker klingelt, möchtest du am liebsten die Decke über den Kopf ziehen und urlaubsreif bist du sowieso?

An **einem Nachmittag** klären wir Fragen rund um Stress bei der Arbeit und den Umgang mit Stress.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 10 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 15 €
Teilnehmerzahl	10 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Menschenrechte: Was heißt das eigentlich?

„Jeder hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.“ Jeder hat wahrscheinlich schon einmal diesen oder einen anderen Satz aus den allgemeinen Menschenrechten gehört. Doch was heißt das eigentlich?

In diesem Workshop beleuchten wir gemeinsam an **einem Termin** das Thema und gehen dabei auf aktuelle Entwicklungen ein. Du bist politisch interessiert oder möchtest auch einmal mitreden können? Dann ist der Workshop genau das Richtige für dich.

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken

Ziele im Leben kann man nur erreichen, wenn man an sich glaubt. Doch an sich glauben und sich seiner Stärken bewusst sein, ist für viele von uns manchmal gar nicht so einfach.

In diesem Kurs sprechen wir gemeinsam an **einem Termin** darüber, warum ein starkes Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstbewusstsein für ein glückliches Leben so wichtig sind. Zudem werden euch verschiedene Übungen gezeigt, wie ihr euer Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein selbst aufbauen und stärken könnt.

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 10 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos
Teilnehmerzahl	15 - 20 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Pfaffenhofen

Drogenpräventionsvortrag

Wir bieten euch einen Einblick in ein Leben in der Drogenabhängigkeit. Ehemalige Drogenabhängige, die mit Hilfe des Vereins für Prävention und Suchttherapie ihre Abhängigkeit überwunden haben, berichten an **einem Termin**, wie sich ihr Leben unter den Drogen verändert hat und weswegen ihre Träume und Ziele unter Drogeneinfluss immer weiter in die Ferne rückten.

Ihr könnt Fragen stellen und viele Informationen zur Prävention von Abhängigkeiten mitnehmen.

fit four life



2017



fit im Job

Bewerbungsunterlagen erstellen

fit for Business - souveränes Auftreten
im Geschäftsleben

Excel- und Word-Kurs

fit fürs Leben - Wissen rund um Behörden,
Versicherungen, Finanzen

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 25 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Bewerbungsunterlagen erstellen

Bei diesem Bewerbungstraining besprechen wir gemeinsam an **einem Termin**, worauf es bei einer Bewerbung ankommt und wie man diese ansprechend gestaltet. Zudem erstellst du dir mit professioneller Unterstützung deine individuelle Bewerbungsmappe für deinen Traumjob.

fit for Business - souveränes Auftreten im Geschäftsleben

Bei dir steht ein Vorstellungsgespräch an? Du bist verantwortlich für einen Teil in einem größeren Meeting oder musst einen wichtigen Vortrag halten?

Wir zeigen euch an **einem Termin**, wie ihr euch im Geschäftsleben richtig präsentiert und an welche Verhaltensregeln ihr euch halten solltet. Eigene Fragen und Anregungen sind natürlich gerne erwünscht!

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 10 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 160 €/Monat
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Excel- und Word-Kurs

Du musst im Beruf mit Excel und Word arbeiten oder hast in der Berufsschule Probleme mit diesen Programmen? Dann bist du in diesem Kurs richtig!

Einmal **wöchentlich** unterstützen wir euch bei euren Problemen mit Excel und Word und klären eure Fragen.

fit fürs Leben - Wissen rund um Behörden, Versicherungen, Finanzen

Fragst du dich schon lange welche Versicherungen für dich sinnvoll sind und wie du dein Geld richtig anlegst? Oder kannst du bei deinen Kollegen wieder einmal nicht mitreden, wenn es um die deutsche Bürokratie und den Behördendschunzel geht?

In themenbezogenen Kursen an **einem Termin** klären wir alle eure Fragen zu den wichtigsten Alltagsthemen wie Behördengänge, wichtige Versicherungen und Finanzen. Gerne könnt ihr auch Fragen zu anderen Themen mitbringen, die euch schon lange beschäftigen!

Kosten	abH-Teilnehmer: kostenlos externe Teilnehmer: 25 €
Teilnehmerzahl	8 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Freizeit

Theater- und Kinobesuch

Christkindlmarkt Ingolstadt

Sommerfest der Kolping Akademie

Fußballturnier

Sport- und Erlebnistag

Theater- und Kinobesuch

Ihr wollt den **Abend** mal etwas anders verbringen als gewohnt? Ihr könnt mit uns gemeinsam aus verschiedenen Theaterstücken an unterschiedlichen Aufführungsorten wählen.

Alternativ können wir uns auch gemeinsam einen aktuellen Film aus dem Kinoprogramm aussuchen und einen Kinoabend mit Popcorn verbringen.

Meldet euch mit Vorschlägen aus dem Theater-/ Kinoprogramm bei uns im Büro!

Kosten 5 - 10 €

Teilnehmerzahl 8 - 16 Personen

Anmeldung abH-Büro Ingolstadt
Tel.: 0841 93301-13

Kursort Ingolstadt

Teilnehmerzahl	8 - 16 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Christkindlmarkt Ingolstadt

Christkindlmarkt Ingolstadt

Weihnachten naht, die letzten Geschenke müssen noch gekauft werden und nirgendwo schmecken die Lebkuchen und der Früchtepunsch so gut wie auf dem Christkindlmarkt!

Wir laden euch ein, mit uns an **einem Abend** auf den Ingolstädter Christkindlmarkt zu kommen.

Sommerfest der Kolping Akademie

Den Sommer genießen und einfach mal bei leckerem Essen und guter Musik beisammen sein!

Gemeinsam mit euch wollen wir das abH-Jahr ausklingen lassen und auf einen erfolgreichen Jahresabschluss anstoßen. Hierfür laden wir euch herzlich auf das Sommerfest der Kolping Akademie ein!

Kosten	5 €
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Kolpinghaus Ingolstadt

Kosten	keine
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Ingolstadt

Fußballturnier

Wer stellt in diesem Jahr das beste Team? Ob FC Büro, Borussia Elektro oder abH United - spielt mit oder bejubelt eure Mannschaft im eigenen Fanblock!

Gemeinsam veranstalten wir an **einem Samstag oder Sonntag** ein großes, spannendes Fußballturnier, bei dem ihr zeigen könnt, was ihr fußballerisch so drauf habt!

Sport- und Erlebnistag

Ob Kanu fahren, Tennis spielen, Klettern, Schlittschuh laufen oder Minigolf spielen - habt ihr Lust auf Spaß und Bewegung oder selbst Ideen für coole Aktionen?

Gemeinsam lassen wir an **einem Tag** den Unterrichtsraum und das Büro hinter uns!

Kosten	je nach Aktion
Teilnehmerzahl	8 - 16 Personen
Anmeldung	abH-Büro Ingolstadt Tel.: 0841 93301-13
Kursort	Bayern

Save the date!

Kursname	Datum	Anmerkungen

Feedback?

Trau dich und teil uns deine Meinung zu den Kursen mit, damit wir auch weiterhin das Angebot verbessern können!

Wir brauchen frischen Wind!

Du hast Ideen für weitere Kurse, die in unserem Heft deiner Meinung nach nicht fehlen sollten? Du würdest gerne deine Ideen für Schule, Beruf und Freizeit verwirklichen?

Dann melde dich einfach bei uns im Büro
und teile uns deine Ideen mit!
Wir freuen uns auf deinen Besuch!

abH-Büro Ingolstadt
EG - Zimmer 001
Tel.: 0841 / 93301 - 13



KOLPING AKADEMIE INGOLSTADT
JOHANNESSTR. 11
85049 INGOLSTADT
TEL.: 0841 93301-13

