

# Digitale Medien für die Arbeitswelt optimal nutzen

BIWAQ Köln Mülheim



## Als Schwerpunkte erwarten Sie:

- Kennenlernen von und Umgang mit Lernprogrammen
- Grundfunktionen von Microsoft Word
- Neue Medien: Internet, E-Mail-Programme, Smartphone und digitale Speichermedien
- Verantwortungsvoller Umgang mit den neuen Medien

**Zeit:** montags, 11:30 – 13:00 Uhr

**13 Termine:** 09.04. – 09.07.2018

**Lehrender:** Norbert Paar

**Ort:** Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
2. Etage, Raum V210

Das Angebot ist kostenlos.

**Sind Sie mindestens 27 Jahre und arbeitssuchend?** Dann wenden Sie sich zur **Anmeldung** an  
➔ **Ute Heinzelmann**, Bezirksrathaus Mülheim, 2. Etage, Raum V205

Ansprechpartnerinnen bei Fragen sind:

- **Ute Heinzelmann**, Tel: 0221 – 221 99714, E-Mail: ute.heinzelmann@bildung.koeln.de
- **Martina Morales**, Tel: 0221 – 99 08 29 237, E-Mail: martina.morales@bildung.koeln.de

Das Projekt „BIWAQ Köln Mülheim“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

# Deutsch für Alltag und Beruf

BIWAQ Köln Mülheim



**Sie möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern und sich in Alltag und Beruf sicherer ausdrücken können? In diesem Angebot geht es um die Auffrischung von Grammatik, das freie Sprechen, das Verstehen und Schreiben von (kurzen) Texten sowie die Erweiterung Ihres Wortschatzes!**

**Zeit:** montags und mittwochs, jeweils von 09:00 – 11:15 Uhr  
**26 Termine:** 09.04. – 11.07.2018 (in den Pfingstferien fällt es aus)  
**Lehrende:** Martina Rosenthal  
**Ort:** Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
2. Etage, Raum V210

Das Angebot ist kostenlos.

**Sind Sie mindestens 27 Jahre und arbeitssuchend?** Dann wenden Sie sich zur **Anmeldung** an

→ **Ute Heinzelmann**, Bezirksrathaus Mülheim, 2. Etage, Raum V205

Ansprechpartnerinnen bei Fragen sind:

- **Ute Heinzelmann**, Tel: 0221 – 221 99714, E-Mail: ute.heinzelmann@bildung.koeln.de
- **Martina Morales**, Tel: 0221 – 99 08 29 237, E-Mail: martina.morales@bildung.koeln.de

Das Projekt „BIWAQ Köln Mülheim“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

# Miteinander reden lernen – Gute Kommunikation für Alltag und Beruf

BIWAQ Köln Mülheim



## Diese Themen erwarten Sie:

- Gute und zufriedenstellende Gespräche führen
- Richtige Fragen stellen und aktives Zuhören
- Kriterien für eine gelungene (arbeitsplatzbezogene) Kommunikation

**Zeit:** donnerstags, 13:30 – 15:45 Uhr

**11 Termine:** 12.04. – 12.07.2018 (am 24.05., Pfingstferien, fällt es aus)

**Lehrende:** Martina Freiberg

**Ort:** Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
2. Etage, Raum V210

Das Angebot ist kostenlos.

**Sind Sie mindestens 27 Jahre und arbeitssuchend?** Dann wenden Sie sich zur **Anmeldung** an

➔ **Ute Heinzelmann**, Bezirksrathaus Mülheim, 2. Etage, Raum V205

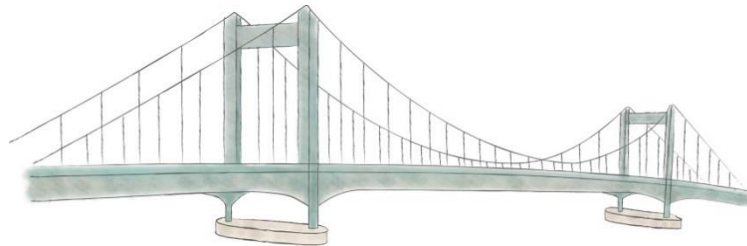
Ansprechpartnerinnen bei Fragen sind:

- **Ute Heinzelmann**, Tel: 0221 – 221 99714, E-Mail: ute.heinzelmann@bildung.koeln.de
- **Martina Morales**, Tel: 0221 – 99 08 29 237, E-Mail: martina.morales@bildung.koeln.de

Das Projekt „BIWAQ Köln Mülheim“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

# Selbstlern-Treff

BIWAQ Köln Mülheim



Sie möchten Ihre Sprach- oder Computerkenntnisse verbessern, eine Bewerbung schreiben, im Internet recherchieren oder einfach nur weiterlernen? Dazu stehen Ihnen Laptops zur Verfügung. Außerdem hilft Ihnen eine Ansprechpartnerin gerne bei Fragen weiter.

<b>Zeit:</b>	<b>donnerstags, 09:00 – 10:30 Uhr</b>
<b>Zeitraum:</b>	<b>12.04.2018 – 12.07.2018</b> (außer in den Pfingstferien )
<b>Lehrende:</b>	<b>Martina Morales, Kathrin Neitemeier</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln 2. Etage, Raum V210</b>

Das Angebot ist kostenlos.

**Sind Sie mindestens 27 Jahre und arbeitssuchend?** Dann wenden Sie sich zur **Anmeldung** an  
➔ **Ute Heinzelmann**, Bezirksrathaus Mülheim, 2. Etage, Raum V205

Ansprechpartnerinnen bei Fragen sind:

- **Ute Heinzelmann**, Tel: 0221–221 99714, E-Mail: [ute.heinzelmann@bildung.koeln.de](mailto:ute.heinzelmann@bildung.koeln.de)
- **Martina Morales**, Tel: 0221–990829 237, E-Mail: [martina.morales@bildung.koeln.de](mailto:martina.morales@bildung.koeln.de)
- **Kathrin Neitemeier**, Tel: 0221–990829 231, E-Mail: [kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de](mailto:kathrin.neitemeier@bildung.koeln.de)

Das Projekt „BIWAQ Köln Mülheim“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

# Wir rechnen mit Ihnen!

## Keine Angst vor Zahlen

### BIWAQ Köln Mülheim



Sie möchten Ihre Rechenkenntnisse auffrischen oder erweitern? Dann erwarten Sie in einer lockeren und entspannten Lernatmosphäre diese Themen:

- Grundrechenarten
- Maße, Gewichte und Flächen
- und noch vieles mehr

<b>Zeit:</b>	<b>donnerstags, 11:00 – 12:30 Uhr</b>
<b>9 Termine:</b>	<b>12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 07.06., 14.06., 21.06., 28.06. und 05.07.2018</b>
<b>Lehrende:</b>	<b>Özgün Hoh</b>
<b>Ort:</b>	<b>Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln 2. Etage, Raum V210</b>

Das Angebot ist kostenlos.

**Sind Sie mindestens 27 Jahre und arbeitssuchend?** Dann wenden Sie sich zur **Anmeldung** an

➔ **Ute Heinzelmann**, Bezirksrathaus Mülheim, 2. Etage, Raum V205

Ansprechpartnerinnen bei Fragen sind:

- **Ute Heinzelmann**, Tel: 0221 – 221 99714, E-Mail: ute.heinzelmann@bildung.koeln.de
- **Martina Morales**, Tel: 0221 – 99 08 29 237, E-Mail: martina.morales@bildung.koeln.de

Das Projekt „BIWAQ Köln Mülheim“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

# Wohlfühlen und Kraft tanken – Bewegung und Entspannung für Ihren Körper

BIWAQ Köln Mülheim



**Fühlen Sie sich gestresst? Haben Sie (Rücken-)Schmerzen? Würden Sie gerne aktiver sein? Durch gezielte Übungen für eine bessere Haltung können Sie Rückenschmerzen vorbeugen und Verspannungen reduzieren. In der Gruppe erlernen Sie neue Bewegungsmuster und Entspannungstechniken. So tanken Sie Kraft für den Alltag und entwickeln ein besseres Körpergefühl.**

**Zeit:                   mittwochs, 13:00 – 14:30 Uhr**

**13 Termine:       11.04. – 11.07.2018 (in den Pfingstferien fällt es aus)**

**Lehrende:         Kathrin Neitemeier**

**Ort:                   Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
4. Etage, Raum V402**

Das Angebot ist kostenlos.

**Sind Sie mindestens 27 Jahre und arbeitssuchend?** Dann wenden Sie sich zur **Anmeldung** an

➔ **Ute Heinzelmann**, Bezirksrathaus Mülheim, 2. Etage, Raum V205

Ansprechpartnerinnen bei Fragen sind:

- **Ute Heinzelmann**, Tel: 0221 – 221 99714, E-Mail: [ute.heinzelmann@bildung.koeln.de](mailto:ute.heinzelmann@bildung.koeln.de)
- **Martina Morales**, Tel: 0221 – 99 08 29 237, E-Mail: [martina.morales@bildung.koeln.de](mailto:martina.morales@bildung.koeln.de)

Das Projekt „BIWAQ Köln Mülheim“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Bildung, Wirtschaft, Arbeit im Quartier - BIWAQ“ durch das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und den Europäischen Sozialfonds gefördert.