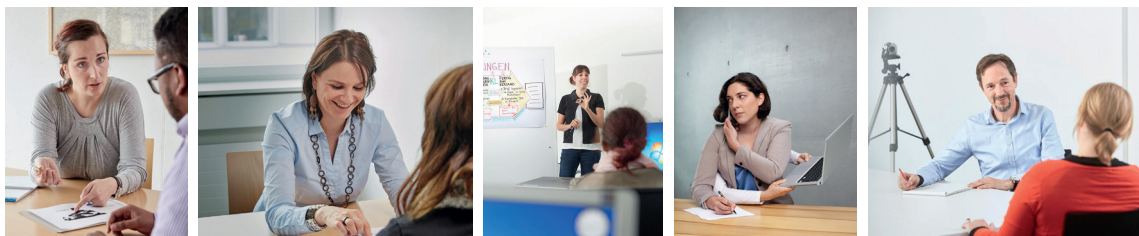


# IG Arbeit

## Weiterbildungsangebot für Menschen im ergän- zenden Arbeitsmarkt 2024



# Weiterbildung

## Vorwort

Vor Ihnen liegt das Handbuch 2024 für das interne Weiterbildungsangebot der IG Arbeit. Im Sinne der UN-BRK sind wir überzeugt, dass Bildung ein Grundrecht für Menschen mit Beeinträchtigung ist. Auch weiterhin investiert die IG Arbeit daher viel in die Befähigung von Menschen, die im ergänzenden Arbeitsmarkt tätig sind.

Wir möchten mit unseren Kursen insgesamt ein vielfältiges, attraktives und bedarfsorientiertes Angebot anbieten können. Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir unser Kursangebot in den letzten Jahren laufend evaluiert, angepasst und weiterentwickelt. Für das Jahr 2023 haben wir unverändert hohe Zufriedenheitswerte erhalten und viele wertvolle Anregungen entgegennehmen dürfen, die wir in der Planung für das neue Jahr berücksichtigt haben.

Die Kurse fokussieren auf Grund- und Schlüsselkompetenzen, die im Arbeitsmarkt gebraucht werden. Damit wollen wir die sozioberufliche Integration und Befähigung von Menschen mit einer Beeinträchtigung gezielt und umfassend fördern. Die einzelnen Angebote reichen von Selbstsicherheitstraining und Ergonomie am Arbeitsplatz, über Teamarbeit und Kommunikation, bis hin zu körperlicher Betätigung und Stressbewältigung/Entspannung.

Besonders freut uns, dass wir unser Kursangebot 2024 mit fachspezifischen Kursen aus den verschiedenen Betrieben der IG Arbeit ergänzen konnten. Wer sich zum Beispiel schon immer mal näher mit der Back- oder Barista-Kunst auseinandersetzen oder gezielt Kompetenzen im Umgang mit dem Computer und gängigen Softwareprogrammen erwerben wollte, kommt bei uns auf seine Kosten. Zudem können wir 2024 mit dem Kurs «Ängste verstehen und überwinden» zum ersten Mal einen Kurs unter der Leitung einer Fachperson Peer-Arbeit anbieten. Gerne möchten wir auch auf weitere Weiterbildungsangebote aufmerksam machen, welche unser Angebot ergänzen.

Tageszentrum, traversa Luzern

[https://www.traversa.ch/ambulante\\_angebote/tageszentrum](https://www.traversa.ch/ambulante_angebote/tageszentrum)

Bildungsgutscheine Kanton Luzern

[www.besser-jetzt.ch](http://www.besser-jetzt.ch)

Ein weiteres Angebot, das wir unterstützen möchten, ist die [Weiterbildung zur Besucherin / zum Besucher](#) beim Besuchsdienst Innerschweiz. Mehr Informationen erhalten Sie unter

<https://www.besuchsdienst-is.ch/angebot/ausbildung-zur-besucherin-oder-zum-besucher>

Das Weiterbildungsangebot der IG Arbeit steht **allen** Personen offen, welche eine IV-Rente beziehen oder in den letzten Jahren Leistungen der IV erhalten haben. Innerhalb der IG Arbeit können auch andere Personen, wie z.B. versicherte Personen mit Eingliederungsmassnahmen (EM) oder Menschen mit wirtschaftlicher Sozialhilfe (DAP) gerne an den Kursen teilnehmen. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an unsere Kursadministration. Gerne besprechen wir die Möglichkeiten einer Teilnahme und die Finanzierung der Kurse persönlich mit Ihnen.

Wir danken dem BSV für die finanzielle Unterstützung, ohne die wir dieses Angebot nicht aufrechterhalten könnten. Ein Dank geht auch an den BüroService der IG Arbeit für die administrative Mitarbeit und den verschiedenen Kursleitungen für ihr professionelles Engagement. Ein besonders grosses Dankeschön gilt Jeannette Reinhard, welche das Kursangebot fachlich wie auch administrativ prägt, mitgestaltet und koordiniert. Ohne sie wäre das Angebot in dieser Form nicht möglich.

Luzern, Januar 2024

Katja Näf  
Leiterin Intake + Soziales /  
Leiterin Fachstelle  
Qualitätsmanagement



Jeannette Reinhard  
Eingliederungs-  
massnahmen extern  
Administration



Kurt Hässig  
Geschäftsführer



**Soziale- und Fachkompetenzen**

**1**

**Selbstkompetenzen, Freizeit, Gesundheit**

**2**

**Rahmenbedingungen**

**3**

- Ergonomie am Arbeitsplatz
- Kommunikation und Teamarbeit

Rahmenbedingungen

Selbstkompetenzen  
Freizeit und Gesundheit

Soziale- und  
Fachkompetenzen

# Weiterbildung

## Ergonomie am Arbeitsplatz

Die IG Arbeit bietet den einzelnen Betrieben die Möglichkeit, «Ergonomie am Arbeitsplatz» durchzuführen. Unser Physio-Fachmann, Daniel Aregger, zeigt direkt vor Ort alltagstaugliche Tricks für ein besseres körperliches Wohlbefinden auf.

Das Kursangebot «Ergonomie am Arbeitsplatz» beinhaltet folgende Themenbereiche

- **Regeneration**  
Aktive und passive Massnahmen zur Verbesserung der körperlichen Erholung.
- **Heben von Lasten und Sitzen**  
Haltungsschulung und Instruktion von Kräftigungsübungen.
- **Gesunde Ernährung**  
Sehr einfache und unkomplizierte Informationen.

### Kursziele

- Übungen und Tricks aufzeigen, welche zu einem besseren Wohlbefinden bei der Arbeit und im Alltag führen.
- Die Kursteilnehmenden verbessern ihre Körperhaltung bei der Arbeit und zu Hause.

### Zielgruppe

- Der Kurs richtet sich an Menschen, welche schon körperliche Symptome durch falsches Tragen etc. aufweisen und/oder sich vom Kurs neue Inputs erhoffen.
- Der Kurs richtet sich an alle, welche ihr Wohlbefinden verbessern möchten.

Kursdauer	1 Kursmodul à 2 Stunden.
Gruppengrösse	Abhängig von der Betriebsgrösse.
Ort	Betrieb der IG Arbeit
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Daniel Aregger, Physiotherapeut daniel.aregger@epost.ch  Die Koordination der betriebsspezifischen Kurse läuft über Bildung + Coaching.

# Weiterbildung

## Kommunikation und Teamarbeit

Kommunikation findet im Alltag überall statt – sprachlich sowie körperlich. Das Thema ist sowohl beruflich wie auch privat sehr wichtig. Der Einfluss der Kommunikation auf zwischenmenschliche Beziehungen wird oft unterschätzt.

Der Kurs ist alltags- und übungsorientiert. Sie setzen sich aktiv mit Ihrem eigenen Kommunikationsverhalten auseinander und üben aktiv in der Kursgruppe. Zudem bekommen Sie einfache theoretische Inputs zu einzelnen Punkten der Kommunikation. Sie erhalten dadurch konkrete Anregungen und setzen sich mit der eigenen Kommunikation und der Rolle im Team auseinander.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen zur Kommunikation.
- Nonverbale Kommunikation (körperliche Kommunikation).
- Teamarbeit & Rollen im Team.
- Feedback geben / Kritik annehmen.
- Äussern von Gefühlen und Nein sagen.

### Kursziele

- Sie lernen anhand des 4-Ohren-Modells wichtige Abläufe bei der Kommunikation kennen.
- Sie bekommen die Möglichkeit, sich mit ihrem eigenen Kommunikationsverhalten auseinanderzusetzen und dieses zu verbessern.
- Sie lernen die Wichtigkeit der nonverbalen (körperlichen) Kommunikation kennen.
- Sie lernen, besser mit Kritik umzugehen und selbst jemandem auf eine angemessene Art Rückmeldungen zu geben.
- Anhand von verschiedenen Rollenspielen lernen Sie, welche Punkte man für eine erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams beachten muss.
- Sie lernen, anderen aktiv zuzuhören und in gewissen Situationen Nein sagen zu können sowie eigene Gefühle zu äussern.

### Zielgruppe

- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, einfache schriftliche Texte zu lesen und zu verstehen.
- Die Kursteilnehmenden sind motiviert, ihr Kommunikationsverhalten zu überdenken und zu verbessern und auf spielerische Art in einer Gruppe mehr zum Thema Kommunikation zu erfahren.

**Kursdauer** 5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).

**Gruppengrösse** Maximal 8 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.  
Bei mehr als 8 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.

**Ort** IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern

**Auskunft / Zusammenarbeit** Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Fachperson Bildung und Coaching

- 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?



# Interne Weiterbildungen Mitarbeitende

## Ängste verstehen und überwinden

### (Peer-Geleiteter Kurs)

Zum ersten Mal können wir in der IG Arbeit einen Peer- Geleiteten Kurs anbieten. Die Kursleiterin ist Expertin aus eigener Erfahrung mit Angst- und Panikstörungen und gibt ihr Erfahrungswissen an die Teilnehmenden weiter. Neben der Vermittlung dieser Erfahrungen geht es vor allem um den Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Im Kurs setzen sich die Teilnehmenden gemeinsam mit der Kursleiterin mit dem Thema Ängsten auseinander und machen sich bewusst, in welchen Situationen sie auftreten. Sie lernen verschiedene Stärken und Formen der Angst kennen und sammeln in der Gruppe verschiedene Bewältigungsstrategien.

#### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Formen und Facetten der Angst sowie zu Angstkreislauf, Angstkurve und -hierarchie
- Informationen zu möglichen Bewältigungsstrategien und Skills, z. B. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

#### Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen

- ... ihre Ängste besser zu verstehen
- ... Stärken und Formen der Angst zu unterscheiden
- ... verschiedene Möglichkeiten kennen, mit der Angst umzugehen
- ... verschiedene Bewältigungsstrategien und Skills kennen

#### Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen

- ... die mit Ängsten jeglicher Art konfrontiert sind und sich näher damit auseinandersetzen möchten
- ... die sich neues Wissen zum Thema Angst aneignen möchten
- ... die bereit sind, ihre Erfahrungen in der Gruppe zu teilen

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 8 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleiterin Kontakt aufgenommen werden.  Marlene Keller, Peer-Fachperson IG Arbeit und Mitarbeiterin bei Angst- und Panikhilfe Schweiz (aphs) Tel. 041 369 68 89 / marlene.keller@igarbeit.ch

# Interne Weiterbildungen Mitarbeitende

## Barista – Kurs

Du möchtest wissen, wie du den perfekten Espresso zubereiten kannst? Oder hast du einfach Lust, die verschiedenen Kaffeegetränke zuzubereiten?

In diesem Barista Kurs lernst du, was alles wichtig ist für eine perfekte Kaffeezubereitung.

Wir lernen zusammen die Kaffeemaschine kennen, sprechen über das Produkt Kaffee und bereiten verschiedene Kaffeegetränke zu.

Im Kurs lernst du vor allem, die verschiedenen Kaffeegetränke herzustellen und auf was du achten musst, damit du eine saubere und effiziente Espresso- & Kaffeezubereitung lernst. Du kennst die Geheimnisse, wie man einen perfekten Cappuccino und Latte Macchiato zubereitet.

### Das Kursangebot «BARISTA» beinhaltet folgende Themenbereiche

- Erklärung der Kaffeemaschine «Dalla Corte»
- Allgemeiner Umgang und Pflege der Maschinen
- Erklären der Mühle
- Zusammenhang Mahlgrad-Auslaufzeit-Kaffeeengeschmack
- Kaffee als Frischprodukt - Lagerung
- Espresso & Kaffeezubereitung – 13 Schritte zum perfekten Espresso

### Cappuccino & Co. zubereiten

- Herstellen eines feinporigen und cremigen Milchschaumes
- Temperaturkontrolle: Endtemperatur Milch 62–65°C
- Praktisches Üben der Teilnehmer
- Cappuccino: Eingiesstechnik
- Zubereitung: Latte Macchiato

### Kursziel

- Die Kursteilnehmenden wissen die Abläufe für eine perfekte Herstellung von Espresso und Co.
- Kennen die Handhabung und Lagerung von Kaffee.
- Die Kursteilnehmenden können verschiedene Kaffeegetränke herstellen. z. B. Cappuccino usw.

### Zielgruppe

- Für alle Hobby-Baristas und solche, die's noch werden wollen.
- Alle, welche gerne Kaffee trinken oder welche, die die Kaffeewelt spannend finden.

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 5 Teilnehmende Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt. Bei mehr als 5 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.
Ort	Restaurant Nylon 7, Spinnereistrasse 1, 6020 Emmenbrücke.
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden. René Unternährer, Leiter Nylon 7 041 268 69 80 / rene.unternaehrer@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Badminton

Beim Badminton wird mit einem Federball und jeweils einem Schläger pro Person gespielt. Badminton erfordert Ausdauer, Gewandtheit, Rumpf- und Beinkraft, Schnelligkeit, Spielintelligenz und taktische Entscheidungsfähigkeit. Der Federball kann bei einem Smash (Schlag) über 350 km/h erreichen.

Badminton ist seit 1992 eine olympische Sportart, die Entstehung geht aber bereits zurück auf das Jahr 1877. Namensgeber war der Landsitz «Badminton House» des englischen Duke of Beaufort. Gespielt wird in fünf Disziplinen: Herreneinzel, Dameneinzel, Herrendoppel, Damendoppel und gemischtes Doppel (Mixed).

Im Kurs lernen Sie den spielerischen Umgang mit Schläger und Ball. Es wird Ihnen die richtige Laufarbeit gezeigt und Sie erfahren die wichtigsten Dinge über die verschiedenen Disziplinen. Aber vor allem werden wir Spass an der Bewegung haben!

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Grundlagen Materialkunde / Geschichte Sportart Badminton.
- Grundlagen Schläger- und Lauftechnik, Körperhaltung.
- Grundlagen Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik.
- Koordination Schläger/Körper/Ball.
- Spielerische Elemente.

### Kursziele

- Freude am Badminton.
- Korrekte Griffhaltung Vorhand und Rückhand.
- Bewegungsabläufe Schlagtechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich).
- Bewegungsabläufe Lauftechnik bekannt (Selbstkorrektur möglich).
- Unterscheidung Einzel-, Doppel- und Mixedtaktik sind bekannt.

### Zielgruppe

- Sport- und Bewegungsbegeisterte.
- Einsteigende und Fortgeschrittene.

Kursdauer	12 Kursmodule à 1 ¼ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 12 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 4 Personen durchgeführt. Bei mehr als 12 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Utensilien	Hallenschuhe (keine schwarze Sohle), Sportbekleidung.
Ort	Smash Sportcenter Würzenbach, Kreuzbuchstrasse 42, 6000 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Roman Pechous, J&S Badminton Leiter 079 655 17 51

# Interne Weiterbildungen Mitarbeitende

## Computer – Infrastruktur für zu Hause

Den richtigen Computer oder Laptop zu kaufen, ist nicht immer leicht. Die Preisunterschiede sind enorm. In diesem Kurs werden die Unterschiede von teuren zu preisgünstigen Produkten erklärt. Ganz nach dem Motto «Gut muss nicht teuer sein». In einem zweiten Schritt schauen wir an, wie man auch ohne viel Geld für ein Microsoft Office Lizenz auszugeben, professionelle Dokumente erstellen kann.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Einkauf der richtigen Hardware - gut muss nicht teuer sein
- Betriebssysteme und deren Kosten
- Office Programme und deren Kosten
- Einrichten von gratis Office Alternativen
- Verwendung dieser Alternativen zur Erstellung von Lebensläufen etc.
- Anlaufstellen für Druckaufträge
- Offene Fragen klären

### Kursziele

- Hemmungen abbauen und Sicherheit gewinnen
- Sensibilisierung, was braucht man, was nicht
- Befähigung von zu Hause aus einfache Büroaufgaben zu erledigen

### Zielgruppe

- Personen, die zu Hause einen Computer für einfache Arbeiten möchten
- Personen, die bereits einen Computer zu Hause haben, Office entweder zu teuer oder zu kompliziert ist zum Einrichten

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 7 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Schulungsraum, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.  Jamil Koller, Auftragsbörse 041 369 68 31 / jamil.koller@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## EigenART – Kunstkurs

Nicht Nachmalen, sondern Selbstentwerfen.

Ob als Geschenk oder für zu Hause, kreiere dein eigenes Kunstwerk.

Mit fachmännischer Unterstützung und unter Verwendung von verschiedenen Materialien gestaltest du dein eigenes Kunstwerk.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Tipps und Tricks bei der Farbwahl
- Auf was achte ich beim Aufbau eines Kunstwerks
- Kennenlernen von verschiedenen Techniken
- Freude am Kreieren des eigenen Kunstwerks

### Kursziele

- Neue Ideen für die Umsetzung eines eigenen Kunstwerks
- Eigene Kreativität fördern
- Sein eigenes Kunstwerk für zu Hause oder zum Verschenken

### Zielgruppe

- Mitarbeitende, welche Freude am gestalterischen Ausprobieren haben
- Kunstinteressierte Mitarbeitende

Kursdauer	4 Kursmodule à 3 Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 12 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 12 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Seminarhotel Romerohaus, Kreuzbuchstrasse 44, 6006 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Markus Schröder, FP Romerohaus und Kunstschaffender <a href="http://www.markus-schroeder-art.com">www.markus-schroeder-art.com</a> 041 369 69 21 / <a href="mailto:markus.schroeder@igarbeit.ch">markus.schroeder@igarbeit.ch</a>

# Weiterbildung

## Einkauf im Internet

Wo kann man im Internet einkaufen? Gibt es kostenlose Dienstleistungen? Lohnt es sich im Internet einzukaufen, und welche Artikel kauft man besser im Laden? Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet.

Der Kurs informiert zum Thema Einkaufen, Bezahlen, Gesetze und Vorschriften und wie sie sicher im Internet auf «Schnäppchenjagd» gehen können!

Das Kursangebot «Einkaufen im Internet» beinhaltet folgende Themenbereiche

- Gute / schlechte Webseiten.
- Broschüre «Vorsicht vor Internetfallen» Staatsekretariat für Wirtschaft SECO.
- Wegweiser Online-Shopping.
- Zollgebühren auch bei .CH- Domänen.
- Risiken und Gefahren.
- Seriöse Anbieter erkennen.

### Zahlung

- Vorauszahlung / Rechnung.
- Sicheres Bezahlen mit: Prepaid Kreditkarten – Kreditkarten – TWINT.
- Grundlagen Kreditkarte, Sicherheit 3D Secure, Merkmale einer Kreditkarte, Begriffserklärung.
- Apple Pay, Google Pay.
- LSV-Lastschriftverfahren (automatische Abbuchung der KK-Rechnung) stoppen.

### Kursziel

- Die Kursteilnehmenden kennen das sichere Bezahlen im Internet.
- Die Risiken und Gefahren von Online-Shopping.
- Die Kursteilnehmenden erkennen seriöse Anbieter.

### Zielgruppe

- Alle, welche mehr über das «Einkaufen im Internet» wissen möchten.

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 8 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Michel Prigione MIP Schulung & Beratung, mip@datazug.ch / 079 279 76 10

# Weiterbildung

## Erste Hilfe

Erste Hilfe im Betrieb, Alltag oder in der Freizeit – wir sind bereit.

Bei Unfällen zählt jede Minute und in jedem Menschen steckt ein Held.  
Die Folgen eines Unfalls vermindern sich, je rascher ein Verunfallter die nötige Hilfe erhält.

Im diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden durch eine zertifizierte Ersthelfer Ausbilderin einen Einblick in die «Erste Hilfe».

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Verhalten im Notfall (Eigenschutz).
- **Basics Lebensrettende Sofortmassnahmen (BLS-AED)**
  - Bewusstlosen-Lagerung.
  - Reanimation mit Anwendung Defibrillator (AED).
- Erlerntes in Fallbeispielen anwenden → z.B. Herzinfarkt, Hirninfarkt, Wundversorgung.

### Kursziele

- Erlernen der Grundlagen der lebensrettenden Sofortmassnahmen in Notfallsituationen.
- Notfälle erkennen und situationsgerecht handeln.
- Verbandsmaterialien kennenlernen.
- Verbandsapotheke anwenden.

### Zielgruppe

- Alle, die interessiert sind.

Kursdauer	1 x 1 Kurstag à 4 Stunden
Gruppengrösse	Maximal 8 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 6 Personen durchgeführt. Bei mehr als 8 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Mitbringen	Angepasste Kleidung für praktisches Arbeiten und Schreibzeug für allfällige Notizen.
Auskunft	Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Kursadministration)
Kursleitung	Isabella Stalder zertifizierte Kursleiterin Ersthelfer Stufe 2 durch Samariter Schweiz, IVR (Interverband für Rettungswesen) SRC (Reanimationskurse) und Astra (Bundesamt für Strassen) mit mehrjähriger Erste Hilfe- und Kursleitererfahrung.



# Weiterbildung

## Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung steigert das Wohlbefinden, die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit. Auch die Psyche spielt dabei eine grosse Rolle.

Brigitte Christen, BSc. Ernährungsberaterin SVDE klärt an zwei Nachmittagen Mythen und Tatsachen rund um das Thema Ernährung und Essverhalten. Sie beantwortet Ihre Fragen und führt Sie kompetent durch den Ernährungs-Dschungel.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Informationen rund um das Thema Ernährung – professionell, einfach und verständlich erklärt.
- Ausgewogen Essen – Alltagstipps ohne Verzicht und Verbote.
- Ideen, wie ich mein Wissen im Alltag auch umsetzen kann.
- Frust mit der Esslust.

### Kursziele

- Klären von Mythen und Tatsachen - Gelesenem und Gehörtem.
- Kennenlernen von einfach umsetzbaren Tipps & Tricks sowie alltagstauglichen Strategien für ein ausgewogenes Essverhalten.
- Entwickeln von Kompetenzen im Umgang mit der Esslust und situativen Essmomenten.

### Zielgruppe

- Alle, die motiviert sind ihr Ernährungswissen auf den aktuellen Stand zu bringen und ihr Essverhalten zu überdenken

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 7 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE MAS in Adult and Professional Education



# Weiterbildung

## Lauftraining - Gemeinsam laufen

Einfach die Laufschuhe umschnüren und loslaufen – jederzeit und überall. Was so einfach tönt, bereitet doch vielen Mühe und ist nicht immer ganz einfach.

Laufen als natürliches Antidepressivum. Glückshormone werden ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut. Das Laufen verschafft wie keine andere Sportart schnell Erfolgserlebnisse.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Lebensqualität anstreben und mit ein paar Tipps die Lauftechnik verbessern wollen. Die Motivation wird erhöht, das Vergnügen noch grösser und somit kann jeder den Einstieg in die Welt des Joggens mühelos schaffen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Herzlich willkommen sind auch alle Teilnehmenden des Luzerner Stadtlaufs 2024, die an einem gemeinsamen wöchentlichen Training interessiert sind.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Warm-up.
- Wöchentliches Lauftraining.
- Level: Einsteiger.

### Kursziele

- Freude am Laufen.
- Gemeinsames Ziel haben.
- Bewegung an der frischen Luft.
- Mögliches Kursziel «Stadtlauf Luzern».
- Just Do it. Einfach loslegen. Einfach loslaufen.

### Zielgruppe

- Für alle, die gerne joggen.

Kursdauer	8 Kursmodule à 45 Minuten.
Gruppengrösse	Maximal 15 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 15 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Utensilien	Sportbekleidung, Laufschuhe.
Ort/Treffpunkt	Emmenbrücke
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Aladino Cavallucci, Bildung und Coaching  
041 369 68 50 / aladino.cavallucci@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Linoldruck-Atelier

Linoldruck ist ein Hochdruckverfahren. Das heisst, die Stellen auf der Druckvorlage, welche «hoch» sind, also nicht ausgeschnitten sind, werden gedruckt. Der Linolschnitt gleicht dem Holzschnitt, bei welchem man ein Bild ins Holz hineinschneidet. Wir werden das Material Linoleum zum Schneiden verwenden, welches weicher als Holz ist und keine Maserung besitzt. Das Linoleum ist einfacher zu bearbeiten, da man mit den Schnitzwerkzeugen in alle Richtungen gleich gut schneiden, bzw. schnitzen kann. Nachdem du dein Bild/Muster/Sujet auf die Linolplatte übertragen hast und ausgeschnitten hast, kannst du mit dem Drucken beginnen. Die Platte wird mit einer Walze und Farbe eingefärbt und dann auf Papier gedruckt.

Man erhält einen zweifarbigen Druck von seinem eigenen Entwurf. Im Kurs kann man die Linolschnitt-Technik erlernen und mit der Technik experimentieren. Du darfst bereits vorhandene Entwürfe oder Ideen mitbringen oder wir schauen im Kurs gemeinsam, was du umsetzen möchtest.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Kennenlernen der Linoldrucktechnik
- Arbeiten mit den Händen
- Fertiges Produkt (mehrere Drucke) am Ende des Kurses

### Kursziele

- Kennenlernen und Verstehen des Linoldruckverfahrens
- eigenes Bild/Sujet/Muster kreieren und Schneiden der eigenen Druckvorlage aus Linoleum
- Handhabung des Einfärbens von Druckplatte mit Druckwalze und Linolfarbe
- Drucken der eigenen Vorlage mit einer Auflage oder mehreren Versionen

### Zielgruppe

- Experimentierfreude
- Geduld und gute motorische Fähigkeiten
- Lust am kreativen Gestalten und handwerklichen Arbeiten.
- Freude an der Herstellung des eigenen Designs.

Kursdauer	3 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.
Ort	Bei mehr als 6 interessierten Personen werden Wartelisten geführt. IG Arbeit, Werkräume, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Nicole Küttel, Rahmen- + Kartenatelier, Gestalterin und BA Textildesign, 041 369 68 13 / nicole.kuettel@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Pilates – für einen starken Körperkern

Mit Pilates werden die tiefliegende Rumpfmuskulatur gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Die richtige Atemtechnik unterstützt die Übungen. Langsame, fließende und präzise Bewegungen beugen Rückenschmerzen vor und fördern eine gute Körperhaltung.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Pilates-Prinzipien kennenlernen und erfahren.
- Mattentraining mit oder ohne Kleingeräte kennenlernen

### Kursziele

- Wir wollen kräftiger, beweglicher, entspannter und gut gelaunt aus einer Pilates-Lektion gehen und die positiven Trainings-Effekte in den Alltag mitnehmen.
- Bewegungsfreiheit, denn Bewegungsfreiheit ist Lebensqualität.
- Dreidimensionale Bewegungen dürfen genau so wenig fehlen, wie ändernde Rhythmen und ein Wechselspiel aus An- und Entspannung.
- Die Belastbarkeit, Stärke und Flexibilität des Beckenbodens trainieren.

### Zielgruppe

- Für jedes Alter und Geschlecht.
- Im Pilates wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken-, Bauch- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.
- Für alle, denen Selbstfürsorge ein Anliegen ist.

Kursdauer	6 Kursmodule à 1 Stunde
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Sitzungszimmer U9 rechts, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Silvia Meier, Kursleiterin Pilates 079 697 96 19 / silvia@move-balance.ch

# Weiterbildung

## Qi Gong - Auszeit für Geist und Körper

Qi Gong-Übungen schulen die Konzentration und das Gedächtnis, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmässigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden mehr durchblutet, Gelenke sanft bewegt, Sehnen gedehnt und die Wirbelsäule aufgerichtet.

Die Bewegungen harmonisieren Körper und Geist, wirken positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem und stärken die Abwehrkräfte.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Die Kursteilnehmenden lernen, in welcher Form die Übungen ausgeführt werden, wie stehen und bewegen wir uns, wie atmen wir und wie ist unser Geist ausgerichtet.
- Die Kursteilnehmenden kennen eine Auswahl von Dehn- und Kräftigungsübungen und können diese selbständig ausführen.
- Die Kursteilnehmenden lernen Qi Gong Übungen, die sie selbständig ausführen und vertiefen können.

### Kursziele

- Durch Üben und Schulen der eigenen Wahrnehmung wissen die Kursteilnehmenden, wie sie zur Ruhe kommen und sich stärken können.
- Die Kursteilnehmenden lernen und erfahren, wie die Bewegungen und das bewusste Atmen bei körperlicher, mentaler und emotionaler Müdigkeit helfen.

### Zielgruppe

- Für alle, die ihrem Körper und Geist etwas Gutes tun möchten.
- Für alle, die neugierig sind und einfache, aber nachhaltige Bewegungsformen kennenlernen wollen.
- Für alle zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung.

Kursdauer	12 Kursmodule à 1 Stunde (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Elsbeth Bründler, diplomierte Qi Gong Lehrerin elsbeth.bruendler@icloud.com

# Weiterbildung

## Selbstsicherheitstraining

Soziale Fähigkeiten sind ausschlaggebend für beruflichen wie privaten Erfolg. Selbstsicheres und sozial kompetentes Verhalten kann gelernt werden. Daher wird das Üben von selbstsicherem Verhalten im Mittelpunkt des Trainings stehen. Geübt wird zunächst in Rollenspielen und dann als «Hausaufgabe» in der Realität.

Das Training hat sich bewährt und sein Erfolg wurde wissenschaftlich nachgewiesen. Die Inhalte des Trainings bauen aufeinander auf. Es ist daher notwendig, bei allen Kursmodulen anwesend zu sein.

Nach einem Übungsmonat trifft sich die Kursgruppe erneut. In diesem letzten Kursteil werden die bisherigen Erfahrungen ausgetauscht, konkrete Alltagssituationen besprochen und offene Fragen geklärt.

### Was die Kursteilnehmenden im Gruppentraining üben

- Berechtigte Forderungen und Interessen durchzusetzen.
- Bedürfnisse und Wünsche angemessen zu vertreten.
- Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.
- Sich mitzuteilen und gehört zu werden.

### Follow-up (Nachfassen/Nachfragen)

- Erfahrungsaustausch.
- Vertiefung des Gelernten.
- Beantwortung von Fragen.

### Kursziele

Die Kursteilnehmenden lernen:

- Berechtigte Forderungen und Interessen durchzusetzen.
- Ihre Bedürfnisse und Wünsche angemessen zu vertreten.
- Mit anderen Menschen in Kontakt zu treten.
- Sich mitzuteilen und gehört zu werden.

### Zielgruppe

- Die Kursteilnehmenden sind motiviert, ihr Kommunikationsverhalten zu verbessern.
- Die Kursteilnehmenden möchten selbstsicherer werden, damit sie ihre Bedürfnisse adäquat anbringen können.
- Die Kursteilnehmenden sind bereit, in Rollenspielen zu trainieren.
- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, schriftliche Handlungsanweisungen zu verstehen (Textverständnis).

Kursdauer 5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).  
Follow-up 1 Kursmodul à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).

Gruppengrösse Maximal 7 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.  
Bei mehr als 7 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.

Auskunft / Zusammenarbeit Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo (Administration)

# Weiterbildung

## Stressbewältigung und Entspannung

In Ihrem Arbeitsalltag kommen immer wieder stressige Situationen vor. Dabei fühlen Sie sich vielleicht manchmal überfordert und wissen nicht, wie Sie damit am besten umgehen. Vielleicht können Sie schlecht abschalten, reagieren mit Nervosität, Schlafstörungen, etc. Im Kurs bekommen Sie verschiedene Anregungen und Tipps.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Informationen zum Thema Stress.
- Persönliche Stressursachen herausfinden.
- Stressbewältigungs-Methoden im Umgang mit betrieblichen Belastungen sowie stressverstärkenden Gedanken und Gefühlen.
- Persönliches Schlafverhalten und Verbesserungsmöglichkeiten.
- Verschiedene Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung, Atem- und Körperübungen, etc.), um sich besser zu entspannen und mit Stress umgehen zu können.
- Die Inhalte des Trainings bauen aufeinander auf. Es ist daher unbedingt notwendig, bei jeder Sitzung anwesend zu sein.

### Kursziele

- Sie erkennen Ihre persönlichen Stressauslöser.
- Sie erhalten vielfältige Anregungen zu einem gesundheitsfördernden Umgang mit Stress.
- Sie lernen verschiedene Entspannungsmethoden kennen und üben diese ein.

### Zielgruppe

- Sie sind motiviert, besser mit Stress umzugehen und damit längerfristig an psychischer Belastbarkeit und Gelassenheit zu gewinnen.

Kursdauer	5 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 7 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Heidi Wietlisbach, Psychologin FH, Kursleitung Stressbewältigung/ Autogenes Training/PMR h.wietlisbach@bluewin.ch

# Internes Angebot Mitarbeitende Fachpersonen Stadtlauf 2024

Die IG Arbeit nimmt auch im Jahr 2024 am Stadtlauf teil. Wir laufen in den Firmen Kategorien 18 «Happy Runners» und 21 «City Runners» mit.

Egal, wie weit und wie lange du schon gelaufen bist: Für jedes Jogging-Level hat es Platz. Auch Einsteigenden bietet sich so die Möglichkeit, mit einem Ziel vor Augen ihre ersten Jogging-Erfahrungen machen zu können.

Lass dich motivieren! Der Luzerner Stadtlauf ist mehr als ein Lauf. Wir würden uns sehr über deine Teilnahme im Jahr 2024 freuen.

## Kategorien

«Happy Runners» (1.51 km / Spasskategorie ohne Rangliste)

«City Runners» (3.26 km)

## Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Teilnahme am Stadtlauf 2024.
- Falls gewünscht, werden Trainingsmöglichkeiten angeboten.

## Kursziele

- Zusammen Sport treiben.
- Gemeinsames Ziel erreichen.
- Durch regelmässiges Training die Kondition verbessern.

## Zielgruppe

- Für alle, die Freude an der Bewegung haben.

Kursdauer	Ab Wunsch werden Trainingsmöglichkeiten angeboten.
Luzerner Stadtlauf	Der Stadtlauf 2024 wird (voraussichtlich) am Samstag, 27. April 2024 durchgeführt.
Auskunft	Lea Steffen 041 369 68 65 / lea.steffen@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Umgang mit Behörden

Wir sind alle immer wieder in Situationen, in welchen wir mit Beamten zu tun haben. Diese sind an Gesetze gebunden, haben jedoch auch einen gewissen Spielraum. Da ist es sinnvoll, eigene Rechte zu kennen und die Seite der Beamten zu verstehen. Wer den richtigen Ton trifft, kann Interessen besser durchsetzen.

Der Kurs gibt Raum, um eigene Erfahrungen zu überdenken und zu besprechen. Der Inhalt gibt Tipps, wie der Umgang mit Beamten besser gelingt. Hinweise zu Beratungsangeboten helfen, sich bei Bedarf am richtigen Ort Unterstützung zu holen.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Austausch von Erfahrungen mit Ämtern und Beamten.
- Goldene Regeln im Umgang mit Beamten.
- Wie finde ich das richtige Amt?
- Kennenlernen von hilfreichen Anlaufstellen für Unterstützung.

### Kursziele

- Die Kursteilnehmenden nehmen konkrete Anregungen mit nach Hause, wie sie im Umgang mit Beamten besser zum Ziel kommen.
- Die Kursteilnehmenden kennen Wege, wie das zuständige Amt gefunden wird.
- Die Kursteilnehmenden kennen Unterstützungsangebote für weiterführende Beratungen bei Schwierigkeiten mit Beamten.

### Zielgruppe

- Alle, die mehr über den Umgang mit Beamten erfahren möchten.
- Alle, die bereit sind, sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen und über Erlebtes und Befürchtungen zu diskutieren.

Durchführungen	1 Anlass pro Jahr (Herbst).
Kursdauer	1 Kursmodul à 1 ½ Stunden.
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 7 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.  Monika Steiner, Bildung und Coaching 041 369 68 63 / monika.steiner@igarbeit.ch



# Interne Weiterbildungen Mitarbeitende

## Vom Korn zum Kuchen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Backkunst und erleben Sie den gesamten Prozess, wie aus verschiedenen Zutaten köstlich, feine, schön verzierte Minicakes zu Ostern oder Weihnachten entstehen. In diesem Kurs «Vom Korn zum Kuchen» werden Sie von Anfang bis Ende begleitet, während Sie die Kunst des Backens erlernen. Entdecken Sie praktische Tipps der Zutatenauswahl, Teigzubereitung sowie das richtige Backen für perfekte Ergebnisse.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

Erfahren Sie, wie Sie Rezepte umsetzen und den perfekten Teig herstellen können. Erkunden Sie eine breite Palette von Zutaten, passend zu Anlässen, die Sie Ihrem Teig hinzufügen können, darunter Früchte, Nüsse, Schokolade und Gewürze, um einzigartige Geschmackskombinationen zu kreieren. Entwickeln Sie Fähigkeiten im Dekorieren und Verzieren von Minicakes, um wahre Meisterwerke zu schaffen. Genießen Sie am Ende des Kurses Ihre eigenen handgefertigten Kreationen und tauschen Sie sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen über Ihre Back-Erfahrungen aus.

### Kursziele

- Freude am Backen entwickeln
- Kreativen Umgang mit Backwaren, dekorieren, verzieren
- Rezepte korrekt lesen und umsetzen
- Offene Fragen klären

### Zielgruppe

- Für alle Hobbybäcker oder die, die es gerne werden wollen.
- Für alle Geniesserinnen und Geniesser

Kursdauer	2 Kursmodule à 2 Stunden (inklusive Pause)
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Produktionsküche, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.

Peter Keinath und Judith Scheuber, Produktionsküche  
peter.keinath@igarbeit.ch / judith.scheuber@igarbeit.ch

# Weiterbildung

## Yoga

Im Kurs werden Körperbewegungen, Körperhaltungen und Atemübungen so angesagt, dass jede Person den eigenen Möglichkeiten entsprechend mitmachen kann. Körperbewegung und Atemfluss gehen Hand in Hand und wirken somit kräftigend auf den Körper und beruhigend auf den Geist ein.

Durch regelmässiges Üben lösen sich Verspannungen und blockierte Energien im Körper und im Geist. Die Aufmerksamkeit wird geschärft, was es ermöglicht, im Augenblick konzentriert anwesend zu sein und ein gutes Körpergefühl aufzubauen.

Schritt für Schritt findet der Mensch zu sich selbst und zu einem gesunden Selbstvertrauen zurück.

Mit einer Entspannungsübung wird die Yogastunde beendet.

### Kursziele

- Kennenlernen von Körperhaltungen und Bewegungsabläufen (Asanas) des Yoga.
- Gewinnen von Kraft und Beweglichkeit, von Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Die Qualität und Länge des eigenen Atemflusses erfahren und verbessern.
- Durch Yoga Abstand gewinnen zu den Unruhe- und Stressmomenten des Alltags, Entspannung und Erholung erleben.
- Die Aufmerksamkeit steigern. Diese Fähigkeiten in den Alltag übertragen, um in anspruchsvollen Lebenssituationen gelassener zu sein und mehr bei sich zu bleiben.
- Eigene Grenzen selbstbewusst vertreten, sowohl in den Übungen als auch im Alltag.

### Zielgruppe

- Die Menschen sind verschieden. Yoga bietet mehrere Übungsvarianten an, so dass alle Interessierten am Kurs teilnehmen können. Es gibt keine besonderen Anforderungen.  
«Wir beginnen dort, wo wir sind, so wie wir sind und was geschieht, geschieht.» T.K.V. Desikachar.

**Kursdauer** Januar bis Dezember 2024, 1 Kursmodul pro Woche à 1 ¼ Stunden.

**Gruppengrösse** Maximal 7 Teilnehmende.  
Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt.  
Bei mehr als 7 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.

**Ort / Auskunft** Weitere Auskünfte erteilt gerne Jeannette Reinhard-Merlo  
(Kursadministration)

# Weiterbildung

## ZRM: Wie erreiche ich meine Ziele?

Der Mensch ist in seinem Leben stets mit Zielen konfrontiert - seien sie selbst gesetzt oder von anderen vorgegeben. In diesem Kurs geht es um eigene Ziele. Das können Ziele aus allen Lebensbereichen sein, z.B. mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen, ein besserer Umgang mit anderen, mehr Ordnung am Arbeitsplatz, Fahrprüfung bestehen, besser Entscheidungen treffen, mehr Sport treiben, etc.

Im Kurs finden Sie als Erstes heraus, welches Ziel oder welcher Wunsch in Ihrem Leben überhaupt am aktuellsten ist - mit Kopf und Herz vereint. Danach erhalten Sie Werkzeuge, wie Sie dieses Ziel oder diesen Wunsch einfacher erreichen können. Diese Werkzeuge und Selbsthilfetechniken können Sie auch für alle weiteren zukünftigen Lebensziele benutzen.

### Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Gemeinsam herausfinden, was ein aktueller Lebenswunsch ist und sich damit auseinandersetzen.
- Fähigkeiten und Stärken aktivieren und Werkzeuge erhalten, um den Wunsch zu erreichen.
- Wissen, wie man zukünftige Ziele selbständig und einfacher erreichen kann.

### Kursziele

- Sie lernen Grundlagen über das Setzen von Zielen kennen.
- Sie lernen, was es braucht, um von einem Ziel/Wunsch wirklich ins Handeln zu kommen.
- Sie lernen, dass Kopf und Herz manchmal unterschiedliche Ziele haben und wie man beide vereint.
- Sie finden heraus, welches Lebensziel aktuell am meisten im Vordergrund steht.
- Sie bearbeiten dieses Ziel und wählen ein Bild und einen Motto-Leitsatz, welches das Ziel unterstützen.
- Sie erlernen Selbstmanagement-Techniken und erhalten Werkzeuge, damit Sie diesen Lebenswunsch und alle weiteren zukünftigen Lebensziele einfacher erreichen können.

### Zielgruppe

- Alle, die motiviert sind, ihren aktuellen Lebenswunsch herauszufinden und/oder sich mit ihm auseinanderzusetzen.
- Die Kursteilnehmenden sind in der Lage, Kurzvorträgen aufmerksam zuzuhören und kurze einfache Texte zu lesen und zu verstehen.

Kursdauer	6 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).
Gruppengrösse	Maximal 6 Teilnehmende. Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 6 interessierten Personen werden Wartelisten geführt.
Ort	IG Arbeit, Unterlachenstrasse 5, 6002 Luzern
Auskunft/ Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der Kursleitung Kontakt aufgenommen werden.

Simone Schaubert, Bildung + Coaching  
041 560 13 56 / simone.schauber@igarbeit.ch

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

# Weiterbildung

## Voraussichtliche Kursplanung 2024

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
		Lauftraining								Umgang mit Behörden	
Yoga											
				Computer					Pilates		
	Peer		Backen	Barista			Kommunikation		Backen		
				ZRM					Selbstsicherheitstraining		
				Qi Gong					Einkaufen im Internet		
		Linol-Druck							Badminton		
				Erste Hilfe						Ernährung	
		EigenART – Kunstkurs								Stressbewältigung	

Ergonomie am Arbeitsplatz – Kursdurchführung auf Nachfrage

# Weiterbildung

## Anmeldebedingungen

Verrechnung	Auskunft bei Jeannette Reinhard-Merlo (041 560 13 55).
Anmeldung	Siehe separate Ausschreibung.
Abmeldung	Bei Abmeldungen nach Ablauf der Anmeldefrist werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.
Kursbestätigung	Nach Abschluss des Kurses, für Teilnehmende mit einer bzw. zwei Kursabsenzen.

# Weiterbildungen Mitarbeitende

## Anmeldetalon (extern)

Kurstitel .....

### Kursteilnehmende

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

### Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch

Eingeschränkte Sprachkompetenz  Ja  Nein

Lernbehinderung  Ja  Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl)  Ja .....  Nein

### Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere  .....

### Finanzierung und Kontakt

IV-Rente  Ja .....  Nein

IV Leistungen  Ja .....  Nein

Eingliederungsmassnahmen IV  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt IV .....

Geschütztes soziales Unternehmen  Ja .....  Nein

Wenn ja, Kontakt .....

Wirtschaftliche Sozialhilfe  Ja  Nein

Wenn ja, Kontakt .....

Andere  Ja .....  Nein

Wenn ja, welche .....

Talon ausfüllen, bis \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2024 senden an

IG Arbeit, BüroService, Lea Steffen, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern

# Weiterbildungen Mitarbeitende

## Anmeldetalon

Kurstitel .....

### Kursteilnehmende

Name / Vorname .....

Adresse .....

Postleitzahl / Ort .....

Telefon .....

Geburtsdatum .....

Grund der Anmeldung  
gemäss Ziele- und Förderplanung .....

### Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch

Eingeschränkte Sprachkompetenz  Ja  Nein

Lernbehinderung  Ja  Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl)  Ja .....  Nein

### Angaben zur Finanzierung GAP/DAP

IV-Rente  Ja  Nein

Wirtschaftliche Sozialhilfe  Ja  Nein

Selbstzahler  Ja  Nein

### Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Interne/öffentliche Ausschreibung

Ziel- und Förderplanung

Infoveranstaltung für MA

Andere  .....

### Zuweisende Fachperson

Name / Vorname .....

Betrieb / Funktion .....

Telefon .....

Datum .....

Unterschrift zuweisende FP .....

Unterschrift LB .....

Talon ausfüllen, bis \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2024 senden an

IG Arbeit, BüroService, Lea Steffen, Unterlachenstrasse 9, Postfach, 6002 Luzern