

Rostocker
DRK-Werkstätten



Deutsches
Rotes
Kreuz

Katalog über Arbeitsbegleitende Maßnahmen

Kurse zur Förderung

der sozialen Kompetenzen

des Arbeitsverhaltens

im Lebenspraktischen Bereich

und

ergänzende begleitende Angebote

Vorwort

Im Arbeitsbereich unserer Werkstatt für behinderte Menschen werden Möglichkeiten geschaffen und genutzt, die im Berufsbildungsbereich erworbenen tätigkeits-, arbeitsplatz-, berufsfeld- und berufsbildorientierten Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie soziale und lebenspraktische Kompetenzen zu festigen und weiterzuentwickeln.

Hierzu sind im Katalog Angebote aufgeführt, die nicht im Rahmen der gewohnten Arbeitsgruppe stattfinden können. Sie ergänzen die Bildungsarbeit, die die Fachkräfte während der Beschäftigungszeit leisten.

Wir möchten viele Beschäftigte damit erreichen und ihnen Förderung, aber auch Spaß und Freude zukommen lassen.

Verfahrensweise / Konditionen

Anhand des Verfahrens der Individuellen Hilfeplanung wird in einem gemeinsamen Gespräch zwischen dem Beschäftigten, der Fachkraft des Arbeitsbereiches und dem zuständigen Sozialarbeiter des begleitenden Dienstes ein Kurs ausgewählt, der den Wünschen und Interessen sowie dem Bildungsbedarf des Beschäftigten entspricht.

Die Auswertung der Kurse erfolgt über eine gemeinsam erarbeitete Zielformulierung.

Die Teilnahme an den Kursen ist freiwillig. Für bestimmte, sehr aufwendige Angebote werden Teilnahmegebühren erhoben. Die Dauer der Kurse beträgt meist 6 Monate, danach wird anhand der Auswertung entschieden, ob eine Fortsetzung notwendig ist. Wenn nicht, haben andere Interessenten die Möglichkeit an der Bildungsmaßnahme teilzunehmen.

Um effektiv arbeiten zu können, wurde die Anzahl der Teilnehmer pro Kurs begrenzt.

Wir wünschen viel Erfolg!

Inhaltsverzeichnis

Soziale Kompetenzen

<i>Fußball</i>	S. 4
<i>Tischtennis</i>	S. 4
<i>Antiaggressionstraining</i>	S. 4
<i>Darten</i>	S. 4

Arbeitsverhalten

<i>Entspannung</i>	S. 5
<i>Snoezelen</i>	S. 5
<i>Gymnastik</i>	S. 5
<i>Schwimmen</i>	S. 5
<i>Bewegungsspiele</i>	S. 5
<i>Gedächtnis und Konzentration</i>	S. 6
<i>Wassergymnastik</i>	S. 6
<i>Boccia</i>	S. 6
<i>Boccia für Rollstuhlfahrer</i>	S. 6

Lebenspraktischer Bereich

<i>Hygienetraining</i>	S. 7
<i>Verkehrssicherheit</i>	S. 7
<i>Kochzirkel</i>	S. 7
<i>Ernährungsberatung</i>	S. 7
<i>Lebenspraxis</i>	S. 8
<i>Chronik</i>	S. 8
<i>Elementarunterricht</i>	S. 8
<i>Grundkurs Rechnen</i>	S. 8
<i>Werkstattzeitung</i>	S. 8
<i>Digitale Fotografie</i>	S. 9
<i>Erlebnismusikkurs</i>	S. 9
<i>Musikkurs</i>	S. 9
<i>Malen und Zeichnen</i>	S. 9
<i>Kreatives Gestalten</i>	S. 9

Ergänzende begleitende Angebote

<i>Konfliktbewältigung</i>	S. 10
<i>Pausengymnastik</i>	S. 10
<i>Disco</i>	S. 10
<i>Fahrtraining</i>	S. 10

Soziale Kompetenzen

Fußball

Förderung von Kondition und Belastbarkeit sowie Ausbildung sozialer Kompetenzen stehen gleichzeitig mit Spaß und Siegeswillen im Mittelpunkt.

Tischtennis

Im Kurs werden sportliche Fertigkeiten vermittelt. Besonders Reaktionsvermögen, Konzentration und Impulskontrolle werden geschult. Die Teilnehmer lernen mit Sieg und Niederlagen umzugehen.

Antiaggressionstraining

Mit besonderen Techniken lernen die Teilnehmer Gefühle wie Wut, Ärger und Angst zu erkennen, auszuhalten und zu steuern. Ihnen werden Verhaltensmuster vermittelt, mit denen innere Spannungen abgebaut werden können.

Darten

Der Kurs vermittelt verschiedene Spielvarianten. Neben der Schulung von Zielgenauigkeit und Impulskontrolle wird Wert auf das Einhalten von Spielregeln gelegt. Die Teilnehmer üben sich im Rechnen, Planen und dem Umgang mit Erfolg und Misserfolg.

Arbeitsverhalten

Entspannung

Übungen der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson entspannen den ganzen Körper, führen zu innerer Ruhe und fördern die Körperwahrnehmung und Konzentration. Bei Bedarf wird die Grundstufe des autogenen Trainings vermittelt.

Snoezelen

Der Arbeitsalltag fordert den Einsatz körperlicher und geistiger Kräfte. In harmonischer Atmosphäre können die Teilnehmer entspannen und sich wohlfühlen. Dabei sollen besonders die Sinne durch Licht, Geräusche und körperliche Anregung angesprochen werden. Die Methode hilft abzuschalten und Kraft zu tanken.

Gymnastik

Neben allgemeinen Lockerungsübungen für die Muskulatur kommen Elemente der Kinesiologie zur Aktivierung aller physischen Funktionen zur Anwendung. Eingefügte Entspannungsübungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Schwimmen

Schwimmer und Nichtschwimmer nutzen das Medium Wasser, um Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Gleichzeitig wird die Belastbarkeit erhöht und das Immunsystem gestärkt.

Bewegungsspiele

Anhand verschiedener Materialien wie Luftballons, Zeitungspapier, Bälle und Watte sollen die Teilnehmer ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Zuordnen, Vergleichen, Unterscheiden und logischen Denken durch unterschiedliche Spiele festigen. Dabei werden Bewegungsabläufe ganzheitlich gefördert und der Ausbau menschlicher Beziehungen unterstützt.

Gedächtnis und Konzentration

Die Teilnehmer lösen Aufgaben am PC und trainieren so ihr Gedächtnis, die Konzentration und Wahrnehmung. Sie erhalten bei der Bedienung des Computers Unterstützung vom Kursleiter.

Wassergymnastik

Das Medium Wasser macht es möglich, schonend und gezielt Einzel- bzw. Gruppenübungen zur Stärkung der Muskulatur und zur Koordination auszuüben. Das 1,50 m tiefe Becken macht eine Teilnahme auch für Nichtschwimmer möglich.

Boccia

Förderung von Konzentration, Zielgenauigkeit und Ausdauer sowie die Ausbildung sozialer Kompetenzen stehen gleichzeitig mit Spaß und Siegeswillen im Mittelpunkt.

Boccia für Rollstuhlfahrer

Durch den Kurs lernen die Teilnehmer sich auf ein Ziel zu konzentrieren und ihre motorischen Fähigkeiten werden gefördert und gefestigt. Durch das Erleben Teil einer Gruppe zu sein, werden soziale Kompetenzen genauso gefördert wie der Spaß am Spiel.

Lebenspraktischer Bereich

Hygienetraining

Das Angebot richtet sich an Teilnehmer, welche ihr Körpergefühl, Wohlbefinden und Selbstwertgefühl stärken und weiter entwickeln möchten. Die Teilnehmer lernen, Dienstleistungseinrichtungen aufzusuchen, ihre Wünsche zu äußern und Gespräche zu führen. Auf dem Weg werden der Umgang mit öffentlichen Verkehrsmitteln und die Orientierung an Fahrplänen geschult.

Verkehrssicherheit

Im Kurs werden Verkehrsschilder besprochen und ihre Bedeutung für Fußgänger und Radfahrer innerhalb der Gruppe diskutiert. Die Teilnehmer lernen sich selbstständiger und sicherer im öffentlichen Raum zu bewegen.

Kochzirkel

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von praktischen Fertigkeiten im Küchenbereich. Dazu gehören Tipps für das Kochen, Planen von Feiern und das Tischdecken. Einfache Rezepte zum Nachkochen werden auf Wunsch ausgehändigt.

Ernährungsberatung

Durch die Zubereitung einfacher Gerichte und des Vermittelns eines bewussten Umgangs mit Lebensmitteln sollen Kenntnisse erworben werden, die im Alltag angewendet werden können. Dadurch werden Selbstständigkeit und Selbstsicherheit gefördert.

Lebenspraxis

In diesem Kurs werden Fähigkeiten und Fertigkeiten vermittelt, die sich auf verschiedene Bereiche des Alltages beziehen. Die Teilnehmer können den Ablauf des Kurses zu Themen wie Kochen, Umgang mit Geld, zeitliche Orientierung und Kreativität selbstständig mit gestalten.

Chronik

Wichtige Ereignisse aus dem Werkstattleben werden dokumentiert. Fotos und Berichte werden ausgewählt und interessant zusammengefügt. Somit wird die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen geschult. Auch gestalterische Aspekte und Informationsmöglichkeiten werden vermittelt.

Elementarunterricht

Die Teilnehmer erlernen Grundfertigkeiten im Lesen und Schreiben. Ausgehend von Lauten und Buchstaben erschließen sich Wörter und Sätze. Im Kurs Mathematik wird das Erfassen von Mengen, Bildern und Zahlen geübt. Durch Vergleichen und Ordnen werden Zahlen bis 100 trainiert und einfache Aufgaben gerechnet. Im PC – Kurs wird der selbstständige Umgang mit dem Computer erlernt.

Grundkurs Rechnen

Im Zahlenraum bis zur 10 wird gezählt, der Umgang mit Zahlen geübt und je nach Fähigkeit werden Additions- und Subtraktionsaufgaben gelöst. Dadurch wird das logische Denken geschult.

Werkstattzeitung

Aufgabe der Teilnehmer ist es, über Feierlichkeiten, Aktivitäten und Ereignisse zu berichten. Selbstständiges Denken, Kreativität und Eigenverantwortlichkeit werden geschult.

Digitale Fotografie

Im Foto-Kurs steht die Motivwahl im Vordergrund, aber auch technische Fertigkeiten werden vermittelt und erlernt. Die entstandenen Bilder ergänzen die Artikel der Werkstattzeitung und sind auf Aushängen und Wandzeitungen in der Werkstatt zu sehen.

Erlebnismusikkurs

In der Gruppe werden die einzelnen Musikrichtungen anhand von musikalischen Beispielen erlebt. Die Teilnehmer experimentieren mit Sprache, verschiedenen Materialien und Instrumenten. Wechselbeziehungen zwischen den einzelnen Personen und das gemeinsame Wirken als Gruppe werden für jeden erkennbar.

Musikkurs

Grundvoraussetzung für die Teilnahme ist das Spielen eines Musikinstrumentes. Durch das Zusammenspiel werden einfache Musikstücke geprobt. Jeder Teilnehmer kann sich als Teil der Gruppe erleben und Einfühlungsvermögen in die Spielweise der anderen entwickeln.

Malen und Zeichnen

Wer Freude am Malen und Zeichnen hat, kann seine Fertigkeiten trainieren und bekommt Anregungen, verschiedene Techniken der bildnerischen Darstellung auszuprobieren.

Kreatives Gestalten

Mit verschiedenen Materialien, wie Ton, Textilien, Holz und Farben können Dinge angefertigt werden, die den Alltag verschönern. Dabei werden Kreativität und Phantasie gefördert und Fingerfertigkeit geschult.

Ergänzende begleitende Angebote

Konfliktbewältigung

In Gesprächen werden kritische Situationen gemeinsam mit einer oder mehreren Personen analysiert. Unterschiedliche Erwartungen, Gefühle, Bewertungen und Verhaltensweisen werden offengelegt und je nach Möglichkeit positive Handlungsmuster erarbeitet.

Pausengymnastik

Als Ausgleich zu immer wiederkehrenden Bewegungen im Arbeitsprozess werden gymnastische Übungen am Arbeitsplatz angeboten.

Disco

Einmal im Monat besteht die Möglichkeit sich mit Beschäftigten aus den anderen Werkstattbereichen zu treffen. Soziale Kontakte können ausgebaut und gepflegt werden.

Fahrtraining

Mit Beschäftigten, die aufgrund von Praktika einer Arbeit außerhalb der Werkstattbereiche nachgehen, wird zu Beginn der Maßnahme ein intensives Fahr- und Wegetraining durchgeführt.

