

CHANCEN ODER E-CHANCEN

Projekt mit Teilnehmern von Seewen

NEUES ANGEBOT

SUVA-Staplerfahrerausbildung

FIT AUCH ALS STELLESUCHENDER

Bewegung und Gesundheit

BESCHÄFTIGUNGSPROGRAMM

aus Sicht der Teilnehmenden

e-chancen

**AUSGABE 1
MÄRZ 2009**



Verein für bessere Chancen im Beruf.

Hausmatt 1, Postfach 53, 6423 Seewen
Telefon 041 818 29 29
Fax 041 818 29 30



Die Projektgruppe **e-chancen** in einer Redaktionssitzung.

von links **Susanne Kühnel** (redaktionelle Leitung), **Alfred Kurth** (Text), **André Meier** (Administration), **Monica Ginnow** (Interviews), **Niklaus Kathan** (Projektleitung)

Chancen oder e-chancen

Es ist soweit. Sie halten die erste Ausgabe der **e-chancen** in Ihren Händen. Wir, die Projektgruppe des e-Newsletters, sind stolz Ihnen unser Werk zu präsentieren.

Die Projektgruppe stellt sich aus Teilnehmenden verschiedener Berufsgruppen von **impuls** Seewen zusammen. Die Gruppe aus momentan sieben Personen beschäftigt sich mit aktuellen Themen und bereitet diese auf, abgestimmt auf die speziellen Fähigkeiten der Teilnehmenden.

Fähigkeiten wie Projektleitung oder Interview- und Protokolltechniken kommen hier genauso zum Tragen wie das Texten.

Recherchieren der Themen, fotografische Dokumentationen, Interviews und die Umsetzung am PC bieten den Teilnehmenden Einblicke in die redaktionelle Arbeit und lassen sie neue Kompetenzen erarbeiten. Die Teilnehmenden organisieren sich selbst, unterstützt durch den Projektleiter. Die redaktionelle Leitung übernimmt die projektverantwortliche Kursleitung von **impuls**.

Der Newsletter **e-chancen** erscheint als Ergänzung zum bereits bestehenden Print-Newsletter **chancen**. Sie erhalten den **e-chancen** alle zwei bis drei Monate per E-Mail. Damit sind Sie schnell und umfassend über Neuigkeiten von **impuls** Seewen, Ibach und Lachen informiert.

SUVA Staplerfahrerausbildung

***NEU* impuls** Ibach & **impuls** Lachen

impuls bildet Teilnehmende in einem SUVA konformen Lehrgang zum Staplerfahrer aus.

Treffen mit Herrn Paul Waser und Interview zum Thema Staplerkurs (**SUVA-anerkannt**) in Ibach.

Interview durchgeführt von Monica Ginnow und Niklaus Kathan.

Wer darf an diesem Kurs teilnehmen?

Das Mindestalter beträgt 18 Jahre. Man muss gesund, geistig fit sein und die deutsche Sprache gut beherrschen, da die Handbücher nur auf Deutsch zur Verfügung stehen.

Teilnehmende sind Stellensuchende, die durch den RAV-Berater dem Kurs zugewiesen werden.

Natürlich sind auch Frauen herzlich willkommen.

Was für Staplermodelle stehen zur Verfügung?

Diese Ausbildungen werden auf dem Gegengewicht-Linde-Stapler mit 3 Tonnen und dem Deichsel-Maststapler angeboten.

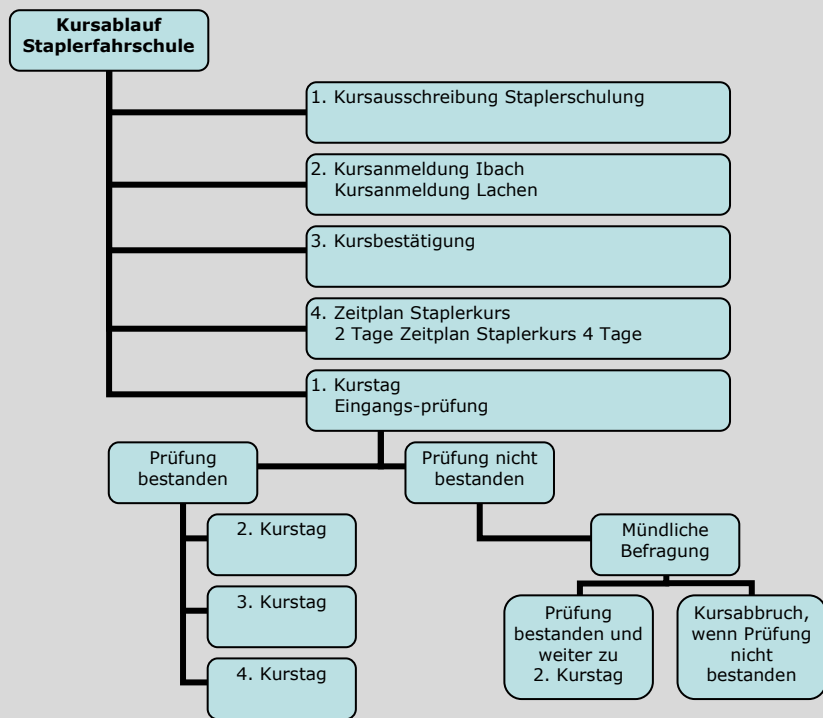
Der Kursablauf sieht wie folgt aus:

Die Ausschreibung der Kurse erfolgt durch **impuls** bei den zuständigen Zuweisungsstellen. Nach der Kursanmeldung bei **impuls-Ibach** oder **impuls-Lachen** werden die Kursbestätigung zusammen mit dem Handbuch zum Selbststudium drei Wochen vor Kursbeginn zugeschickt.



Nach SUVA-Norm ausgebildeter Staplerfahrer

Teilnehmende, die bestimmte Bedingungen erfüllen (siehe rechte Seite), können neu an zwei Standorten von **impuls** die Staplerfahrerprüfung nach SUVA Norm ablegen.



Zeitplan für Staplerkurse

Für Anfänger dauert der Kurs vier Tage. Mit Vorkenntnissen (min. 100 Std.) reduziert sich Kursdauer auf zwei Tage. Es stehen vier Instruktoren zur Verfügung, zwei in Ibach und zwei in Lachen.

Kursablauf siehe Flussdiagramm

Die Teilnehmerzahl beschränkt sich auf 6 Personen.

Der erste Staplerkurs beginnt am 22. März 2009.

Prüfungen

Eingangsprüfung = 20 theoretische Fragen, max. 5 Fehler
 Abschlussprüfung= 45 theoretische Fragen, Multiple-choice
 20 Minuten Fahrprüfung

Ein erfolgreicher Prüfling erhält den begehrten von der SUVA anerkannten Staplerausweis.



Walking rund um den Lauerzersee

Mit oder ohne Walkingstöcke geht's zügig durch die Winterlandschaft für körperliche und geistige Fitness.

Bewegung und Gesundheit

Fit auch als Stellensuchender

Das Thema «Fit am Arbeitsplatz» hat heute eine grosse Bedeutung.

In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist, dieser Kernsatz hat heute noch immer seine Richtigkeit.

Die Teilnehmenden sind dankbar, dass das Angebot seit November 2008 wieder ins Programm aufgenommen wurde.

Interview mit Manuela Gwerder vom 09. Januar 2009

Was wurde bisher bei Bewegung und Gesundheit gemacht?

Bisher wurde Bewegung und Gesundheit 3mal durchgeführt:

1. mal: Nordic Walking ins Wintersried
2. mal: Nordic Walking rund um den Lauerzersee
3. mal: Besichtigung des impuls-Betriebes in Ibach – mit an schliessendem Rückmarsch nach Seewen



Zufriedene Walker im Schnee

Manuela Gwerder Initiantin Bewegung und Gesundheit (Mitte) beim Marsch zurück von Ibach mit Teilnehmenden des Fitness-Angebots.



Nordic-Walking im Wintersried

Wir lassen uns auch von schlechtem Wetter nicht aufhalten! Als Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit geniessen wir die sportlichen Momente an der frischen Luft.

Was sind Ihre ersten Eindrücke und Erfahrungen, die Sie mit dem Thema Bewegung und Gesundheit sammeln konnten?

Ich habe positive Erfahrungen mit dem Thema Bewegung und Gesundheit gemacht. Die Teilnehmenden von Impuls schätzen die Abwechslung zum Büroalltag. Wir haben das Gefühl, dass wir etwas Sinnvolles gemacht haben. Zudem hat die Bewegung einen guten Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit.

Was planen Sie künftig bei Bewegung und Gesundheit zu unternehmen?

Neu könnten Entspannungsübungen ins Programm eingebaut werden, wie zum Beispiel progressive Muskelrelaxation (PMR). Auch kann ich mir vorstellen, Teile der Ernährungslehre zu unterrichten.

Wie sind Sie zum Sport gekommen?

Ich selbst treibe sehr gerne Sport. Momentan mache ich an der Migrosklubschule die Ausbildung zum Wellness-Trainer. Ich persönlich würde gerne mal den Jakobsweg begehen.

Basisempfehlungen gesundheitswirksame Bewegung

Die Bewegungspyramide



Empfehlungen für Einsteiger

Täglich mindestens 30 Minuten

- ❶ körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport
- ❷ aufteilbar in täglich 3 mal 10 Minuten
- ❸ Intensität: verstärkte Atmung
- ❹ nicht unbedingt schwitzen
- ❺ Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit.

Empfehlungen für bereits Aktive

Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten oder verbessert werden

- ❶ Ausdauer: Jogging, Walking, Velo fahren oder andere Sportarten
- ❷ Kraft: Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Therabänder usw.
- ❸ Beweglichkeit: Stretching, Gymnastik und Yoga usw.



Persönliche Beratungen

Hilfestellung bei Bewerbungen, Tipps und Anregungen zur Strategie, Formulierung und Layout.



EDV-Unterricht

Die aktuellen Officeprogramme werden in überschaubaren Gruppen unterrichtet.

Beschäftigungsprogramm

Aus der Sicht der Teilnehmenden

Aussagen von Teilnehmern zu ihren persönlichen Erfahrungen bei **impuls**.

Kurz zusammengefasst nach Themen:

Zuweisung ins Programm

- ❶ Ich hätte mir von meinem RAV-Berater mehr konkrete Informationen über die verschiedenen Stufen der Kurse erhofft.
- ❶ Von mir aus wollte ich etwas Sinnvolles tun und lernen, da empfahl mir der RAV-Berater das impuls in Seewen.
- ❶ Anfangs hatte ich Probleme mit der Zuweisung ins impuls nach Seewen, wegen der langen Strecke (über drei Stunden Fahrzeit).

Erstgespräch und Einführung

- ❶ Bei impuls hatte ich ein Gespräch mit Herrn Janser, der mir erklärte, welche Kurse es gibt und an welchem Projekt gerade gearbeitet wird.
- ❶ Herr Janser las mir einen Vertrag vor, den ich unterschreiben sollte.
- ❶ Frau Senger wies mir meinen Arbeitsplatz, Schreibtisch mit Telefon und Computer zu, und zeigte mir die Räumlichkeiten vom Keller bis in den obersten Stock.

Positive und negative Erfahrungen im Beschäftigungsprogramm

- ❶ Für mich ist es eine Umstellung, den ganzen Tag im Büro zu sitzen, da ich im Aussendienst und immer in Bewegung war.
- ❶ Die Computerwelt habe ich von einer positiven Seite kennengelernt und bin begeistert, was ich heute alles kann.
- ❶ Aus gesundheitlichen Gründen fühlte ich mich erst beim zweiten Anlauf wohl.
- ❶ Was ich am meisten schätze, sind die Computerkurse, die Softskills. Auch mit vielen Lernprogrammen habe ich gearbeitet.
- ❶ Zeitweise hat man viele Telefondienste und Kurse, auch die Projektarbeit nimmt viel Zeit in Anspruch, so dass die Bewerbungen fast zu kurz kommen.
- ❶ Sehr positiv für mich waren die Projekte von externen Auftraggebern (z.B.: eine Broschüre für Pro Senectute) Das gibt einem das Gefühl, man leistet brauchbare Arbeit und tut etwas Sinnvolles.
- ❶ Projektarbeit finde ich als Abwechslung und Bereicherung.
- ❶ Beim Projekt **e-chancen** gefiel mir das Sportinterview mit Frau Gwerder.
- ❶ Meine Einschätzung ist, dass es im kaufmännischen Bereich sehr hilfreich ist, was man lernt.

Persönliche Befindlichkeiten im Beschäftigungsprogramm

- ❶ Es ist schön, gerade wenn man allein ist, Menschen zu treffen, die in derselben Situation sind.
- ❶ Man kann jemanden fragen, wenn man etwas wissen will (z.B. Rechtschreibung, Wortwahl)
- ❶ Die Festangestellten und Teilnehmer sind sehr hilfsbereit und es herrscht eine entspannte und angenehme Atmosphäre.
- ❶ Der Tag ist durchstrukturiert und man hat am Abend das Gefühl, Arbeit geleistet zu haben.
- ❶ Mir fällt es leichter, wieder in die Berufswelt einzusteigen, weil ich mich durch das erworbene Wissen sicher fühle.



Das Redaktionsteam

von links:

Jenny Nötzli (Administration), **Alfred Kurth**, (Texte),
Monica Ginnow (Interviews), **Remo Janser** (Inter-
views), **André Meier** (Administration), **Susanne Kühnel**
(redaktionelle Leitung), **Niklaus Kathan** (Projektleiter)

Schlusswort

Der erste Newsletter ist fertig und wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Die Bearbeitung der Themen hat uns Spass gemacht und wir hoffen, Sie haben unsere Artikel mit Interesse und Freude gelesen. Das Projektteam startet derweil schon mit der Auswahl von neuen spannenden Themen für die zweite **e-chance**.

Herzlichen Dank an alle Mitstreiter der ersten Ausgabe der **impuls e-chance**. Am Anfang war die Idee und daraus ist nun in einer sehr gelungenen Team-Arbeit dieser Newsletter entstanden.

Begonnen haben wir mit der Aufgabenstellung: «Was ist ein e-Newsletter?» Es wurde über Form, Möglichkeiten und Wünsche der Geschäftsleitung diskutiert, Gedanken und Fakten sortiert und geflissentlich protokolliert um daraus die Eckdaten unseres Projektes zu erarbeiten.

Die Umsetzung wurde durch den Projektleiter überwacht und koordiniert, die Interviews wurden geplant und durchgeführt, Fotos geschossen, getextet und das Layout entworfen und in den Redaktionssitzungen mit viel Engagement zu einem Ganzen zusammengefügt.

Es waren für uns alle neue Erfahrungen mit diesem Medium, die sehr viel Spass gemacht haben und uns anspornen, die 2. Ausgabe mit genau soviel Elan anzugehen.

Wir freuen uns, Ihnen im April 2009 die nächste **e-chance** zu übergeben.

Freundliche Grüsse
das Redaktionsteam