



# Digitales Fitnessstraining

**Fit für die Arbeit am PC und die  
virtuelle Büroarbeit?**

Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf.  
Lernen Sie Neues: Nutzen Sie aktuelle  
Informations- und Kommunikations-  
technologien für Ihren neuen Bürojob.



## Phase 1: Workshop

Sie frischen Office Anwendungen auf.  
Sie erweitern sie um Planungs-,  
Kommunikations- und Projekt-  
managementtools.

## Phase 2: Miniprojekt

Sie setzen das Gelernte praktisch  
um: in einem Miniprojekt.



## Phase 3: Praxisprojekt

Sie führen die Anwendung weiter im  
Team: in einem Praxisprojekt.

## Learning by doing – Schritt für Schritt

Freude an digitalen Tools für die heutige Büroarbeitswelt.  
Training, Übung, Austausch in kleinen Gruppen, Anwendung  
in bürotypischen Arbeitssituationen.

## Wen suchen wir?

Erwerbslose Bürger:innen (vorzugsweise 54+), aus dem  
Bereich der Büro- und Wissensarbeit, die den Umgang  
mit Kommunikations- und Informationstechnologien  
aktualisieren möchten. Knüpfen Sie an Arbeitstechniken  
der heutigen Arbeitswelt unter Homeofficebedingungen an.

## Was erwartet Sie?

Unterstützung und Anleitung in vier Workshops.  
Schrittweise Überleitung in die Praxis in spannenden  
Projekten. Austausch im Team in kleiner Gruppe. Von  
**März bis Juni 2022** nach Möglichkeit in Präsenz und online.

## Informationen zum Projekt

Monika Lentz

030-98450802 · 0171-2121763

info@monikalentz.de · www.monikalentz.de

Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

