

Bestätigung

Frau Jutta Wekenmann war vom 1.9.2013 bis 31.12.2014 im Projekt INGA als Dozentin tätig.

INGA war ein Projekt der vhs Tübingen, finanziert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Senioren Baden-Württemberg und des Europäischen Sozialfonds. Ziel des Projektes war, die Gesundheit von Langzeitarbeitslosen zu fördern. Das Projekt bestand aus mehreren Modulen zu verschiedenen Themen (u. a. Bewegung, Biografiearbeit, Ernährung sowie Entspannung und Stressmanagement).

Frau Wekenmann war für die Umsetzung des Moduls „Entspannung und Stressbewältigung“ zuständig. Im Rahmen des Moduls wurden den Teilnehmenden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt (u. a. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung), aber auch Tipps und Tricks zur Schnellentspannung für zwischendurch. Dabei stand im Vordergrund, den Teilnehmenden Techniken an die Hand zu geben, die einfach in den Alltag integriert werden können. Ein weiterer Teil der Arbeit bestand in der Reflexion von Mustern, die zu Stress führen.


Das Projekt wurde durch die Uni Tübingen wissenschaftlich begleitet und ausgewertet. Dabei wurde das Modul von Frau Wekenmann stets ausgesprochen positiv bewertet.

Frau Wekenmanns Leistungen haben stets in jeder Hinsicht unsere vollste Anerkennung gefunden. Ihr Unterricht war interessant und abwechslungsreich. Sie gestaltete ihn ergebnisorientiert und der jeweiligen Gruppe stets angemessen. Sie forderte die Teilnehmenden und verstand es, sie bei auftretenden Schwierigkeiten gezielt zu unterstützen. Sie identifizierte sich mit ihrer Rolle und arbeitete immer mit sehr viel Engagement und Eigeninitiative.

In Konferenzen und Gesprächen mit der Projektleitung sowie den Kolleg/-innen überzeugte Frau Wekenmann durch ihre umfassende fachliche Kompetenz. Bei der Projektleitung, Kolleg/-innen und Teilnehmenden war sie gleichermaßen anerkannt und geschätzt. Hervorzuheben ist ihre freundliche und integrierende Art. Ihr persönliches Verhalten war stets vorbildlich.

Die Unterrichtstätigkeit von Frau Wekenmann endete am 31.12.2014, da das Projekt auslief. Wir danken Frau Wekenmann für die erfolgreiche und engagierte Zusammenarbeit und wünschen ihr für die Zukunft weiterhin viel Erfolg und persönlich alles Gute.

Tübingen, 16.02.2015


Katharinenstraße 18
72072 Tübingen
Tel.: 0 70 71 56 03-29
Fax: 0 70 71 56 03-28

Axel Burkhardt
vhs Tübingen e. V.

Seite 1 von 1

Öffnungszeiten des Sekretariats

Mo bis Do 09:00 bis 12:30 Uhr
13:30 bis 18:00 Uhr (in den Schulferien bis 17:00 Uhr)
Fr 09:00 bis 14:00 Uhr

Haltestellen Stadtverkehr

Loretto (Linien 3, 13, 31)
Kiesackerstraße (Linien 4, 8, 34)
Moltkestraße (Linie 5)

Bankverbindung

Kreissparkasse Tübingen
IBAN DE20 6415 0020 0000 0120 05
BIG SOLADES1TUB