

# Restart Plus (§45)

## Praxistraining für den digitalen und beruflichen Wiedereinstieg

Die Maßnahme richtet sich primär an Arbeitsuchende, die für den beruflichen Wiedereinstieg Anschluss an aktuelle, IT- und Internet-gestützte Arbeitsmethoden suchen und ihre **berufsbezogenen Digitalkompetenzen erweitern** möchten.

Die Maßnahme beinhaltet eine **5-monatige Schulungsphase in Teilzeit** sowie eine **optionale** vierwöchige betriebliche Erprobung.

**Zielgruppe:** besonders geeignet für Berufe in Dienstleistung, Büro und Handel

Durch seinen **hohen Online-Anteil (bis zu 80%)** besonders attraktiv für Frauen und Männer nach der Familienphase, für Ältere sowie für mobilitätseingeschränkte Arbeitssuchende.

**Voraussetzung:** (normale) **EDV-Grundkenntnisse**

**Dauer/Umfang:** **5 Monate** (gesamt 445 Std.)

**09.03.2026 bis 24.07.2026**

Teilzeit 25 Std./Wo. (Mo bis Fr, 08:30 bis 12:45 Uhr)

**Osterferien:** 30.03.2026 bis 07.04.2026

**Sommerferien:** 27.07.2026 bis 07.08.2026

**Kurs-Inhalte:**

- Arbeitsmarkterkundung, Branchen und Berufsbilder
- Bewerbungs- und Kommunikationstraining
- Digitalisierung der Arbeitswelt
- Mobile Arbeitsformen und Arbeiten im HomeOffice
- Rechtliche Grundlagen
- KI - Künstliche Intelligenz
- Grundlagen Projektarbeit/-management
- Das Smartphone als Arbeitsmittel
- Informationsmanagement/-design
- Digitale Kundenkommunikation
- **Digitalwerkstatt** (berufsbezogene Praxisübungen)
- Gesundheitliche Vorsorge
- **Individuelles Coaching** (5 Std. pro Teilnehmer/in)

**Zusatzmodul:** optionale **betriebliche Erprobung** (4 Wochen, 100 Std.)

**Veranstaltungsort & Kontakt • Michael Jürgens, Klaus-Peter Müller**

**BUPNET** Bildung und Projekt Netzwerk GmbH  
Am Leinekanal 4 • 37073 Göttingen  
Telefon: 0551 54707-0 • Fax: 0551 54707-17  
info@bupnet.de • www.bupnet.de

**BUPNET**