



**Sie haben Schwierigkeiten eine Tätigkeit, die auch zu Ihnen passt, zu finden? Wir helfen Ihnen gerne!**

**Wir möchten Sie in Ihren persönlichen und fachlichen Fähigkeiten fördern und so für Sie Jobangebote in Ihrer Nähe finden.**

### **Inhalte:**

Die hier genannten Themen sind Vorschläge. In der Regel sollen Themen bearbeitet werden, die aus der Gruppe heraus vorgeschlagen werden und so direkt die Lebensrealität spiegeln.

Inhalte können sein:

- Förderung von Stresskompetenz
- Stressmerkmale, Stressverstärker, Förderung und Bilanzierung von Stresskompetenz
- Steigerung der sozialen Partizipation und Lebensqualität durch Konfliktprävention und Krisenvermeidung
- Entwicklung positiver Bewältigungsstrategien
- Änderung des Alltags durch Neustrukturierung
- Verbesserung der beruflichen Perspektiven
- Bewegungsprogramme und Sportangebote

### **Beginn:**

15.09.2020 – 14.09..2021

### **Umfang und Dauer:**

In der Regel nehmen die Teilnehmer neun Monate an der Maßnahme teil. Pro Woche werden drei Termine stattfinden. Diese verteilen sich auf eine Gruppeneinheit sowie zwei Einzeleinheiten.

Das Projekt „Erfahrung nutzen, Zukunft gestalten“ richtet sich an Personen im mittleren Lebensalter.

### **Zielgruppe**

Kundinnen und Kunden über 50, die trotz längerer Arbeitslosigkeit und gesundheitlicher Einschränkungen mit der Unterstützung erfahrener Coaches wieder durchstarten möchten.

### **Förderziele:**

Ziel des Projektes ist es, gemeinsam mit Menschen in vergleichbaren Lebenslagen eigene Potenziale zu erkennen und diese gewinnbringend der Gruppe zur Verfügung zu stellen. Durch empathisches Miteinander werden Herausforderungen gemeistert und der Einzelne gestärkt. Respekt, Wertschätzung und Befähigung werden erfahren und an andere weitergegeben. Die konkreten Inhalte knüpfen dabei an den Interessen und Bedürfnissen der Projektteilnehmer an, da diese sie intensiv (mit-) gestalten. Begleitet wird dies durch unterstützende Einzelbetreuung.

### **Methoden:**

- Einzelcoaching,
- Kleingruppencoaching
- Gruppencoaching
- Workshops
- aufsuchende Arbeit (optional)
- begleitende Tätigkeiten
- Praktika
- Hospitationen
- Exkursionen

**Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Ihrem Jobcenter.**

