



Fit für den Beruf

vom 02. September 2019 – 31. August 2020

Allgemeine Informationen

Ausgangslage

Arbeitslosengeldempfänger mit gesundheitlichen Einschränkungen haben oft keine Chance auf eine nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt, solange sie keine Stabilisierung ihrer Gesundheit erreichen, d.h. klassische Angebote zur Arbeitsmarktintegration, die den Gesundheitsaspekt nicht berücksichtigen, reichen bei ihnen nicht aus.

Zielsetzung

Unterstützung von erwerbsfähigen leistungsberechtigten Frauen aus dem SGB II Bereich mit gesundheitlichen Problemen, die eine Arbeitsmarktintegration erschweren

- Dauerhafte Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Unterstützung bei persönlichen Problemen
- Arbeitsfähigkeit erreichen
- Integration in den ersten Arbeitsmarkt wenn möglich
- Stabilisierung von Arbeitsverhältnissen

Zielgruppe

Langzeitarbeitslose Frauen, mit gesundheitlichen Problemen, die eine Integration in den Arbeitsmarkt erschweren.

Unterrichtszeiten

Das Seminar findet für alle Teilnehmerinnen 4 mal wöchentlich, Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 08:30 Uhr – 12:00 Uhr statt, zusätzlich findet pro Teilnehmerin ein wöchentliches einstündiges Einzelcoaching **außerhalb der allgemeinen Unterrichtszeiten** statt.

Bei betrieblichen Erprobungen gelten die betriebsüblichen Arbeitszeiten in Teilzeit oder Vollzeit.
Urlaub: 23.12.19 – 06.01.2020, 24.02.20 – 26.02.20, 06.04.20 – 13.04.20, 03.08.20 – 14.08.20

Anmeldung

Von Ihrem persönlichen Ansprechpartner/Ihrer persönlichen Ansprechpartnerin bei der Kommunalen Arbeitsförderung werden Sie bei uns angemeldet.

Seminargebühren

Die Seminargebühren und Fahrtkosten werden von der Kommunalen Arbeitsförderung übernommen

Seminarbeschreibung

Die Inhalte

Themenschwerpunkte im gemeinsamen Unterricht

- Berufliche Kompetenzfeststellung
- Zielvereinbarungen
- Einführung in Gesundheitsthemen
- Theorie und Praxis zum Thema Gesunde Ernährung
 - Grundlagen gesunder Ernährung
 - Ernährung bei Krankheiten
 - Individuelle Ernährungspläne
 - Gemeinsames Einkaufen
 - Gemeinsame Zubereitung von Mahlzeiten
- Theorie und Praxis zum Thema Bewegung
 - Zusammenhang Bewegung – Gesundheit
 - Welcher Sport für wen?
 - Trainingsgrundlagen
 - Gesunder Rücken
 - Regelmäßiges gemeinsames Sporttreiben (Walking, Wandern, Gymnastik, Schwimmen etc.)
 - Kontakte zu Vereinen initiieren
- Theorie und Praxis zum Thema Entspannung
 - Ursachen und Umgang mit Stress
 - Stressvermeidung
 - Entspannungsmethoden
 - Praktische Übungen (PMR, Meditation, Autogenes Training, Phantasiereisen etc.)
- Projektwoche
- Kreatives Arbeiten
- Bewerbungsgrundlagen
 - Schriftliche Bewerbungsunterlagen
 - Vorstellungsgespräche
- EDV Grundlagen
- Schlüsselkompetenzen
 - Kommunikationstraining
 - Problemlösungsstrategien
 - Lerntechniken
- Praktikumssuche
- Betriebspraktikum zur Überprüfung der Arbeitsfähigkeit, Kennenlernen beruflicher Anforderungen, Einarbeitung
- Berufliche Eingliederung
 - Praktikumsreflexion
 - Stellenakquise

Themenschwerpunkte im Einzelcoaching

- Persönliche Gesundheitsprobleme
- Stabilisierung und Verbesserung der Gesundheit
 - Weitere Inhalte und Praxis zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, z.B. :
 - Persönlicher Ernährungsplan
 - Kontakt zu Sportverein herstellen
 - Individuelle Entspannungsmöglichkeiten finden
- Individuelle Standortbestimmung
- Persönliche Ziele für das Seminar festlegen
- Unterstützung bei persönlichen Problemen
- Berufliche Orientierung und Bewerbungsunterstützung
 - Bewerbungsunterlagen erstellen bzw. verbessern
 - Persönliche Eingliederungsstrategie erarbeiten
 - Arbeitsmarktsituation
 - Praktikums- und Stellensuche



Der AAW vor Ort

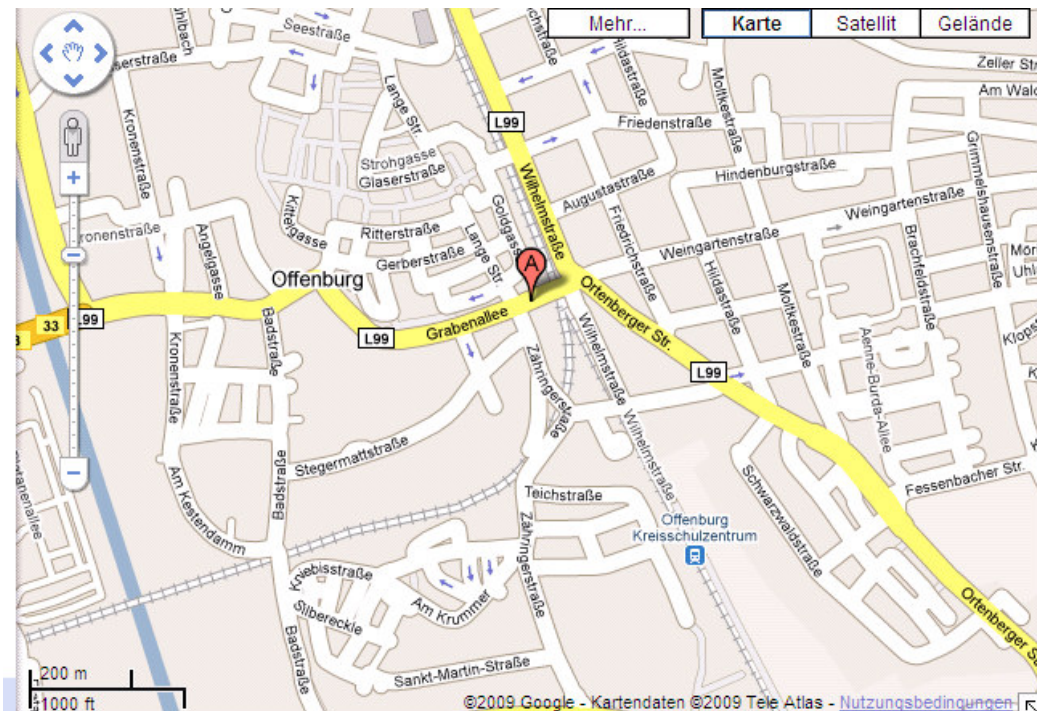
Der AAW (Arbeitskreis für Aus- und Weiterbildung e.V.) ist seit 1981 in der beruflichen Weiterbildung tätig. Das Hauptarbeitsgebiet des AAW ist die Durchführung von Lehrgängen der beruflichen Aus- und Weiterbildung.

In enger Zusammenarbeit mit der Agentur für Arbeit und der Kommunalen Arbeitsförderung des Landratsamtes Ortenaukreis führen wir Seminare und Lehrgänge mit unterschiedlichen Inhalten für verschiedene Zielgruppen durch.

AAW-Geschäftsstelle Offenburg

Ansprechpartnerin: Frau Christiane Elicker, Frau Lydia Lerch

Grabenallee 24
77652 Offenburg
Telefon: 0781 919289-0
Fax 0781 919289-55
E-Mail: offenburg@aaw.de



Den AAW erreichen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Bahnhof mit der Buslinie S4, Haltestelle Arbeitsagentur, oder den Linien 7134 oder 7160, Haltestelle Ortenberger Straße. Fußweg ab Bahnhof ca. 15 Minuten.

Parkmöglichkeiten:

Stegermattstraße (am Bürgerpark, kostenpflichtig)

Moltkestraße, Franz-Ludwig-Mersy-Str. (bei der Reithalle, VHS-Gelände, ca. 10 Minuten Fußweg)