

Dein Leben ist Lebens.Wert

Praxisnahes Aktivierungs- und Matching-Modul
"#nachhaltigkompetent
Achtsam fit im Job" (Präsenz/Online)



Mehr Informationen und Termine unter
www.mgg-eg.de

Helden
gesucht!

Berufliche Perspektive

Möchten auch Sie wissen, in welchen Bereichen **Ihre Stärken und Fähigkeiten** liegen? Ist Ihnen Ihr gesundheitliches Wohlbefinden sowie ein achtsamer Umgang mit sich und anderen wichtig? Dann haben wir einen Helden gefunden – Sie! Lassen Sie sich von uns achtsam in die Arbeitswelt zurückführen. Der heutige Arbeitsmarkt verändert sich ständig durch viele Einflüsse, wie Globalisierung, technischen Fortschritt und Digitalisierung. Aber seien Sie sicher, wir bereiten Sie auf diesen Arbeitsmarkt vor, damit Sie dort **langfristig Fuß fassen** können. Das gelingt uns dadurch, dass wir gemeinsam die Stärken und Fähigkeiten weiter entwickeln die Sie bereits mitbringen. Bei unserem ganzheitlichen Trainingsansatz ist der **Spaß** am Lernen genauso wichtig wie das gesundheitliche Wohlbefinden und ein **achtsamer Umgang** mit sich selbst und anderen. Anerkennung und die Motivation Vorbild zu sein festigen wir durch die Vergabe von Achtsamkeitspunkten. Mitbringen sollten Sie Neugier und die Bereitschaft Neues lernen zu wollen, denn das ist eine wichtige Voraussetzung um im ersten Arbeitsmarkt eine langfristige Beschäftigung erhalten zu können. **Werden auch Sie ein Held und gehen Sie achtsam neue Wege mit uns!**



Inhalte

In der Grundlagenvermittlung erhalten Sie eine Einführung zum Thema Achtsamkeit und lernen durch zwei Testverfahren ihre eigenen Stärken und gesundheitliche Situation kennen. Auf Basis dieser Ergebnisse wird jeder aus der Gruppe individuell gefördert. Der Ausbau von Selbstvertrauen und Gesundheitskompetenz stabilisiert den Glauben an sich selbst. Die Umsetzung der gelernten Inhalte in die Praxis in einem Praktikum beim Arbeitgeber schenken ihnen Stolz und Mut. Das erreichen wir gemeinsam über den Matching- und Kennenlernprozess sowie durch die Vermittlung von (Job-)Alltagskompetenzen mit positiven Erfahrungen in der Gruppe. Die gemeinsame Vorbereitung des Bewerbungsprozesses bei Arbeitgebern trägt zur neuen Motivation bei. Den inhaltlichen Rahmen bilden persönliche und soziale Kompetenzen, **Umsetzungskompetenz – Nachhaltigkeit im Job (er)leben**, aus Fehlern lernen und Unterstützer finden, was große Relevanz für den 1. Arbeitsmarkt hat.

Zugangsvoraussetzungen

Sie beziehen vom Jobcenter/ der BA Arbeitslosengeld I. oder II. Weitere Zugangsvoraussetzungen, außer der **Bereitschaft an sich zu arbeiten**, sind nicht gegeben.

Zielgruppe

Helden gesucht – Sie möchten langfristig wieder auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß fassen. Sie wünschen sich wertschätzende Unterstützung beim Aufbau Ihrer Kompetenzen und möchten ihre gesundheitliche **alltägliche** Situation verbessern. Dann sollten wir achtsam zusammen arbeiten.

Fördermöglichkeit

Wie bieten Ihnen eine Maßnahme zur „**Aktivierung und beruflichen Eingliederung**“. Diese ist zu 100% förderfähig. Über Ihre persönliche Fördermöglichkeiten (AVGS-Gutschein) informiert Sie Ihr/e zuständige/r Arbeitsberater.

Struktur

Dauer: 4 Wochen praxisnaher Vollzeitunterricht (180 UE) sowie 4 Wochen Praktikum bei Arbeitgebern

Art: abgeschlossene Maßnahme mit Teilnahmebescheinigung

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer/Innen

Sie profitieren von modernen Lerntechnologien, erfahrenen Trainern und Sport-Psychologen.

ACHTSAMKEITS

Helden



Weitere Matching-Module:

- > #nachhaltigkompetent Achtsam neue Wege gehen
- > #nachhaltigkompetent Achtsam eigene Stärken stärken
- > #nachhaltigkompetent Achtsam mit mir selbst
- > #nachhaltigkompetent Achtsamkeitshelfer by MGG eG® - Flow Coach



Warum die MGG?

Wir sind als Unternehmen eine eingetragene Genossenschaft. Gemäß Satzung fördern wir die wirtschaftlichen und sozialen Interessen unserer Mitglieder. Das machen wir als erste Unternehmergenossenschaft Deutschlands indem wir für diese **Arbeit & Gesundheit erfolgreich in Einklang bringen** und mit arbeitsmarktpassenden Qualifizierungen dem Mangel an Fachkräften entgegenreten.

Haben Sie Fragen oder benötigen Unterstützung? Sprechen Sie uns gerne an. Denn wir kümmern uns um Sie!

Unsere Grundsätze:

Wir leben die genossenschaftlichen Werte, „was einer alleine nicht schafft, schaffen viele gemeinsam“.

Fühlen Sie sich eher allein und möchten wieder Gemeinschaft erleben? Melden Sie sich gerne bei uns. Es sind viele Unterstützer für Sie da.

LEITUNG

Heidi Nickel

Diplom-Wirtschaftswissenschaftlerin,
Psychologische Beraterin und Betriebliches
Gesundheitsmanagement

KONTAKT

Meine Gesundheit-Genossenschaft eG

Emil-Figge-Str. 43 // 44227 Dortmund

Tel.: 0 231 - 58 69 9 – 711

h.nickel@mgg-eg.de

www.mgg-eg.de

<https://www.facebook.com/MGGeG/>



An den Verteiler:

Mutige Menschen

ZERTIFIZIERTE WEITERENTWICKLUNG UND BEGLEITUNG:

