

Dein Leben ist Lebens.Wert

Praxisnahes Aktivierungs- und Matching-Modul

"#nachhaltigkompetent

Achtamkeitshelfer by MGG eG[®]

Flow Coach

Helden
gesucht!



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

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

Auf Basis wirkungsvoller Grundlagenvermittlung erhalten Sie eine Einführung zum Thema Achtsamkeit und lernen durch zwei Testverfahren ihre eigenen Stärken und ihre gesundheitliche Situation kennen. Auf Basis dieser Ergebnisse wird jeder aus der Gruppe individuell gefördert. Das Aufbauen von Selbstvertrauen und Gesundheitskompetenz stabilisiert den Glauben an sich selbst. Ein betriebliches Praktikum und eine Projektarbeit, verschaffen konkrete Erlebnisse und eine besondere Qualifizierung zum Achtsamkeitshelfer by MGG eG® Flow Coach. Das erreichen wir gemeinsam über den Matching- und Kennenlernprozess sowie durch die Vermittlung von Handlungskompetenzen mit positiven Erfahrungen in der Gruppe und im nachhaltigen Präsentieren bei Arbeitgebern (schriftliche Bewerbung, Vorstellungsgespräche, Arbeitsverhalten), was auf die eigene Energiebilanz positiv wirkt. Den inhaltlichen Rahmen bilden **Resilienz, Weiterdenken und Handeln unter Einbeziehung des Umfeldes**, Orientierung an Zielen & Plänen, positive Psychologie & Empathie, aktiv in Bewegung kommen, Kommunikationsstärke sowie Durchhaltevermögen, die auf dem 1. Arbeitsmarkt bedeutsam sind. Achtsamen Umgang mit Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Sucht.

Zielgruppe

Helden gesucht – Sie möchten langfristig, ob mit oder ohne abgeschlossener Ausbildung, wieder auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß fassen. Sie wünschen sich wertschätzende Unterstützung beim Aufbau Ihrer Kompetenzen. Sie möchten zudem Ihre **alltägliche und** gesundheitliche Situation verbessern. Dann sollten wir achtsam zusammen arbeiten.

Zugangsvoraussetzungen

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

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: 8 Wochen praxisnaher Vollzeitunterricht mit Erstellung und Präsentation einer praktischen Projektarbeit (360 UE) sowie 6 Wochen Praktikum bei Arbeitgebern

Art: abgeschlossene Maßnahme mit Teilnahme Zertifikat

Teilnehmerzahl: max. 12 Teilnehmer/Innen

Sie profitieren von modernen Lerntechnologien (Virtuelle Realitäten), erfahrenen Trainern und Sport-Psychologen.

Weitere Matching-Module:

- > #nachhaltigkompetent Achtsam neue Wege gehen
- > #nachhaltigkompetent Achtsam eigene Stärken stärken
- > #nachhaltigkompetent Achtsam mit mir selbst
- > #nachhaltigkompetent Achtsam fit im Job

ACHTSAMKEITS

Helden





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:

