Dein Leben ist Lebens.Wert

Praxisnahes Aktivierungs- und Matching-Modul
„Achtsam neue Wege gehen“

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!**

Photo Designed by Freepik

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** schafft den Glauben an sich selbst. Das erreichen wir gemeinsam über den Matching- und Kennenlernprozess sowie durch die Vermittlung von Basiskompetenzen in der Gruppe und den positiven Erfahrungen. Den inhaltlichen Rahmen bilden Selbstreflektion, Tagesstruktur und Umsetzungskompetenz sowie Zeitmanagement, Mobilität und finanzielle Orientierung, 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 gesundheitliche Situation verbessern. Dann sollten wir den Weg gemeinsam gehen.

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: 4 Wochen praxisnaher Vollzeitunterricht (180 UE)
Art: abgeschlossene Maßnahme mit Teilnahmebescheinigung
Teilnehmerzahl: max. 20 Teilnehmer/Innen

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

ACHTSAMKEITS Helden

Weitere Matching-Module:

> Achtsam eigene Stärken stärken

> Achtsam mit mir selbst

> Achtsam fit im Job

> 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 entgegentreten.

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/

ZERTIFIZIERTE WEITERENTWICKLUNG UND BEGLEITUNG:

Qualitätsmanagement ISO 9001:2015

Arbeitsmarktinstrumente AZAV

MGG
Meine GESUNDHEIT-GENOSSENSCHAFT eG
ACADEMY

An den Verteiler:
Mutige Menschen