

Meine Erfahrungen mit der MGG

Im Frühjahr des letzten Jahres wurde ich von einer Mitarbeiterin der MGG angesprochen, als ich gerade bei der Tafel einkaufen war. Sowohl mein Mann wie auch ich waren so von den Informationen, dem Angebot und den Chancen angetan, dass wir direkt mit unserem Ansprechpartner im Job-Center alles Notwendige geklärt haben, um an der Maßnahme teilzunehmen.

Die Maßnahme ist in vier Module aufgeteilt. Pro Modul werden verschiedene Themenbereiche in der Persönlichkeitsentwicklung durchgenommen, die für eine Wiedereingliederung in einen Job wichtig sind. Findung der eigenen Stärken, Arbeit an der eigenen Persönlichkeit, dem Durchhaltevermögen und Gesundheit, Vorbereitung auf die Arbeitswelt und Training in Bezug auf den schriftlichen und mündlichen Bewerbungsprozess.

Für mich persönlich hat sich durch die Maßnahme einiges verändert. Angefangen von einer festen Tagesstruktur und der Eingewöhnung an einen Rhythmus von 8 Stunden "Arbeit" pro Tag.

Nach so langer Zeit der Arbeitslosigkeit fiel es mir erst nicht leicht, wieder in den Lernprozess hineinzukommen, aber mit der Zeit ging es immer besser und wurde zu einer „schönen“ Gewohnheit.

Mit Hilfe des Talentkompasses habe ich MEINE Talente an mir entdeckt, die, gezielt und persönlich auf mich abgestimmt, gefördert wurden. Ich habe meine Fähigkeiten erkannt und konnte mein Selbstwertgefühl

steigern und wieder einen Glauben an mich selbst entwickeln. Desweiteren habe ich durch die MGG wieder eine Perspektive für mein Leben gewinnen können.

So habe ich unter anderem im Bereich Kommunikation eine Menge dazugelernt, z.B. wie ich eine Präsentation selbstständig erarbeite und diese auch professionell präsentieren kann.

Durch die Ergebnisse aus dem Achtsamkeitskompass wurden mir meine gesundheitlichen Probleme klar vor Augen geführt und ich konnte beginnen an den „Baustellen“ zu arbeiten. Durch eine verbesserte Selbstwahrnehmung und achtsameren Umgang mit mir selbst, konnte ich erfolgreich meine Ernährung umstellen und so gesund abnehmen. Durch die Prinzipien der „bewegten Pause“ und der Laufkultur der MGG kam ich wieder in Bewegung, wodurch ich meine körperliche Fitness gesteigert habe und leistungsfähiger wurde - was eine Grundlage für das Durchhalten im Berufsleben ist.

Die MGG hat sowohl mich, als auch die anderen Teilnehmer, in sehr vielen Bereichen aktiv unterstützt. Sei es im Umgang mit Behörden, mit Schulden, mit der Wohnungssuche oder, wie bei mir, im Bereich Gesundheit. Durch die Gewichtsreduktion habe ich meinen Rücken entlastet, bei der Krankenkasse die Rückenschule genehmigt bekommen und eine Motivation gewonnen, die mir geholfen hat die Übungen mit Ausdauer und Durchhaltevermögen konsequent durchzuführen.

Im Bereich Bewerbung wurde mir gezeigt, wie ich eine aussagefähige und ansprechende Bewerbung schreiben kann. Bewerbungsgespräche wurden geübt, persönliche "Angstfragen" ermittelt und diese so vorbereitet, dass ich nun ohne Probleme in der Lage bin, darauf effizient zu antworten.

Ich konnte neue Freundschaften aufbauen, mein soziales Netzwerk erweitern und mit dem Zaubergarten neue Perspektiven im Bereich Arbeit für mich erlangen.

Jetzt befinde ich mich gerade im Modul des Achtsamkeitshelfers, wodurch ich eine Zusatzqualifikation inklusiv Zertifikat anstrebe. Als Achtsamkeitshelfer habe ich die Aufgabe, im Betrieb auf die Abläufe und die Mitarbeiter achtzugeben und Probleme zu erkennen, warum die Mitarbeiter ggf. nicht wirklich in den Flow kommen. Mit Hilfe einer Ursache-Wirkungs-Analyse kann ich die Gründe ermitteln, auf die Problemstellung hinweisen und durch Ziele nach SMART helfen diese zu beheben, wodurch die Produktivität der Mitarbeiter und des Unternehmens gesteigert wird.

Durch das große Netzwerk der MGG, in deren Genossenschaft viele Firmen (die fähige Mitarbeiter suchen) als Mitglieder angebunden sind, habe ich gute Aussichten auf einen Job nach Abschluss der Module und da freue ich mich drauf. 😊

Steffi Schmeck