

# Leichter in den Job – nur für Frauen

PLAN B

## Ein Angebot für arbeitssuchende Frauen mit Adipositas

Dies ist ein Kursangebot für Frauen mit Adipositas zur Standortbestimmung und Interventionsplanung, zur Aktivierung und Gesundheitsförderung, inklusive eines Gesundheitstrainings und individueller Berufswegeplanung.

**Start** nach Vereinbarung

**Dauer** 24 Wochen

**Finanzierung:** Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein  
(AVGS-Maßnahme nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 2 SGB III)

Als Inhalte sind geplant:

### Phase 1 - Individuelle Standortbestimmung

Die Kernelemente bilden eine arbeitsmedizinische- sowie arbeitspsychologische Einschätzung. Sie sind zusammen mit der Einschätzung der sozialpädagogischen Begleitung und einer eingehenden Potentialanalyse, Grundlage einer individuellen Interventions- und Perspektivplanung.

### Phase 2 - Individuelle Aktivierungs- und Gesundheitsförderung

Auf der Basis der in Phase 1 erarbeiteten Einschätzungen folgt eine individuelle berufsrelevante Orientierung, inklusive einer Berufswegeplanung in Theorie- und Praxiselementen. Dabei werden persönliche und gesundheitliche Einschränkungen beachtet und der Umgang damit in die Planung aufgenommen.

### Phase 3 - Weiterführung des Gesundheitstrainings und der individuellen Berufswegeplanung

Unter Berücksichtigung der persönlichen und gesundheitlichen Ziele, verfolgen Sie Schritt für Schritt Ihren Plan. Wir begleiten Sie dabei und stehen Ihnen in allen Entwicklungsschritten hilfreich und konstruktiv zur Seite.

## Anmeldung und Beratung

Montag bis Freitag

von 09.00 - 13.00 Uhr

Plan B

Ist ein Betrieb der SBB Kompetenz  
gGmbH

Wendenstraße 493, 20537 Hamburg

## Information

Kundencenter SBB Kompetenz

Tel.: 040/21112 – 123

kundencenter@sbb-hamburg.de

