

ANSPRECHPARTNER*IN

Knut Herchenhein

Telefon 040-211 12-465

knut.herchenhein@gesundheit-planb.de

KONTAKT

Plan B

ist ein Betrieb der SBB Kompetenz

Wendenstraße 493

20537 Hamburg

Tel. 040-211 12-123

Fax 040-211 12-111

www.gesundheit-planb.de

OFFENE SPRECHSTUNDE

jeden Mittwoch 9.00 - 13.00 Uhr in Raum 01,
keine Terminvereinbarung notwendig

ANFAHRT

SBB Kompetenz gGmbH

U4 und U2 bis Hammer Kirche

Bus 130 bis Diagonalstraße



Gesundheit & Beruf

PEM PLUS | AUFBAU | PRAXIS



**Für Menschen mit gesundheitlichen
Einschränkungen**

ZIELE

PeM Plus begleitet Sie im Prozess der persönlichen und beruflichen Neuorientierung bei psychischen Belastungssituationen. PeM Plus bietet Entwicklungsspielräume und steigert Ihre Belastungsfähigkeit.

MODUL 1 – PEM PLUS

Individuelle Standortbestimmung

berufliche Lebensgeschichte | aktuelle Belastungen | Stärken / Schwächen | individuelle Zielvereinbarungen | Steigerung der Belastbarkeit | Persönliche Interessen und Hobbies

Aufbau von sozialen Netzwerken

Anbindung an Beratungsangebote | Freizeitgestaltung

Berufliche Neuorientierung

Erarbeitung einer beruflichen Perspektive | berufliche Kompetenzen erkennen und ausbauen

**8 Wochen | 20 Stunden pro Woche
Montag – Freitag 8.30 bis 11.45 Uhr**

MODUL 2 PEM PLUS – AUFBAU

Steigerung der Belastbarkeit

Individuelle Projektarbeiten | Kreative Angebote zur Entwicklung von beruflichen Perspektiven | Ausweitung der Wochenstunden

Gesundheitsförderung

Ernährung | Bewegung und Sport | Stressbewältigung

**8 Wochen | 30 Stunden pro Woche
Montag – Freitag 8.30 bis 13.45 Uhr**



MODUL 3 PEM PLUS – PRAXIS

Praxiserprobung

Fachtrainings | Berufsfeldqualifizierung | Berufliche Kompetenzfeststellung | Praxiserprobung | Betriebspraktika

**8 Wochen | 40 Stunden pro Woche
Montag – Freitag 8.30 bis 15.30 Uhr**

FINANZIERUNG

Über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein nach § 45 Absatz 1 Satz 1 Nr. 1 und 2 SGB III

BEGINN

Nach individueller Abstimmung ist ein zeitnaher Start möglich.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen im SGB II und SGB III-Leistungsbezug, die auf Grund gesundheitlicher Einschränkungen, Unterstützungsbedarf zur Eingliederung in das Berufsleben benötigen.