

## UNSER ZIEL

Vorrangiges Ziel ist, Sie in Ihrer beruflichen und gesundheitlichen Lebenssituation zu unterstützen und Sie für eine aktive Teilnahme am Erwerbsleben sowie für eine berufliche Weiterentwicklung zu stärken.

Durch die Berufswegeplanung und das Bewerbungsmanagement erfahren Sie zudem eine Stärkung des Selbst- und Gesundheitsbewusstseins. Wir unterstützen Sie dabei Ihre gesundheitliche Situation und Lebensweise zu verbessern.

Aus Gründen der Logik und Einfachheit benutzen wir ausschließlich die weibliche Form von Substantiven.



## KONTAKT & ANFAHRT

### ANSPRECHPARTNER

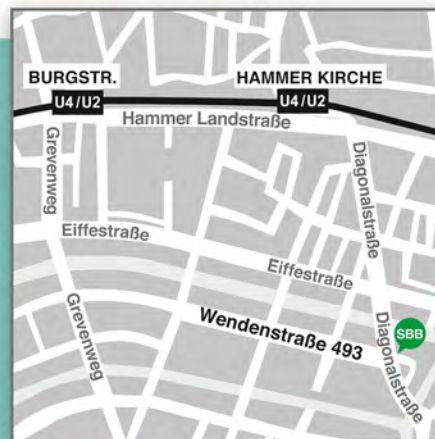
Andrea Müller  
Telefon: 040-211 12-210  
E-Mail: [andrea.mueller@sbb-hamburg.de](mailto:andrea.mueller@sbb-hamburg.de)

### ANFAHRT

SBB Kompetenz gGmbH  
Wendenstr. 493  
20537 Hamburg

Telefon 040-211 12-123  
Fax 040-211 12-111  
[www.sbb-hamburg.de](http://www.sbb-hamburg.de)

U2 und U4 bis Hammer Kirche  
Bus 130 bis Diagonalstraße



## LEICHTER IN DEN JOB

Ein Angebot der SBB Kompetenz für arbeitssuchende Frauen mit Adipositas

Stand: 12/2018



[www.sbb-hamburg.de](http://www.sbb-hamburg.de)

Via Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein über Ihre Agentur für Arbeit oder Ihr Jobcenter



## WIR BIETEN IHNEN:

Ein ganz individuell auf SIE abgestimmtes Programm zur Vorbereitung auf den Job, der zu Ihnen passt.

- Mit Ihnen gemeinsam erarbeiten wir, in Gruppen- und Einzelcoachings, unter Berücksichtigung Ihrer beruflichen Fähigkeiten und Qualifikationen sowie gesundheitlichen Voraussetzungen, eine neue berufliche Perspektive.
- Die Inhalte und Fördermöglichkeiten dieses Programms sind speziell ausgerichtet auf übergewichtige Frauen.
- Wir arbeiten mit einem multiprofessionellen Team von Psychologinnen, Pädagoginnen und Gesundheits-trainerinnen, die über eingehende Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Adipositas verfügen.
- In speziell auf von Adipositas betroffene Frauen abgestimmten Sport- und Ernährungseinheiten gehen wir auf Ihren individuellen Fitnessstand und Ihr Ernährungswissen ein und fördern Ihren Spaß an Bewegung und gesunder Lebensweise.

## DIE INHALTE UNSERES GANZHEITLICHEN 3-STUFEN-KONZEPTS:

### Phase 1 - Individuelle Standortbestimmung

Gemeinsam beginnen wir mit einer ganzheitlichen individuellen Standortbestimmung und Kompetenzerfassung und legen so die Grundlage für eine bedarfsorientierte Perspektiv- und Berufswegeplanung. Sie erhalten zudem erste Einblicke in unterschiedliche Bereiche des Gesundheits- und Selbstmanagements.

### Phase 2 - Individuelle Aktivierungs- und Orientierungsphase

Auf Basis der in Phase 1 erarbeiteten Einschätzungen folgt eine individuelle Berufsorientierung in Einzel- und Gruppencoachings, die sowohl Theorie- als auch Praxiselemente beinhaltet. Dabei werden die persönlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen beachtet. In dieser Phase erhalten Sie ergänzend Wissen und Hilfe rund um die Gesundheit. Ein regelmäßiges Bewegungsangebot und „Schnupper-Workshops“ ergänzen die Inhalte dieser Phase.

### Phase 3 - Weiterführung der individuellen Berufswegeplanung und Netzwerkaufbau

Unter Berücksichtigung der persönlichen Ziele verfolgen Sie Schritt für Schritt die Umsetzung Ihrer in Phase 2 geschärften Berufsperspektive. Wir begleiten Sie dabei und stehen Ihnen in allen Entwicklungsschritten hilfreich und konstruktiv zur Seite. In einem betrieblichen Praktikum erhalten Sie die Gelegenheit Ihre neu erworbenen und auch wiederentdeckten Kompetenzen zu testen und ebnen den Weg ins Berufsleben. Auch in dieser Phase unterstützen wir Sie weiterhin beim Aufbau Ihres persönlichen Gesundheitsmanagements.



## GUT ZU WISSEN:

- Das Programm läuft über 24 Wochen mit jeweils 30 Wochenstunden.
- im Programm enthalten sind 4 Wochen Erprobung in einem Praktikumsbetrieb.
- Wir arbeiten in Gruppen von maximal 10 Personen, sodass zu jeder Zeit auf individuelle Bedürfnisse eingegangen werden kann.
- Wir arbeiten eng mit Fachpersonal zusammen, das auf die besonderen Bedürfnisse Adipositas-betroffener Frauen geschult ist.

### Was kostet die Teilnahme am Programm „Leichter in den Job“?

Die Teilnahme an diesem Programm ist kostenlos und läuft ausschließlich über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein des Jobcenters oder der Arbeitsagentur

### Wie und wo kann ich mich zur Teilnahme anmelden?

Wenden Sie sich an Ihren Arbeitsvermittler und sprechen Sie ihn auf diesen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) bei der SBB Kompetenz an.

Der Kurs ist zugelassen nach **§ 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III** (Heranführung an den Ausbildung und Arbeitsmarkt)

### Welche Voraussetzungen muss ich erfüllen, um an diesem Programm teilzunehmen?

Das Angebot richtet sich an arbeitssuchende Frauen über 18 Jahre mit starkem Übergewicht.