GesoL – Training

Gesundheitsorientierte Laufbahnberatung

ZARABINA

Unfälle und Krankheiten treffen Menschen plötzlich und unerwartet. Ein sicherer Beruf, eine gute Arbeit, eine vielversprechende Karriere sind manchmal über Nacht in Frage gestellt.

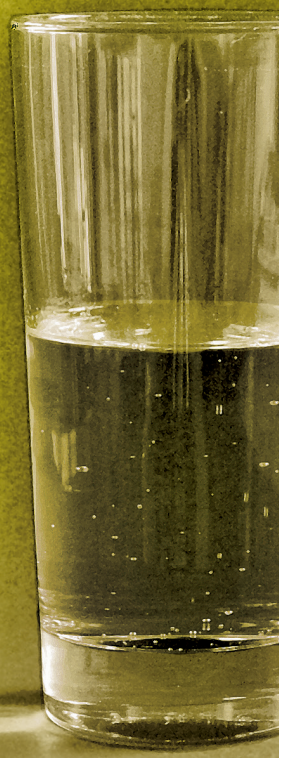
Wer mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und damit einhergehender Überforderung konfrontiert ist, steht vor besonderen Herausforderungen.

Der Alltag muss bewältigt werden. Wie also geht man mit dieser neuen Lebenssituation um?

GesoL – Training wendet sich an Personen

- die nach langer Krankheit und Rehabilitation vor einer Rückkehr ins Erwerbsleben stehen,
- die chronisch erkrankt sind und sich beruflich neu orientieren wollen oder auch müssen,
- die ihrer Gesundheit und ihrer beruflichen Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken wollen.

halb voll ... oder halb leer?



Die Beratung ...

... im Vorfeld des Trainingsteils ermöglicht Ihnen einen sehr individuellen Einstieg in unser Angebot.

Wir greifen mit Ihnen zusammen Themen um Gesundheit, Leistung, Beruf und Ihre aktuelle Lebenssituation auf.

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen erste Zukunftsvorstellungen und Lösungsstrategien für Ihren weiteren Weg.

Das Training ...

Die Inhalte

Folgende Themen werden miteinander vernetzt und bearbeitet und gestatten Ihnen einen neuen Blick auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit:

- Salutogenese
- Gesundheit, Lebensbalance und Werte
- Stress und Ressourcen
- Berufliche Standortbestimmung
- Kompetenzmanagement nach CH-Q
- Der Arbeitsmarkt und seine Anforderungen nach CODE ROME
- Lebenslanges Lernen und Weiterbildung
- Strategien der Jobsuche
- Stellenanalyse (Matching)
- Bewerbungsdossier und Vorstellungsgespräch

Ihr Nutzen

- Sie kennen den roten Faden Ihrer persönlichen Berufs- und Gesundheitsbiografie.
- Sie entwickeln Strategien für den Umgang mit Stress und Ihrer Gesundheit, betreffend alle Lebensbereiche.
- Sie werden sich Ihrer Stärken und Kompetenzen bewusst. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt.
- Sie entwickeln neue Perspektiven und realistische Optionen für Ihre berufliche Neuorientierung.
- Sie verfügen über Ihr berufliches Profil und sind in der Lage Ihre Kompetenzen richtig einzusetzen und realistische Entscheidungen zu treffen.
- Sie erstellen ein modernes und auf Sie persönlich zugeschnittenes Bewerbungsdossier mit dem Sie sich bei jedem Arbeitgeber vorstellen können.
- Sie entwickeln einen persönlichen Aktionsplan und legen erste Schritte fest.

Die Organisation

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit Raum für persönlichen Austausch und gegenseitige Unterstützung. Kreative und praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallbeispiele, Diskussionsrunden, Impulsreferate und Arbeit am eigenen Berufsprojekt unterstützen den Prozess.

Das Training findet über fünf Wochen statt, in einer Kombination aus Präsenz- und Selbstlernphasen.

Hinweis: GesoL steht mehrfach pro Jahr auf der ZARABINA-Agenda. Bitte erfragen Sie aktuelle Termine.

Das Besondere

GesoL – Training verbindet unser Wissen rund um Arbeit, Beruf und Karriere mit den Erkenntnissen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Prävention, die wesentlich durch den Stressforscher und Medizinsoziologen A. Antonowsky geprägt wurden. Gesundheit wird als ein dynamischer Prozess verstanden, der positiv zu beeinflussen ist.

GesoL ist eine gelungene Kombination aus individueller Beratung, Gruppentraining und Selbststudium.
GesoL ist ein maßgeschneidertes Angebot für Menschen in besonderen Lebenssituationen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie ein persönliches Informationsgespräch mit uns vereinbaren? Wir beraten Sie gerne.

ZARABINA asbl
37-39, rue Felix de Blochausen
L-1243 Luxemburg / Bonnevoie
Tel.: +352/26 55 12 13-1
info@zarabina.lu
www.zarabina.lu

ZARABINA

Die gesundheitsorientierte Laufbahnberatung von ZARABINA wird durch das Ministerium für Arbeit, Beschäftigung sowie Sozial- und Solidarwirtschaft unterstützt.

adem
AGENCE POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'EMPLOI

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère du Travail, de l'Emploi et de l'Économie sociale et solidaire