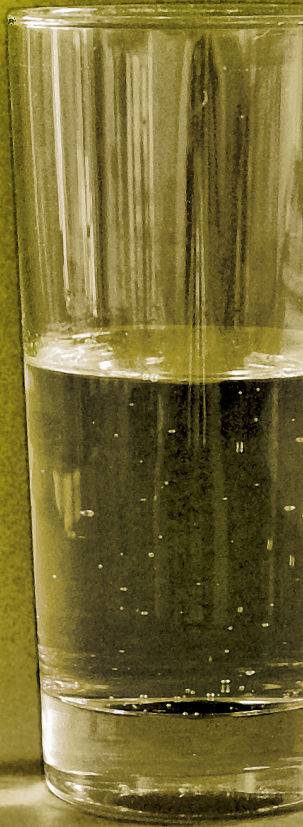


Gesol – Training

Gesundheitsorientierte Laufbahnberatung

halb
voll ...

oder
halb
leer?



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 Überforderung konfrontiert ist, steht vor besonderen Herausforderungen.

Der Alltag muss irgendwie weitergehen und Stress am Arbeitsplatz ist niemals grundsätzlich auszuschließen.

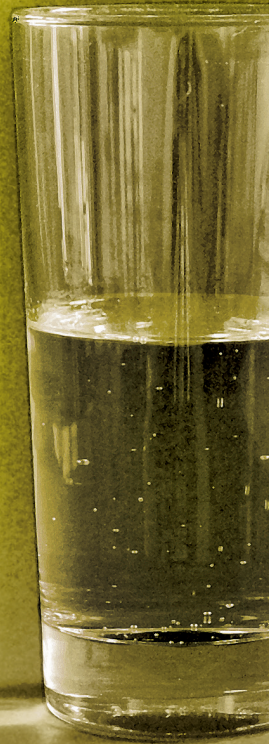
Wie also geht man mit dieser neuen Lebenssituation um?

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 müssen und
- die ihrer Gesundheit und ihrer beruflichen Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken wollen.

halb
voll ...

oder
halb
leer?



Die Beratung ...

... ermöglicht Ihnen einen sehr persönlichen Einstieg in unser Angebot. Themen um Gesundheit, Leistung und Beruf werden überdacht. Ihre aktuelle Lebenssituation wird besprochen, erste Zukunftsvorstellungen werden entwickelt und als Lösungsideen verankert.

In Vorbereitung auf den Trainingsteil finden drei individuelle Beratungen von je zwei Stunden statt.

Die Termine werden mit Ihnen individuell und flexibel vereinbart.

Das Training ...

... gestattet einen neuen Blick auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Im Mittelpunkt stehen Modelle und Vorgehensweisen, die Sie dabei unterstützen,

- Vertrauen in die eigenen Stärken zurückzugewinnen,
- persönliche Wünsche und Bedürfnisse zu achten,
- neues gesundheitsgeleitetes Denken und Handeln in allen Lebensbereichen anzuwenden,
- realistische Strategien für Ihre berufliche (Neu)-Orientierung zu entwerfen.

Folgende Themen werden miteinander vernetzt und bearbeitet:

- Gesundheitsentwicklung – Lebensbalance, Sinnfragen und Leitbilder
- berufliche Standortbestimmung und Erstellung eines Kompetenzprofils im Sinne des CH-Q-Kompetenzmanagements
- Weiterbildung – Kompass zur Entwicklung von beruflichen Optionen
- Alltagstaugliche Strategien bei Stress und Anforderungen
- Salutogenese versus Pathogenese

ExpertInnen aus den Feldern sozialrechtliche Grundlagen und gesundheitsaktive Lebensführung ergänzen das Angebot.

Die Organisation:

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit Raum für persönlichen Austausch und gegenseitige Unterstützung.

Kreative und praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Diskussionsrunden, kurze Referate des Leitungsteams und Arbeit am eigenen Berufsprojekt unterstützen den Prozess.

Das Training findet über fünf Wochen an drei Tagen der Woche von 9:00 - 14:00 Uhr statt.

Hinweis: GesoL steht mehrfach pro Jahr auf der ZARABINA-Agenda, bitte Termine nachfragen.

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 ein maßgeschneidertes Angebot für Menschen in besonderen Lebenssituationen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie ein persönliches Informationsgespräch vereinbaren?

Wir beraten Sie gerne.

ZARABINA asbl.

37-39, rue Felix de Blochausen

L-1243 Luxemburg

Tel.: +352/26 55 12 13-1

Fax: +352/26 55 12 14

info@zarabina.lu

www.zarabina.lu



Die gesundheitsorientierte Laufbahnberatung von Zarabina wird durch das Arbeits- und Beschäftigungsministerium sowie durch das Bildungsministerium unterstützt.