

Gesundheitscoaching zur Aktivierung für den Arbeitsmarkt

Sie suchen Unterstützung bei der Verbesserung ihrer Lebensumstände? Wie kann für Sie ganz persönlich Gesundheitsförderung aussehen? Welche Präventionsmaßnahmen und Hilfsangebote gibt es für Sie in Berlin?

Im Fokus unseres Angebotes steht die Verbesserung und Stabilisierung Ihrer gesundheitlichen Situation. Wir unterstützen Sie dabei, das Richtige zu finden und Veränderungen zu erreichen.

Wir bieten Ihnen Einzelgespräche mit erfahrenen Gesundheitscoaches zur Klärung Ihrer gesundheitlichen Situation und für persönliche Unterstützungsangebote. Parallel erfahren und üben Sie in kleinen Gruppen Neues zu folgenden Themen:

- Gesundheitsmanagement – Stressmanagement
- Bewegung und Entspannung
- Ernährung und Lebensfreude
- Gesundheit und Beruf

Das **Einzelcoaching** startet mit einem Erstgespräch, in dem Ihr Beratungsbedarf ermittelt wird. Was kann Ihnen helfen? Ihre gesundheitliche Situation und die Verbesserung der Erwerbsfähigkeit werden in den Blick genommen, Störungen und Belastungen werden analysiert, um Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten zu können.

Flyer für Teilnehmende

Voraussetzungen

Erwerbslose mit gesundheitlichen Einschränkungen

Förderung

Sie können sich von Jobcenter, Arbeitsagentur, Berufsgenossenschaft oder Rententräger einen Aktivierungsgutschein ausstellen lassen, sofern Sie ALG I oder II beziehen. Sprechen Sie mit Ihrer/m Sachbearbeiter/in.

Ansprechpartner/in

Marisa Nesil
Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin
Tel.: 030 28 88 37 66
nesil@goldnetz-berlin.de

Kontakt Jobcenter / Agenturen

Stefanie Turba
Tel.: 030 28 88 37 68
turba@goldnetz-berlin.de

Maßnahmenummer

962/175/17 (Mitte), 955/249/17 (Spandau) AVGS §1

Veranstaltungsort

Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin

Dauer

4 Monate bei 2 Terminen pro Woche

Zeitraum

08.08.2018 - 23.11.2018

In Mitte - 2x pro Woche *Z. Zt. nur Warteliste*

08.10.2018 - 25.01.2019

In Mitte - 2x pro Woche

Unterrichtszeiten

Einzelgespräche nach Vereinbarung,
Gruppenangebote: 8.30-13.30 Uhr

Abschluss

Träger-Zertifikat gemäß AZAV

Fragen?

Weitere Informationen gern im persönlichen Gespräch, telefonisch oder unter www.goldnetz-berlin.de