



Frauen ab 47: „Gesund und Aktiv (GESA)“

Training für Frauen um 50 mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderungen

**Beginn: 01.09.2009 (20 Wochen in Teilzeit)
mit einem 6-wöchigen Teilzeit-Betriebspraktikum**

Inhalte

- Ermittlung der persönlichen und beruflichen Kompetenzen
- Zeitmanagement
- Gesprächsführung
- Arbeitsmarktsituation für Frauen um 50
- Strategien zur Konfliktbewältigung
- EDV
- Umgang mit modernen Medien
- Bewerbungstraining
- neue deutsche Rechtschreibung
- Englisch
- Gesundheitstraining mit individueller Beratung
- Körperbewusstsein
- Ernährungstraining
- Umgang mit gesundheitlichen Problemen und Ängsten
- Erarbeitung von Zielsetzungen für die eigene Gesundheit und für den Weg in eine Beschäftigung
- sportliche Aktivitäten unter fachlicher Anleitung

Individuelle Beratung zur Berufsorientierung:

Die Projektleiterin ist eine erfahrene Bildungsberaterin, die speziell Frauen berät, die sich trotz gesundheitlicher Einschränkungen oder familiärer Belastungen neue Ziele für ihr Leben setzen möchten. In vertraulichen Einzelgesprächen werden Lösungen für persönliche Problemsituationen erarbeitet, wohnortnahe Hilfsangebote vermittelt und die Basis zur Selbsthilfe geschaffen. Bei der Entwicklung der eigenen beruflichen Perspektiven werden die Teilnehmerinnen von einem weiblichen Coach mit Gruppen- und Einzelcoaching unterstützt.

**Ein Informationstag findet am 05. August 2009 im FEAV,
Carl-Ronning-Str. 2, 28195 Bremen, in der 3. Etage von
9:00 - 12:00 Uhr statt.**

Voraussetzungen

- Ausreichende Deutschkenntnisse
- Arbeitslosengeld II-Bezug
- Wohnsitz in Bremen

Zeit und Dauer

- 20 Wochen
- montags - freitags
12:30 – 16:00 Uhr

Nähere Informationen

Christel Fangmann
Carl-Ronning-Straße 2
28195 Bremen
Tel. 0421 16932-40

Die Maßnahme wird von
der BAGIS gefördert

