



Frauen ab 49: „Gesund und Aktiv (GESA II)“

Training für Frauen mit gesundheitlichen Einschränkungen

**Beginn: 15.03. 2010 bis 10.09. 2010
mit einem 8-wöchigen Betriebspraktikum**

Inhalte



- Ermittlung der persönlichen und beruflichen Kompetenzen
- Zeitmanagement
- Gesprächsführung
- Arbeitsmarktsituation Frauen um 50
- Strategien zur Konfliktbewältigung
- EDV
- Bewerbungstraining
- neue deutsche Rechtschreibung
- Mathematik
- 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 persönliche Problemsituationen erarbeitet, wohnortnahe Hilfsangebote vermittelt und die Basis zur Selbsthilfe geschaffen.

Informationstag im FEAV - 1. März 2010 von 14:00 – 16:00 Uhr
Carl-Ronning-Straße 2, 28195 Bremen
3. Etage

Voraussetzungen

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

Zeit und Dauer

Hauptunterrichtszeit
 Montags bis freitags
 12:30 – 16:00 Uhr

Nähere Informationen

Christel Fangmann
 Carl-Ronning-Straße 2
 28195 Bremen
 Tel.: 0421 16932 40
 Email: fangmann@feav-bremen.de