

Empower Yourself Early!

Noch genießen Sie die Eltern(aus)zeit mit Ihrem Kind, aber die Rückkehr in das Arbeitsleben zeichnet sich schon am Horizont ab. Den beruflichen Motor wieder anwerfen - ein Schritt, der Selbstvertrauen sowie seelisches und körperliches Wohlbefinden erfordert. Insbesondere, wenn Sie alleinerziehend sind oder zunächst die Erwerbslosigkeit droht. Da hilft es, wenn Sie besser mit Stress umzugehen lernen und Lösungen für die Gesundheit Ihres Nackens, Rückens oder Ihrer Schulter finden. Wenn Sie besser schlafen und morgens ausgeruht sind. Wenn Sie optimistisch und furchtlos dem Alltag begegnen können. Wenn Sie sich nicht von der Fülle der Aufgaben, die nun zusätzlich vor Ihnen liegen, blockieren lassen.

Empower Yourself Early! – mit diesem Programm begleite ich Sie frühzeitig VOR dem Arbeitsmarktszenario. Damit Sie sich bei der Planung Ihres beruflichen Wiedereinstiegs nicht hilflos und ausgeliefert fühlen. Sie erhalten Hilfestellung, gewinnen Klarheit und Lösungsmöglichkeiten, auch auf der seelischen und körperlichen Ebene, damit Sie den Weg zu Ihren beruflichen Zielen überhaupt planen können. Damit Sie seelisch und körperlich bereit sind für den nächsten Schritt.

In diesem Programm

- erkennen Sie Ihre körperlichen und seelischen Herausforderungen und lernen, sie zu meistern
- erfahren Sie, wie Ihre Ernährung Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden beeinflusst
- klären Sie Ihre persönliche Ausgangssituation und betrachten berufliche Anschlussmöglichkeiten
- lernen Sie, entspannt das zu kommunizieren, was Sie wirklich wollen
- bringen Sie Ihre Bedürfnisse als Alleinerziehende (auch in Bezug auf Ihre Gesundheit) mit den Bedingungen des Wiedereinstiegs in Einklang
- erlernen Sie Selbsthilfe-Techniken zur Stressbewältigung im Alltag
- thematisieren Sie die Bedeutung von privaten und beruflichen Netzwerken zur Unterstützung und bauen diese aus
- planen Sie Ihre nächsten Schritte
- fassen Sie Mut und gehen gestärkt ihren Weg
- erhalten Sie individuell ausgewählte Übungen, die das Erarbeitete festigen
- haben Sie außerdem die Möglichkeit, in einem monatlichen Coaching ihre persönlichen Gesundheitsthemen aufzuarbeiten
- besteht die Möglichkeit einer kostenfreien Kinderbetreuung.

Formate: Workshops, Trainings und Einzelcoachings

Zeit: 5. März - 12. Oktober 2018, montags und donnerstags 10 - 13 Uhr (außer Schulferien)

Ort: menschenkinder-berlin gGmbH, Platz der Vereinten Nationen 32, 10249 Berlin

Anmeldung: per E-Mail an b.boller@pernaturacura.de

Kontakt: Brigitte Boller, Per Natura Cura, Tel: 45 02 61 88, Mobil 0174 613 48 95

Kosten: Das Projekt „Empower Yourself Early“ wird gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales im Rahmen der Bezirklichen Bündnisse für Wirtschaft und Arbeit und ist somit für Teilnehmende kostenfrei.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



Senatsverwaltung
für Integration, Arbeit
und Soziales

