


„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“

(Albert Einstein)

Ihr Ansprechpartner

Sonja Bauer
Psychologische Beratung



Sichtwechsel 1.0 ist ein Kooperationsprojekt von Sonja Bauer und  RESPEKT TRAINING

Email: sichtwechsel1.0@respekt-training.de

Respekt Training hat es sich als überkonfessioneller und multiethnischer freier Träger zur Aufgabe gemacht, individuelle und passgenaue Hilfestellungen anzubieten. Bisher hauptsächlich im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe tätig, können die vielfältigen Ressourcen und Methoden nun auch für Erwachsene genutzt werden.

„Bei Sichtwechsel 1.0 steht der Mensch mit all seiner Individualität im Vordergrund. Die intensive ganzheitliche Begleitung ermöglicht ein Vertrauensverhältnis, das die Grundlage für ein Anstoßen wichtiger Veränderungsprozesse ist. Endlich eine Maßnahme, die durch die Kombination der unabhängigen Module (Einzelcoaching, Mobilitätstraining, tiergestütztes pädagogische Angebote, Ernährungsberatung, Entspannungstraining, Fitness, Do-Pädagogik und vieles mehr) einen persönlichen Einsatzplan ermöglicht – abgestimmt auf die aktuellen Bedürfnisse und Herausforderungen des Teilnehmers, der Teilnehmerin.“

Respekt Training ist ein geschätzter Partner der Ämter für Kinder, Jugend und Familie.



Email: info@respekt-training.de

www.respekt-training.de



KINDER-JUGEND & FAMILIENHILFE
RESPEKT TRAINING
PRÄVENTION | SCHULUNG | BERATUNG

SICHTWECHSEL 1.0



Einführung:

Sichtwechsel 1.0 hat es sich zum Ziel gesetzt, mit **jedem** Teilnehmer **individuell** seine Ressourcen und Kompetenzen herauszuarbeiten, bewusst zu machen und zu stärken. So sollen sie an die fachlichen, mentalen und physischen Anforderungen des Arbeitsmarktes hingeführt werden.

Die Umsetzung dieses integralen Ansatzes, ist nur durch den flexiblen und individuellen Einsatz **unabhängiger Module** möglich.



Zielgruppe:

Arbeitslose mit vermittlungsrelevanten gesundheitlichen Hemmnissen.

Ein positives Selbstkonzept und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung entscheiden maßgeblich über die eigene Lebensqualität. Dagegen können sich Defizite in den Bereichen Selbstbild, Selbstreflexion, Ernährung, Bewegung oder Stressregulation über die Jahre als chronische Erkrankungen oder mangelnde Lebensfreude bzw. -perspektiven manifestieren.



Projektziele:

Mit diesem Projekt soll der Weg (zurück) in die Arbeitswelt ermöglicht werden.

- Persönlichkeitsentwicklung
- Gesundheitshilfen und intensive individuelle Förderung
- Reflexion der eigenen Lebensweise mit Erstellung eines Gesundheitsprofils
- Bei Bedarf, Erarbeitung eines individuellen Bewegungs- und Entspannungsprogramms sowie Ernährungsplan
- Stärkung des Selbstwertgefühls, Selbstsicherheitstraining
- Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Planmäßiger Belastungsaufbau
- Persönliche Stabilisierung im psychosozialen Bereich und Motivationsaufbau
- Vermittlung arbeitsmarkttechnischer verwertbarer Fähigkeiten
- Erwerb/Anpassung/Erneuerung sozialer Kompetenzen
- Beratung und Hilfestellungen als praktische Lebenshilfe