

INSTITUT FÜR

HUMAN IN PROGRESS



HUMAN IN PROGRESS



INSTITUT FÜR

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UND RESSOURCENSTÄRKUNG

WEITERBILDUNG GESUNDHEIT BERATUNG

LEITUNG

MAG^A VERENA GRIMM
Klinische & Gesundheitspsychologin,
Biofeedbacktherapeutin, Geschäftsführung



Unterstützt werden wir von unserem
Expertenteam, das sich durch höchste
Fach- und Beratungskompetenz
auszeichnet.



Seit 2012 haben wir bereits mehr als 600
Personen dabei unterstützt, Ressourcen zu
re-aktivieren und Stress zu reduzieren.



Danke dem AMS-Wien, fit2work Wien, FAB
Wien, Job-TransFair für die Zusammenarbeit

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UND RESSOURCENSTÄRKUNG

PARTNER VON **fit2work**

K.R.A.F.F.T.

**KOMPETENZEN. RESSOURCEN. ACHTSAMKEIT.
FÖRDERN & TRAINIEREN.**

ZUR STÄRKUNG UND UNTERSTÜTZUNG BEI DER ARBEITSUCHE





K.R.A.F.T. – in Theorie ...

Die Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung bedeutet vor Veränderungen zu stehen und Aufgaben anzunehmen, die Kraft, Zuversicht, Optimismus und das Vertrauen in persönliche Fähigkeiten und Ressourcen benötigen.

Gestaltet sich der Prozess der Arbeitsuche länger, steigen oft damit verbundene Belastungsfaktoren. Eine Dynamik setzt sich in Gang, die uns Kompetenzen und Ressourcen nimmt, welche wir zur Umsetzung neuer Ziele und richtungsweisender Entscheidungen brauchen.

Erst in der (Re-)Aktivierung unserer Stärken und inneren Balance entwickeln wir volles Potential und erlangen Schritt für Schritt unsere Entscheidungs- und Handlungskompetenz (zurück).

Grundlegend ist, sich seiner Selbst bewusst sein und Achtsamkeit entwickeln in der Förderung des eigenen Wohlbefindens:

- körperliche Reaktionsprinzipien verstehen und Stressbalance fördern
- Gefühle wahrnehmen, an Bedürfnissen orientieren
- Gedanken und Bewertungsprozesse reflektieren
- Handlungsmöglichkeiten erweitern, Verhaltensmuster adaptieren

KOMPETENZEN. RESSOURCEN. ACHTSAMKEIT.

Das Angebot richtet sich an Sie, wenn ...

- Sie beim AMS gemeldet sind und
- bereits länger nach einer neuen Erwerbstätigkeit suchen
- Anzeichen von Antriebslosigkeit und Demotivation an sich wahrnehmen
- den Verlust Ihres Arbeitsplatzes bzw. die Suche nach einer neuen beruflichen Tätigkeit aufgrund der neuen sozialen und ökonomischen Situation als belastend erleben
- Ihr psychisches Wohlbefinden bereits im Berufsleben (z.B. durch Burnout) wiederkehrend angegriffen war

... Sie Interesse haben Ihre

Gesundheitskompetenzen zu stärken.

Im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses bedeutet Gesundheit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden und ist wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens (Definition laut WHO).

Die Maßnahme K.R.A.F.T. setzt auf all diesen Ebenen an – psychoedukativ und ressourcenorientiert.

... und Praxis – K.R.A.F.T.

Unser Angebot K.R.A.F.T. unterstützt Sie durch Prinzipien der Achtsamkeit, Kompetenzen- und Ressourcenaktivierung bei der

- Stärkung Ihres Potentials
- Förderung von Selbstwirksamkeit und-regulationsfähigkeit
- (Rück-)Gewinnung von Energie, Kraft und Motivation
- Entwicklung neuer Strategien und Handlungsfähigkeit

als wichtige Grundlagen zur Planung und Umsetzung Ihrer beruflichen Ziele.

Im EINZELGESPRÄCH liegt der Focus auf der Abklärung persönlicher Belastungsfaktoren und dem Erarbeiten von Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten für individuelle Themen- und Problemstellungen.

In RESSOURCEN- UND KOMPETENZORIENTIERTEN GRUPPENEINHEITEN erwerben und vertiefen Sie jene Grundlagen der Selbst-, Sozial- und Gesundheitskompetenz, die für persönliches Wohlbefinden, eine positive Lebensgestaltung und die erfolgreiche Bewältigung von Veränderungs- und Krisensituationen hilfreich bzw. entscheidend sind. Die Gruppe dient Ihnen dabei als reflexionsfördernde Ressource und wichtiges Lern- und Experimentierfeld.

FÖRDERN & TRAINIEREN.

Der Nutzen, den Sie daraus ziehen ...

- Entlastung und Stabilisierung fördern
- neue Strategien und Perspektiven in der beruflichen Orientierung entwickeln
- sich wieder gestärkt und mit neuen Impulsen aktiv den aktuellen Herausforderungen stellen, auf dem Weg in die berufliche Zukunft
- Prävention stressbedingter Erkrankungen und Burnout
- individuelle Beratung bezüglich alternativer Unterstützungsangebote

... ergibt sich aus unserem gesundheitspsychologischen Arbeitsansatz.

ENTLASTUNG – (An-)Erkennen der Belastungssituation, erste Schritte zur Reduktion von Belastungsfaktoren

STABILISIERUNG – Erarbeiten förderlicher Verhaltensweisen und Ressourcenaktivierung

AKTIVIERUNG – Umsetzen der neuen Möglichkeiten in den Orientierungs-, Bewerbungs- & Arbeitsuchprozess

