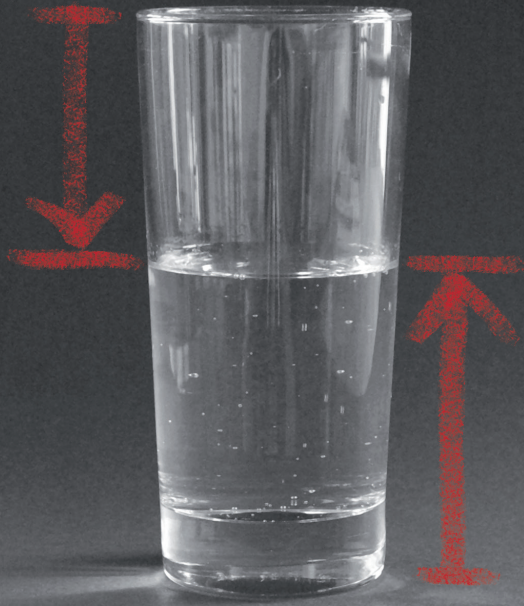


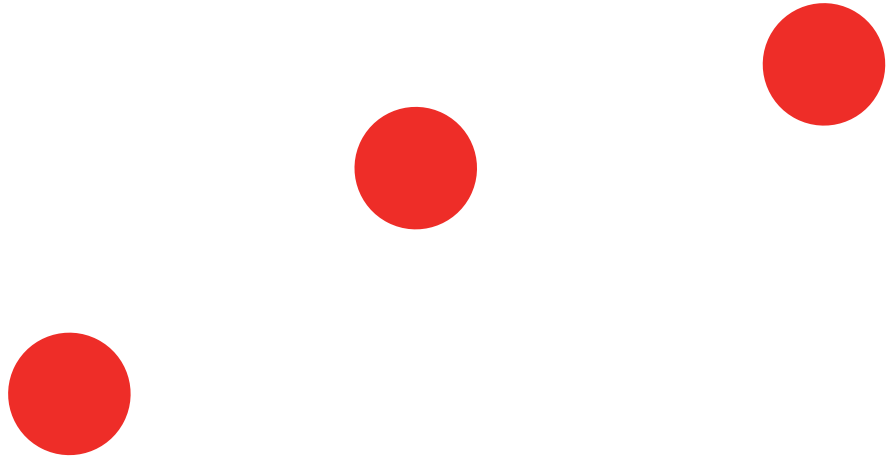
halb voll ...



oder halb leer?

Gesol

Gesundheitsorientierte Laufbahnberatung



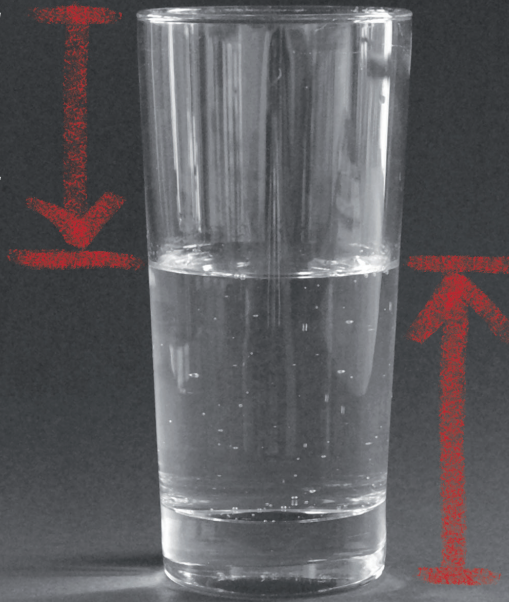
ZARABINA

Unfälle und Krankheiten treffen Menschen plötzlich und unerwartet. Ein sicherer Beruf, eine gute Arbeit, eine vielversprechende Karriere sind manchmal über Nacht in Frage gestellt. Wer mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen und Überforderung konfrontiert ist, steht vor besonderen Herausforderungen, denn der Alltag muss irgendwie weitergehen und Stress am Arbeitsplatz ist niemals grundsätzlich auszuschließen. Wie also geht man mit dieser neuen Lebenssituation um? Was wird aus den guten Vorsätzen, „in Zukunft besser auf sich zu achten“? Wie kann man beruflich wieder Fuß fassen?

Gesol – Gesundheitsorientierte Laufbahnberatung wendet sich an Personen

- die nach langer Krankheit und Rehabilitation vor einer Rückkehr ins Erwerbsleben stehen,
- die chronisch erkrankt sind und sich beruflich neu orientieren müssen und
- die ihrer Gesundheit und ihrer beruflichen Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken wollen.

halb voll ...



oder halb leer?

Gesol ist eine Kombination aus Einzelberatung und Gruppentraining

Der Beratungsteil

Die Einzelberatung eröffnet Ihnen einen sehr persönlichen Einstieg in das Angebot. Die Themen Gesundheit, Leistung und Beruf werden überdacht und die aktuelle Lebenssituation mit ihren Herausforderungen bewertet. Mit Unterstützung der Beraterin werden erste Zukunftsvorstellungen entwickelt und als Lösungsideen verankert.

Die Organisation:

Der Beratungsteil geht von maximal vier Einzelsitzungen von je zwei Stunden aus. Die Termine werden mit Ihnen individuell und flexibel vereinbart.

Der Trainingsteil

Das Training gestattet einen anderen Blick auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und macht Mut, diese drei zentralen Lebensdimensionen auf eine lebendige und neue Art und Weise miteinander zu verbinden.

Im Mittelpunkt stehen **Modelle und Vorgehensweisen**, die Sie dabei unterstützen,

- Vertrauen in die eigenen Stärken zurückzugewinnen,
- persönliche Wünsche und Bedürfnisse zu achten und
- wirksamer zu handeln.

Ausgestattet mit den notwendigen Informationen, Tipps und dem entsprechenden Handwerkszeug sind Sie in der Lage, eine realistische Strategie für ihre berufliche (Neu-)orientierung zu entwerfen und erste Schritte auf diesem Weg zu unternehmen.

Folgende Themen werden im Trainingsteil miteinander vernetzt und bearbeitet:

- Gesundheitsentwicklung – Lebensbalance, Sinnfragen und Leitbilder
- Gesundheit im Blickwinkel unterschiedlicher Lebensbereiche
- Berufliche Standortbestimmung und Kompetenz-Check
- Weiterbildung – Neue Wege und Entscheidungshilfen
- Kompass zur Entwicklung von beruflichen Optionen
- Alltagstaugliche Strategien bei Stress und Anforderungen

ExpertInnen aus den Feldern sozialrechtliche Grundlagen und gesundheitsaktive Lebensführung ergänzen das Angebot.

Die Organisation:

Sie lernen in einer kleinen Gruppe mit Raum für persönlichen Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Unsere Arbeitsmethoden sind vielfältig: kreative und praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallbeispiele, Diskussionsrunden, kurze Referate des Leitungsteams und Arbeit am eigenen Berufsprojekt.

Der Trainingsteil folgt einem festgelegten Programm mit insgesamt zwölf Bausteinen, die, verteilt über fünf Wochen, immer montags, dienstags und donnerstags von 9:00 – 14:00 Uhr angeboten werden.

Hinweis: GesoL steht mehrfach pro Jahr auf der ZARABINA-Agenda, bitte Termine nachfragen.

Das Besondere

ZARABINA ist ein unabhängiger, sozial engagierter Verein, der seit 1995 Dienstleistungen für eine aktive, lebensbegleitende Berufs- und Bildungsorientierung anbietet. Wir arbeiten nach den Standards der Gesellschaft Schweizerisches Qualifikationsprogramm zur Berufslaufbahn (CH-Q) und sind Mitglied der Internationalen Vereinigung für Bildungs- und Berufsberatung (IVBBB) / Association Internationale d'orientation scolaire et professionnelle (AIOSP).

GesOL – Gesundheitsorientierte Laufbahnberatung verbindet unser Wissen rund um Arbeit, Beruf und Karriere mit den Erkenntnissen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Prävention, die wesentlich durch den Stressforscher und Medizinsoziologen A. Antonsky geprägt wurden: Gesundheit wird als ein dynamischer Prozess verstanden, der positiv zu beeinflussen ist.

Im Vordergrund stehen:

- sich Klarheit über das eigene Lebensmodell zu verschaffen,
- die persönlichen Widerstandsressourcen auszuschöpfen und zu
- lernen, die alltäglichen Gesundheitschancen zu nutzen.

GesOL ist ein maßgeschneidertes Angebot für Menschen in besonderen Lebenssituationen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie ein persönliches Informationsgespräch vereinbaren? Wir beraten Sie gerne.

ZARABINA asbl.

17, rue Glesener
L-1631 Luxemburg
Tel.: 26 55 12 13-1
Fax: 26 12 30 08
info@zarabina.lu
www.zarabina.lu



Die gesundheitsorientierte Laufbahnberatung von Zarabina wird durch das Arbeits- und Beschäftigungsministerium sowie durch das Bildungsministerium unterstützt.