

Belastbarkeitstraining

Das Belastbarkeitstraining bietet ein stufenweise aufgebautes Trainingsprogramm mit dem Ziel, die Belastbarkeit und Stabilität der Teilnehmenden als Vorbereitung auf weitere Eingliederungsmassnahmen kontinuierlich zu steigern.

Zielgruppe / Voraussetzungen

- Personen mit einer psychischen Beeinträchtigung, die eine berufliche (Re-)Integration anstreben
- Aktuell ist keine oder nur eine geringe Arbeitsfähigkeit vorhanden
- Personen, die längere Zeit nicht im Arbeitsprozess waren und / oder kürzlich aus einer Klinik ausgetreten sind

Zielsetzung

- Aufbauen einer stabilen Tagesstruktur, Steigerung der Präsenzzeiten auf 4 Stunden an mindestens 4 Tagen
- Steigern und Stabilisieren der körperlichen, psychischen und kognitiven Belastbarkeit
- Fördern der Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenzen
- Fördern der Arbeitsmotivation und Stärkung der Selbstreflexion sowie des Selbstvertrauens
- Schrittweises Annähern an den Arbeitsprozess

Inhalt / Methodik

- Praktische Tätigkeiten mit intensiver Betreuung durch Fachpersonen aus dem jeweiligen Einsatzbereich
- Anhand von formulierten Gruppenaufgaben trainieren die Teilnehmenden ihre Team-, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- Auseinandersetzen mit dem eigenen Arbeitsverhalten (Stärken / Schwächen) und Erlernen passender Lösungsstrategien
- Entwickeln einer beruflichen Perspektive und / oder Empfehlung für eine Anschlussmassnahme
- An Trainingsarbeitsplätzen im Werkatelier und / oder in der Werkstatt erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, (neue) Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen
- Zusätzliches Abklären mittels anerkannter Testverfahren
- Psychoedukative Gesprächsgruppe

- Computerunterstützte Trainingsmodule zur Verbesserung kognitiver Fähigkeiten
- Fördern der Selbstbeobachtung und Selbstwahrnehmung mit Hilfe eines regelmässig geführten Tagebuches und der Selbst- und Fremdeinschätzung
- Individuelles Betreuen und Formulieren von Zielen im Rahmen wöchentlicher Einzelgespräche
- Abklären und Austauschen mit dem medizinisch-therapeutischen Unterstützungsnetzwerk

Einsatzplätze

- Trainingsarbeitsplatz intern: Werkatelier und / oder Werkstatt

Rahmenbedingungen

- Dauer: 3 Monate an 4 bis 5 Tagen pro Woche, jeweils 2 bis 4 Stunden morgens oder nachmittags

Anmeldung

Kostenlose Intake-Nr. 0800 411 111, E-Mail: intake@wisli.ch für die Standorte in Bülach und Winterthur

We-Care Arbeitsintegration
Tel. 0800 411 111
info-wecare@wisli.ch
wisli.ch

