

# Belastbarkeitstraining

**Das Belastbarkeitstraining bietet ein stufenweise aufgebautes Trainingsprogramm mit dem Ziel, die Belastbarkeit und Stabilität der Teilnehmer 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 Teilnehmer 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 Teilnehmer 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@w-care.ch](mailto:intake@w-care.ch) für die Standorte in Bülach und Winterthur

We-Care Arbeitsintegration  
Tel. 0800 411 111  
[intake@w-care.ch](mailto:intake@w-care.ch)  
[wisli.ch](http://wisli.ch)

