WissensImpuls

AktivA-Ausbildung Einzelsetting

Das bewährte AktivA-Programm jetzt auch für Einzelgespräche: Ähnlich wie das erfolgreiche Konzept für Gruppen zielt das Programm auf die Aktivierung und Verbesserung der Gesundheit sowie der Beschäftigungsfähigkeit ab. Dabei werden für alle Bereiche Methoden für Einzelgespräche vermittelt und ausprobiert.

Seminarthemen

AktivA ist ein an der TU Dresden entwickeltes psychosoziales Training zur Förderung von Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen. Ziel ist eine Verbesserung des körperlichen und psychischen Befindens. Die Teilnahme an einem AktivA-Training führt nachweislich zu einem signifikanten Rückgang an physischen und psychischen Gesundheitsbeschwerden. In der AktivA-Ausbildung lernen Sie, das AktivA-Training mit Ihren Teilnehmenden selbstständig umzusetzen.

Schwerpunkte

- Aktivitätenplanung: den Alltag reflektieren und mit den eigenen Lebenszielen abgleichen
- Konstruktives Denken: Denkfallen erkennen und umgehen
- Soziale Kompetenz: selbstsicheres Auftreten fördern und eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Kontakten anstoßen

Fakten

- 5-Tage in Präsenz oder Online
- Einzelpreis: 741,00 € pro Person
  Inhouse-Schulung:
  ab 5.665,95 €
  (alle Preise inkl. 19% USt.)

- Systematisches Problemlösen: Motivation für eigene Ziele entwickeln
- Veränderungswünsche und Zuversicht verstärken durch Change Talk und Confidence Talk
- Aktivierung über die Gespräche hinaus: Transfer in den Alltag und der Einsatz von Hausaufgaben

Vorteile

- Mit AktivA besitzen Sie Zugriff auf ein flexibel einsetzbares Programm zur Gesundheitsförderung, mit dem Sie neben der Beschäftigungsfähigkeit auch die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden stärken.
- Sie erhalten Inhalte und Methoden, die sowohl für einzelne Gespräche als auch für eine länger andauernde individuelle Begleitung geeignet sind und sofort im Alltag umgesetzt werden können.
- Nach der Ausbildung erhalten Sie alle Unterlagen, um das AktivA-Training im Einzelsetting selbst durchzuführen.

Erfahrungsbericht

Wie AktivA in der Praxis erfolgreich umgesetzt werden kann, berichtet Herr Heinelt vom Jobcenter Landkreis Peine:

Das AktivA-Gruppentraining wird seit mehreren Jahren auch im Jobcenter Landkreis Peine erfolgreich durchgeführt. In 2016 und 2017 absolvierten jeweils 3 Kolleg*innen die Ausbildung bei Wissensimpuls. Die Erfahrungen aus/in den Gruppen waren durchweg sehr positiv, sowohl aus Sicht der Teilnehmenden, als auch aus Sicht der Trainer*innen. Die Teilnehmenden berichten zum Abschluss der Gruppen regelmäßig von guten Hilfestellungen, neuen Ideen und zum Teil sogar von ersten Erfolgen in der Umsetzung von neuen Denk- und Handlungsweisen. Bei der Teilnehmer*innen-Gewinnung wurde jedoch schnell deutlich, das verschiedene Personen nicht als Teilnehmende in Frage kamen. So führten z.B. gerade Menschen mit sozialen Ängsten oder schlechten Erfahrungen aus anderen Gruppenveranstaltungen Bedenken bzgl. einer Teilnahme an. In Peine waren wir daher dankbar, dass Wissensimpuls im letzten Jahr ein AktivA-Training als Einzelsetting angeboten hat. 2 von uns nahmen an der Schulung teil und bieten seitdem das AktivA-Training auch für Einzelpersonen an. Als Grundlage für das Einzeltraining dient wie im

Gruppentraining das Arbeitsheft. Da das Einzeltraining aber inhaltlich und zeitlich sehr flexibel ist, wurden die Inhalte des Arbeitsheftes in einzelne Arbeitsblätter umgearbeitet und durch zusätzliche Themen wie Stressbewältigung ergänzt. So stehen die Materialien als individuelle Arbeitsmappe für das Training zur Verfügung. Das Einzeltraining gestalte ich selbst zeitlich mit ca. 1 ½ Stunden pro Tag, mit einem Abstand von 2 – 3 Wochen. Für die Zwischenzeit gibt es Arbeitsblätter und Aufgaben, die im nächsten Gespräch besprochen werden. Besonders positiv an der zeitlichen Flexibilität ist hervorzuheben, dass sich die Bearbeitung eines Themas einzig an den Bedürfnissen des/der Teilnehmenden orientiert. Ebenso ist die Gesamtdauer des Einzeltrainings flexibel – „es dauert so lange, wie es dauert". Die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren bisher ebenso durchweg positiv, wie aus den Gruppentrainings. Die Auseinandersetzung mit den Themen ist intensiv und spannend. Ob sich Erkenntnisse anschließend in den Alltag mitnehmen lassen, kann durch flexible Nachtreffen reflektiert werden. Durch das Erleben des Trainers/der Trainerin auf Augenhöhe verändert sich auch die Grundhaltung der Teilnehmenden gegenüber dem Arbeitsvermittler/der Arbeitsvermittlerin. So sollte die Beratung im Jobcenter grundsätzlich erfolgen: wertschätzend, fördernd und auf Augenhöhe. Schließlich sitzen sich 2 Menschen gegenüber, die auch menschlich miteinander umgehen sollten – auch wenn die Jobcenter eine Behörde sind. Mein Motto zum AktivA-Training / -Einzeltraining: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert." Albert Einstein

Weitere Informationen zum Seminar und Buchung

https://www.wissensimpuls.de/seminar/aktiva-ausbildung-einzelsetting/

Fragen zur AktivA-Ausbildung Einzelsetting?

Bitte kontaktieren Sie uns unter Telefon 0351-274991-11.