

## Projektpartner

**TIBOR Gesellschaft für Bildung,  
Beratung und Vermittlung mbH**

Am Königswasser 8  
98528 Suhl  
www.tibor.eu

**Jobcenter Suhl**

Werner Seelenbinder Straße 8  
98529 Suhl

**werkstatt bildung & medien gmbh**

Werner-Seelenbinder-Straße 19  
98527 Suhl  
www.wbm-sonneberg.de

**Stadtverwaltung Suhl**

Friedrich König Straße 42  
98527 Suhl

**Simson Private Akademie**

Plütschbergstraße 6  
98528 Suhl  
www.spa-bildung.de

## Zielgruppe

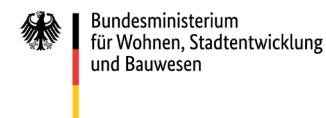
Arbeitslose und Wiedereinsteiger  
aller Berufsgruppen

## Abschluss

- Jeder Teilnehmende erhält einen Ordner zur Sammlung von Zeugnissen, Bescheinigungen und anderen Dokumenten. Dieser enthält eine Reihe von hilfreichen Hinweisen und Anregungen für die persönliche Entwicklung.
- Zertifikat




## „Suhl integriert 2.0“



„Gefördert durch den Freistaat Thüringen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus“



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



Die Maßnahme zielt darauf ab, Sie in allen Bereichen der Gestaltung IHRER Zukunft zu begleiten und IHRE Fähig- und Fertigkeiten zu aktivieren.

*Wie das geht...*

*... ganz einfach, durch gezielte Vorbereitung in der Gruppe und individuelles Einzelcoaching*



## Kompetenzfeststellung

Dies bildet die Grundlage der gemeinsamen Arbeit. Sie werden in der Gruppe ein Kompetenz-Feststellungsverfahren durchlaufen, welches darauf abzielt ihre persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen zu ermitteln und zu dokumentieren.

Es soll dazu anregen, sich mit dem eigenen Handeln und dazu genutzten Kompetenzen auseinander zusetzen. Sie sollen dabei ihre ganz persönlichen Stärken herausfinden und sich dieser auch bewusst sein.

Wenn dies abgeschlossen ist, wird ein individuelles Gespräch stattfinden um den weiteren Maßnahmenverlauf auf Ihre individuellen Bedürfnisse abzustimmen.

Die folgenden Teilbereiche der Maßnahme werden Sie auch gemeinsam mit der Gruppe durchlaufen. Sie zielen darauf ab Sie auf den (Wieder)Einstieg ins Berufsleben vorzubereiten.



## Kommunikation

Hier werden zunächst die Grundlagen der Kommunikation vermittelt:

- Was ist Kommunikation?
- Grundmerkmale
- Vier Seiten einer Botschaft
- Kritik richtig äußern
- Smalltalk im Berufsalltag

Alle Punkte werden durch verschiedene Übungen an Ihren individuellen Bedürfnissen ausgerichtet. Hier wird auch die nonverbale Kommunikation, also die Körpersprache eine wichtige Rolle spielen. Also wie wirke ich auf andere und wie kann ich diese im Bewerbungen oder im Berufsalltag gezielt einsetzen.



## Motivation

In diesem Bereich werden sie von einem Motivationstrainer gecoacht und begleitet. Es werden dabei u.a. folgende Inhalte vermittelt:

- Was ist Motivation?
- Was brauche ich, um mich selbst motivieren zu können?
- Erfolgsplanung
- Motivationsprozess



## Gesundheit

Hier stehen Sie und Ihre Gesundheit im Mittelpunkt denn „ein gesunder Geist braucht einen gesunden Körper“. Unter diesem Motto werden sie hier folgende Inhalte bearbeiten

- Ernährungsberatung durch fachkundiges Personal
- Individuelles Sportangebot
- Imageberatung
- Stressmanagement
- Möglichkeiten und Angebote von lokalen Beratungseinrichtungen



## Organisation

*„Gegenüber der Fähigkeit, die Arbeit eines einzigen Tages sinnvoll zu ordnen, ist alles andere im Leben ein Kinderspiel“. (J.W. von Goethe)*

- Zielplanung
- Projektplanung
- Erstellung eines individuellen Zeit- und Arbeitsplans



## Sonstiges

- Gemeinsame Unternehmungen (Kochen, Backen, Ausflüge)
  - Möglichkeit zur fachpraktischen Erprobung oder Praktikum
  - Vermittlung von EDV - Grundkenntnissen
- 