

# BELASTBARKEITSTRAINING (IM)

## Erprobung und Training der Belastbarkeit

Das Belastbarkeitstraining als Teil der Integrationsmassnahmen dient der Erprobung, dem Aufbau und der Stabilisierung einer niederschweligen Präsenz (2 auf 4 Stunden täglich). Trainiert werden die Belastbarkeit, die Arbeitsfähigkeit sowie die persönlichen und sozialen Kompetenzen im Hinblick auf weiterführende berufliche Massnahmen.

Mit dem Fokus Gesundheit bietet lifetime health einen nachhaltigen Integrationsplan für Menschen mit eingeschränktem Arbeitsmarktzugang.

### UNSERE KOMPETENZ:

Klient\*in im Zentrum: engmaschiges Coaching mit lösungs-, ressourcenorientiertem und systemischem Ansatz

Interdisziplinäres Team und Einbezug des Umfeldes der Klienten

Fokus Gesundheit – Einbezug des Körpers und der Psyche für eine nachhaltige Integration

Begleitung durch den gesamten Integrationsprozess sowie Nachbetreuung

Gute Vernetzung im Arbeitsmarkt durch Netzwerkbetriebe

Individuelle Förderplanung



### Zielgruppe:

Personen ab 16 Jahren bis 60+ mit aus gesundheitlichen Gründen erschwertem Zugang zum Arbeitsmarkt.

### Setting:

Programm Startrampe, interne Teilnahme. Grosszügige, helle Räumlichkeiten (Werkstatt, Bildungsraum, Bewegungshalle, Coachingräume) in 10 Minuten Gehdistanz vom Bahnhof Wetzikon.

### Dauer:

3 Monate, Pensum zu Beginn mind. 2 Stunden an 5 Tagen pro Woche.

### Ziel:

Aufbau einer stabilen Präsenzzeit. Empfehlung des weiterführenden Integrationsplans oder der Anschlussmassnahme durch lifetime health in Zusammenarbeit mit der Eingliederungsfachperson.

### Vorgehen:

- Beurteilung der Ist-Situation, Erhebung der Ressourcen.
- Teilnahme an den internen Modulen, wöchentliche Feedbackgespräche mit der Integrationsberater\*in.
- Eingewöhnung in den Arbeitsprozess, schrittweise Steigerung der Präsenzzeit.
- Definition der individuellen Ziele.
- Tägliche Präsenzkontrolle.
- Begleitendes engmaschiges Coaching.
- Erarbeitung eines aktuellen Bewerbungsportfolios, Start des Berufsfindungsprozesses.
- Auswertungsgespräch mit der Eingliederungsfachperson inklusive schriftlicher Auswertung.
- Zwischen- und Abschlussgespräche mit der Eingliederungsfachperson.



## FOKUS GESUNDHEIT:

Aufbau der Belastbarkeit und Kondition für den Berufsalltag

Edukation und Gesundheitsförderung für einen achtsamen und nachhaltigen Umgang mit den persönlichen Ressourcen

Training der Sozialkompetenz, Erfahrung der Selbstwirksamkeit durch direkt erlebbare Erfolgserlebnisse sowie Handlungskompetenz durch neue Inputs in einem spielerischen Setting

Multisensorische Lernerfahrungen (Lernen in Bewegung) vereinfachen die Übertragung des Erlernten auf andere Bereiche

### Inhalt:

Teilnahme an den 4 Gruppenmodulen und begleitendes Coaching:



# Bewegung ist alles die Richtung entscheidet.

### Arbeit

Individuell abgestimmte Mitarbeit in den Bereichen Hauswartung, Werkstatt, Atelier und Unterhalt/Reinigung.

### Bewerbung

Aktualisierung des Lebenslaufs, Beurteilung der persönlichen Computerkenntnisse, berufliche Laufbahnberatung und Interessensfindung (unter Berücksichtigung des Zumutbarkeitsprofils).

### Bewegung & Gesundheit

Erlernen des Umgangs mit den körperlichen Ressourcen, Erarbeitung und Anwendung eines individuellen Trainingsplans, Erhebung der Kondition und Beweglichkeit anhand standardisierter Tests.

### Bildung

Festlegen eines individuellen Lernziels, Erhebung des aktuellen Wissens nach standardisierten Tests.

Erarbeiten von aktuellen Themen und Aufgabenstellungen in Gruppen.

(Dieses Modul findet am Freitagnachmittag statt und wird im Belastbarkeitstraining nur in Ausnahmen besucht.)

### Coaching

Engmaschiges persönliches und modulübergreifendes Coaching. Festlegen und Überprüfen von Zielen hinsichtlich der beruflichen Integration. Begleitung medizinischer Abklärungen, Beratung bezüglich Sozialversicherungen sowie Unterstützung bei integrationsrelevanten persönlichen Anliegen.

### KONTAKT:

Sie erreichen uns telefonisch unter 044 251 51 71 oder per E-Mail an [info@lifetimehealth.ch](mailto:info@lifetimehealth.ch)

Besten Dank – Intake Startrampe

 **Berufliche und soziale Integration**  
Gesundheitsbildung und Beratung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

EDUQUA

INQUALIS

**startrampe**  
Berufliche Integration