

**lifetime health GmbH / Startrampe**

Hofstrasse 94c

8620 Wetzikon

044 251 51 71

[www.lifetimehealth.ch](http://www.lifetimehealth.ch)

[info@lifetimehealth.ch](mailto:info@lifetimehealth.ch)

## Aufbautraining

### Kontaktangaben für Auskunft & Termine Erstgespräch

Team Intake: 044 244 59 71

[intake@lifetimehealth.ch](mailto:intake@lifetimehealth.ch)

[online Buchungstool](https://www.lifetimehealth.ch/startrampe/massnahmen_angebote/) ([lifetimehealth.ch/startrampe/massnahmen\\_angebote/](https://www.lifetimehealth.ch/startrampe/massnahmen_angebote/))

### Kurzbeschreibung des Produktes

Das Aufbautraining unterstützt beim Wiedereinstieg ins Berufsleben oder bei einer beruflichen Neuorientierung. Es beginnt mit einem Pensum von zwei Stunden pro Tag. Durch eine kontinuierliche Steigerung des Pensums wird eine Arbeitsfähigkeit von 50 % angestrebt. Die Teilnahme an den internen Modulen erfolgt in einer heterogenen Gruppe. Das Aufbautraining der Startrampe richtet sich an Personen unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen beruflichen Kenntnissen. In diesem Setting können individuelle Ziele und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

### Ziel der Massnahme

- Aufbau und Stabilisierung von Präsenz-, Leistungsfähigkeit und Persönlichkeit
- Förderung beruflicher Fertigkeiten, arbeitsmarktorientierter Basiskompetenzen und Entwicklung beruflicher Perspektiven
- Erreichung einer Arbeitsfähigkeit von 50% für Folgemaassnahmen (berufliche Massnahmen)

### Was zeichnet uns aus

- Gute ÖV-Anreisemöglichkeiten im 15-Minuten-Takt in entgegengesetzter Richtung zum städtischen Pendelverkehr (Reisezeit ab Zürich HB: 20 Minuten), 15-minütiger Fussweg
- Ganzheitlicher Gesundheitsfokus mit Bewegung (hauseigene Bewegungsräumlichkeiten mit Fitnessstudio und Sporthalle), Schulung und Beratung durch Fachpersonal
- Direkter Zugang zum Erholungs- und Naturschutzgebiet
- Starkes branchenübergreifendes Netzwerk an Einsatzbetrieben in der freien Wirtschaft, kontinuierlich erweitert durch (über-)regionale Netzwerk-Akquise

### Zielgruppe/Spezialisierung

Personen mit Berufserfahrung, die nach gesundheitlichen Herausforderungen wieder am Arbeitsmarkt teilnehmen möchten. Spezialisierung auf Personen mit psychischen, physischen oder gesundheitlichen Mehrfachbelastungen sowie auf (Neuro-)Divergenzen wie ADHS und ASS.

### Dauer der Massnahme

- 6 Monate
- Verlängerung von max. 3 weiteren Monaten nach Prüfung & Rücksprache mit der IV-Beratung



### Voraussetzung Aufnahme / Aufnahmeverfahren

- Arbeitsfähigkeit von mindestens 20%, unter 50% AF
- Mindestpräsenz von täglich 2 Stunden an mindestens 4 Tagen
- Aufnahmeverfahren: Informationsgespräch vor Ort und Besichtigung der Räumlichkeiten / Aufnahmeentscheid durch IV-Beratung, Startrampe und Klient:in
- Bereitschaft an der Teilnahme aller Modulen der Startrampe

### Rahmenbedingung an Präsenz

Minimale Präsenzzeit von 2 Stunden an 4 Tagen pro Woche. In der Regel Start mit 2 Stunden an 5 Tagen pro Woche, Steigerung auf eine Präsenz von 50%-Arbeitsfähigkeit.

### Bestandteil / Inhalt

Die Startrampe hat ein modulares Konzept. Die Teilnahme an den Modulen Arbeit (KV, Betriebsunterhalt, Holzwerkstatt, Atelier, Velowerkstatt), Bewegung & Gesundheitsförderung, Bildung sowie Bewerbung wird durch regelmässige Coachings ergänzt.

Zeitnah werden frühzeitige Arbeitseinsätze in der freien Wirtschaft fokussiert und umgesetzt.

### Messinstrumente Zielerreichung /Leistungsfähigkeit

- Allgemein: Präsenz- und Verlaufsdocumentation / regelmässige Coachings / interdisziplinärer Austausch / Kompetenzbeurteilung Mini-ICF-APP
- Arbeit: Testinstrumente zur Messung der Leistungsfähigkeit & Methodenkompetenz
- Bewegung: Motorischer Verlaufstest MBT, Ausdauer Verlaufstest PWC
- Bildung: Schulische Tests (z. B.: Stellwerktest, Berufsscheck) bei Bedarf

### Ausrichtung freie Wirtschaft

Wir ermöglichen frühzeitig Erfahrungen im Arbeitsmarkt (Schnuppertage, Arbeitseinsätze) um zeitnah Massnahmen in der freien Wirtschaft vorzubereiten und umzusetzen.

### Ort der Massnahme

Alle Module & Coachings finden intern an unserem Standort in Wetzikon statt.

### Kontakt mit der IV-Stelle

Die **Anmeldung** für die Massnahme erfolgt durch Ihre persönliche IV-Beraterin / IV-Berater. Für ein unverbindliches Erstgespräch kontaktieren Sie direkt den Anbieter der Massnahme.

Fragen zu **IV-Leistungen** wie z.B. Taggeld, sowie ggf. Anschlusslösungen, besprechen Sie mit Ihrer persönlichen IV-Beraterin / IV-Berater.