



**Bildungszentrum
des Handels e.V.**



**Bildungsinstitut
Vogel**

GuT drauf!

Ihr Programm
„Gesundheit & Teilhabe“



Kontakt & Anfahrt

**Besuchen Sie unsere Website –
oder besuchen Sie uns!**

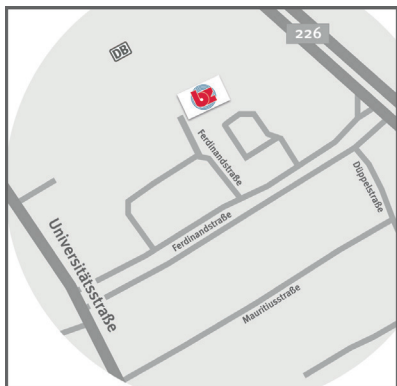
Bildungszentrum des Handels e. V.
Ferdinandstraße 17 a
44789 Bochum

Tel.: 0234 890261-25
Fax: 0234 890261-19
Web: www.bzdhd.de
E-Mail: info@bzdhd.de

Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag: 08:00 - 16:30 Uhr
Freitag: 08:00 - 15:30 Uhr

Anfahrt

direkt am Bochumer Hauptbahnhof gelegen
aus Richtung Hauptbahnhof: durch den Südausgang in
Richtung Tiefgarage, dann links halten
aus Richtung Ferdinandstraße: links von der ADAC-
Geschäftsstelle Richtung Tiefgarage, danach geradeaus



Kontakt & Anfahrt

**Besuchen Sie unsere Website –
oder besuchen Sie uns!**

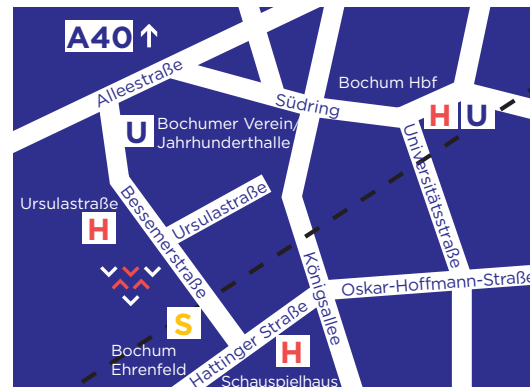
Bildungsinstitut Vogel GmbH & Co. KG
Bessemerstraße 80
44793 Bochum

Tel.: 0234 96184-0
Fax: 0234 96184-85
Web: www.bildungsinstitut-vogel.de
E-Mail: info@bildungsinstitut-vogel.de

Bürozeiten:
Montag bis Donnerstag: 08:00 - 16:30 Uhr
Freitag: 08:00 - 15:30 Uhr

Anfahrt

S-Bahn: „Bochum-Ehrenfeld“, Linie S1
Straßenbahn: „Bochumer Verein / Jahrhunderthalle“,
Linie 302, 305, 310
„Schauspielhaus“, Linie 308, 318
Bus: „Ursulastraße“, Linie 355



06/2021



GuT drauf!

Ihr Programm „Gesundheit & Teilhabe“

Gesundheit & Teilhabe

Länger andauernde Arbeitslosigkeit kann sich negativ auf Körper und Seele auswirken, wie Sie es vielleicht schon an sich selbst bemerkt haben:

- Sie fühlen sich körperlich nicht fit genug für die Aufnahme einer Arbeit?
- Sie fühlen sich ständig gestresst und frustriert?
- Sie achten nicht auf Ihre Ernährung oder eine gesunde Lebensweise?
- Sie bewegen sich wenig?
- Sie haben keine Kontakte zu Anderen, unternehmen nichts Schönes und haben einfach keine Freude im Alltag?
- Sie können sich schlecht auf die Suche nach einer neuen Stelle konzentrieren oder haben Ihre Bemühungen diesbezüglich eingestellt?

Ihr Programm „GuT drauf!“

Sich gut und leistungsfähig zu fühlen ist eine zentrale Voraussetzung, um die Herausforderungen der Suche nach einer Arbeit erfolgreich zu meistern. Darauf zielt das Programm „GuT drauf!“ ab, das vom Jobcenter Bochum als neues und innovatives Angebot für Sie entwickelt wurde und durch eine intensive Beratung und Begleitung durch Ihre persönliche Integrationsfachkraft beim Jobcenter Bochum flankiert wird.

Das Programm passt sich Ihren Voraussetzungen und Bedarfen an und beinhaltet Beratungs-, Coaching- und Kursangebote zur Verbesserung Ihrer persönlichen Situation sowie zur Rückkehr in den Arbeitsmarkt.

Was bietet Ihnen „GuT drauf!“

Das Programm „GuT drauf!“ umfasst Gesundheitscoaching sowie Beratungsangebote zur Unterstützung der Arbeitssuche in Modulform in der Gruppe oder einzeln. Darüber hinaus bringen wir Sie in Kontakt mit einschlägigen Institutionen und Partnern. Folgende Themen werden angeboten:

Kreative Aktivitäten

- Bewegung & Sport
- gesunde Ernährung: gesund leben & kochen
- Freizeitgestaltung & Kultur
- Teamarbeit, Konfliktlösung & Kommunikation

Wirtschaften und Haushalt

- Überblick bekommen
- Ressourcen verwalten & Schulden vermeiden

Abbau von Beschäftigungsbarrieren

(u.a. durch aufsuchende Unterstützung)

- Motivation & positives Denken
- Stressbewältigung & Entspannung
- Alltagsorganisation (Familie, Struktur, Mobilität)

Bewerbungscoaching

- Unterlagen & Vorstellungsgespräche
- Typberatung, Styling & Selbstpräsentation

Ihre Teilnahme am Programm „GuT drauf!“

Ihre Integrationsfachkraft des Jobcenters bespricht und wählt mit Ihnen gemeinsam die Schwerpunkte und konkreten Module aus, die für Sie relevant sind.

Die Ansprechpartner des Programms werden durch das Jobcenter über Ihre Wünsche und Bedarfe informiert. Anschließend erhalten Sie eine schriftliche Einladung zu den vorgesehenen Modulen.

Wir freuen uns auf Sie!

Kontaktdaten

Das Programm wird gemeinsam von zwei erfahrenen Bildungspartnern umgesetzt:



Team Gesundheit & Teilhabe

Tel.: 0234 96184-678

E-Mail: GuTdrauf@bildungsinstitut-vogel.de

Machen Sie sich mit Ihrem persönlichen Programm auf den Weg, wieder „GuT drauf“ zu sein.