

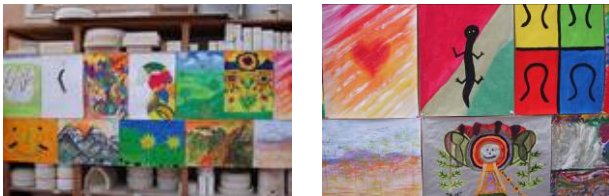
## Gesundheitsförderung

Die Auseinandersetzung mit der persönlichen Gesundheit und Massnahmen zur Prävention sind feste Bestandteile im Konzept des PvB maximumm.

Mit der regelmässigen Durchführung von Aktionen zur Gesundheitsförderung sollen die Sinne für gesundheitliche Aspekte geschärft und die Möglichkeiten zur Erhaltung und Optimierung der persönlichen Gesundheit genutzt werden.

Die Teilnehmenden können die Angebote mitbestimmen und aus dieser Vielfalt auswählen:

- Gesunde Ernährung
- Bewegung und Fitness
- Umgang mit Stress
- Methoden zur Entspannung
- Verhalten im Notfall
- Kreatives Arbeiten



Die SUVA stellt während den Gesundheitsaktionen 1 mal jährlich den Stolperparcours bereit. Damit werden die Stolperfallen im Alltag visualisiert und die Teilnehmenden lernen Unfallgefahren besser erkennen.

## Kursort

PvB maximumm  
Coaching und Bildung  
Brunnmatt 19  
4914 Roggwil

(SBB Bahnhof Roggwil-Wynau)

## Kursleiterinnen

Christina Cardarelli  
Katharina Luggen  
Gabriela Rutschmann

## Auskunft

Katrin Stuker  
Abteilungsleiterin  
Bildung und Coaching  
PvB maximumm  
Brunnmatt 19, 4914 Roggwil  
J Direkt 062 918 80 46  
J Zentrale 062 918 10 30  
k.stuker@maximumm.ch  
www.maximumm.ch

eine institution der stadtlangenthal



# Bildungs- angebote



maximumm

 coaching und bildung

**maxi.mumm**

 **coaching und bildung**

Wir sind eine Nonprofit-Organisation der Stadt Langenthal, mit Standorten in Langenthal, Roggwil und Burgdorf.

Die Institution ist dem Sozialamt der Stadt Langenthal als Fachbereich zugeteilt und führt verschiedene Angebote für erwerbslose Erwachsene und Jugendliche durch.

Ergänzend zur praktischen Tätigkeit in einem Einsatzprogramm im Produktions- oder Dienstleistungsbereich besuchen die Teilnehmenden die

## **Bildungsangebote**

### **Zielsetzung**

Im Zentrum aller Aktivitäten des Bildungsprogramms steht die berufliche Integration in den 1. Arbeitsmarkt.

### **Fachunterricht – 1/2 Tag pro Woche**

In den AVIG-Einsatzprogrammen nehmen die Teilnehmenden wöchentlich an fachlicher Weiterbildung teil. Je nach Bildungsmodul und Thema findet dieser Fachunterricht blockweise oder verteilt über die ganze Woche statt.

### **Fit for work – 1/2 Tag pro Woche**

Im Bildungsangebot „fit for work“ werden sowohl persönlichkeitsorientierte als auch arbeitsmarktrelevante Themen rund um das Bewerben bearbeitet. Der Bezug zur persönlichen Bewerbungsstrategie und zur Stellensuche wird immer wieder hergestellt. Die Bildungseinheiten sind so organisiert, dass die Teilnehmenden ihr Verhalten in der Gruppe reflektieren und üben können. Sie setzen sich dabei mit folgenden Themen auseinander:

- Der Arbeitsmarkt
- Schlüsselkompetenzen
- Auftrittskompetenz und Vorstellungsgespräche
- Biografiearbeit
- Umgang mit Veränderungen
- Motivation
- Kommunikation
- Konfliktmanagement
- Networking
- Standortbestimmung
- Potenzialanalyse und Ressourcenmanagement
- Projektarbeit

### **Bewerbungswerkstatt Praxis –**

#### **1/2 Tag pro Woche**

Vollständige und aktualisierte Bewerbungsunterlagen sowie ein überzeugendes Begleitschreiben sind die Grundlagen für den Erfolg bei der Stellensuche.

In der „Bewerbungswerkstatt Praxis“ beschäftigen sich die Teilnehmenden damit, ihr Bewerbungsossier zusammenzustellen, über geeignete Kanäle Stellen zu suchen, Inserate zu analysieren und Bewerbungen zu schreiben. Dafür stehen ausreichend PC-Arbeitsplätze zur Verfügung.

Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse lernen in 1/2 Tag die Grundfunktionen des Computers kennen. Im Weiteren lernen sie sich im Internet zu orientieren, so dass sie die elektronischen Möglichkeiten für die Stellensuche weitgehend selbständig und effizient nutzen können.

### **Bewerbungscoaching und Sprachförderung –**

#### **1/4 Tag pro Woche**

Das Bewerbungscoaching richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden. Ob Erfahrungsaustausch, Erweiterung der PC-Kenntnisse, Tätigkeiten oder Themen zur Gesundheitsförderung, in dieser Einheit hat alles Platz, was in Verbindung mit dem Bewerbungsprozess und der Rolle des Arbeitnehmers steht.

In der Gruppe Sprachförderung werden die Deutschkenntnisse im Zusammenhang mit Arbeitsmarkt und Stellensuche gezielt vertieft.