



Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung
Thüringen e.V.

AktivA

Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Referent: Dipl.-Psych. Andreas Kalkbrenner

23./24. Oktober sowie
06./07. November 2014

Landesvereinigung für Gesundheitsför-
derung Thüringen e.V.—AGETHUR
Weimar

Teilnahmegebühr

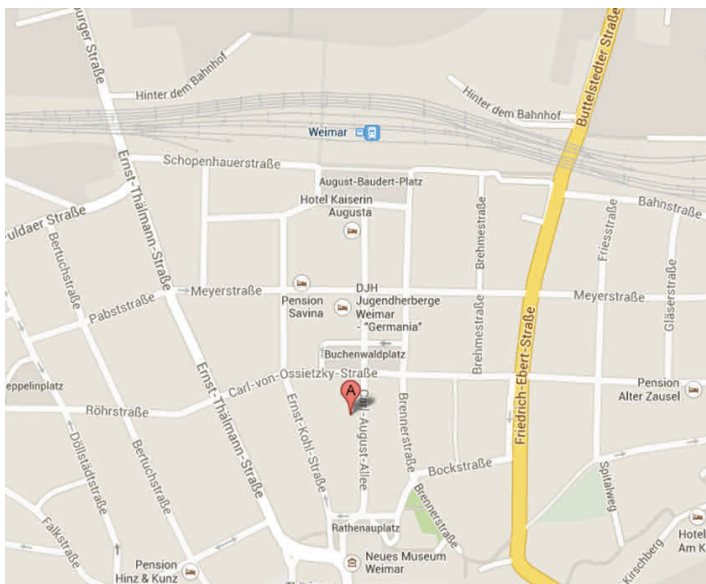
Die Teilnahmegebühr beträgt **300,00 Euro** pro Person. Darin enthalten sind die Teilnehmerunterlagen sowie Getränke, Obst und Pausensnacks. Für die Mittagsverpflegung ist selbst zu sorgen.

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag **bis zum 30. September 2014** unter Angaben Ihres Namens und der Veranstaltung „**AktivA**“ auf das Konto der AGETHUR bei der **Bank für Sozialwirtschaft, IBAN: DE28860205000003472100 BIC: BFSWDE33LPZ**

Anfahrt

Veranstaltungsort:

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e.V.
(AGETHUR)
Carl-August-Allee 9
99423 Weimar



ANMELDUNG

(Fax: 0 36 43/ 4 98 98 16)

Wir bitten um Ihre verbindliche Anmeldung
bis zum **30. September 2014**.

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Thüringen e.V. — AGETHUR —
Carl-August-Allee 9
99423 Weimar

Aktiva Trainer-Ausbildung

Die Herausforderung

Vielfach ist inzwischen nachgewiesen worden, dass erwerbslose Menschen einen schlechteren Gesundheitszustand als Erwerbstätige aufweisen – sowohl nach objektiven medizinischen Kriterien als auch nach dem subjektiven Gesundheitserleben der Betroffenen.

Bereits eine Auswertung gesundheitsbezogener Daten der deutschen Arbeitslosenstatistik aus dem Jahr 2003 ergab, dass bei fast einem Drittel der Langzeiterwerbslosen gesundheitliche Probleme oder Behinderungen vorliegen (Hollederer, 2003).

Was ist Aktiva?

Aktiva ist ein an der TU Dresden entwickeltes psychosoziales Training zur Förderung der Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen.

Dieses Angebot ist speziell an Personen gerichtet, die mit Erwerbslosen im Rahmen von Bildungs- oder Beschäftigungsmaßnahmen, im Ehrenamt oder im Kontext psychosozialer Beratung zusammenarbeiten. Die Trainerausbildung befähigt dazu, das Programm selbst einzusetzen, um seine Klienten noch besser unterstützen zu können.

Ihr Nutzen

Mit dem Erlernen der Anwendung des Aktiva-Trainings und dem Erhalt des Zertifikates verfügen Sie über ein nachweislich wirksames Werkzeug, um die Betreuung erwerbsloser Klienten deutlich zu verbessern. Die Evaluation des Programms hat gezeigt, dass sich sowohl subjektive als auch objektive gesundheitsbezogene Kriterien der teilnehmenden Erwerbslosen nach dem Aktiva-Training bessern. Die Erwerbslosen erhalten durch die Anwendung des Programms also einen wesentlichen Vorteil zur Steigerung ihrer Lebensqualität: Das Kennenlernen von Handlungs- und Denkweisen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit.

Das Aktiva-Training ist zudem flexibel einsetzbar: Ein Großteil der enthaltenen Methoden ist nicht nur auf Gruppentrainings beschränkt, sondern kann auch im Kontext eines Einzelcoachings wirksam eingesetzt werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt!

DIE BAUSTEINE DES AKTIVA-TRAININGS

Teil I: Aktivitätenplanung

Eine zentrale Herausforderung für dauerhaft Erwerbslose stellt zunächst der Umgang mit der zur Verfügung stehenden Zeit dar. Wichtig in Bezug auf die Gesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen körperlichen, geistigen und emotional als positiv erlebten Aktivitäten sowie die Pflege sozialer Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe. Daher liefert der Baustein „Aktivitätenplanung“ eine individuelle Anleitung zu einer konkreten Wochenplanung unter Berücksichtigung des sozialen Umfeldes und der täglichen Aufgaben und Pflichten.

Teil II: Konstruktives Denken

Gedanken stellen eine wesentliche Einflussgröße auf Gefühle, körperliche Reaktionen und das Verhalten dar. Der Baustein „Konstruktives Denken“ zielt darauf ab, eigene Denkweisen kritisch zu hinterfragen sowie ungünstige Denkmuster zu identifizieren. Die Teilnehmer werden angeleitet, diese durch selbst entwickelte, konstruktive Denkweisen zu ersetzen, welche förderlich für die Verwirklichung von Zielen und Wünschen sind.

Teil III: Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung

Der Wert und die Wichtigkeit sozialer Kompetenzen besteht darin, eigene Rechte angemessen durchzusetzen und Ziele gemeinsam mit anderen zu verwirklichen. Mit dem Baustein „Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung“ wird gezielt das Herstellen neuer Kontakte trainiert, aber auch auf Erhaltungs- und Verbesserungsmöglichkeiten bei bestehenden Kontakten eingegangen. Weiterhin wird im Training das Wahrnehmen, Annehmen und auch das Geben von sozialer Unterstützung behandelt.

Teil IV: Systematisches Problemlösen

Das Lösen verschiedenster Problemlagen erweist sich im Alltag als essenziell für die Zufriedenheit und das emotionale Wohlbefinden. Der Trainingsbaustein „Systematisches Problemlösen“ bietet den Teilnehmern deshalb ein Schema zur systematischen Bearbeitung von alltäglichen Herausforderungen an. So werden das Formulieren von Zielen, das Auflösen von Zielkonflikten, das Sammeln von Lösungsmöglichkeiten sowie die konkrete Planung der Zielumsetzung behandelt. Darüber hinaus werden auch der Umgang mit Misserfolgen und das Überwinden von Hindernissen

ANMELDUNG

Wir bitten um Ihre verbindliche Anmeldung bis zum **30. September 2014**.

Ich nehme am 4-tägigen Aktiva-Trainingsprogramm teil.

Name, Vorname: _____

Einrichtung: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Veranstalter

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung

Thüringen e.V. – AGETHUR –

Carl-August-Allee 9

99423 Weimar

Telefon: 0 36 43/ 4 98 98 - 0

Fax: 0 36 43/ 4 98 98 - 16

E-Mail: info@agethur.de

Internet www.agethur.de

Sollten bei der Veranstaltung Fotoaufnahmen gemacht werden, stimme ich mit meiner Anmeldung einer Veröffentlichung zu. Ebenfalls dürfen Name und Firmenanschrift in der Teilnehmerliste als Bestandteil der Veranstaltungsunterlagen geführt werden.