

5 Säulen der Identität – 3 Teile

Unser Konzept: Die 5 Säulen der Identität nach Petzold (1993)				
Leiblichkeit <i>Körper – Psyche – Seele</i> Bewegung Gesundheit Wohlbefinden Schlaf Ernährung ... Krankheit/Krise Ärzte/Therapie Reha/Kur Sucht Älter-Werden	Soziales <i>Miteinander</i> Kontakte Teilhabe Bewerbungs- unterstützung Workshops Wandern Austausch Reflexion Netzwerke Institutionen Mitgestalten	Arbeit & Leistung <i>aktiv sein</i> Perspektiven Kompetenzen BU/Jobsuche Kombil./Eingl. Leistung mit / ohne Job ? (Aus)Bildung Sprache Praktika / AT Ehrenamt	Materielle Sicherheit <i>Lebens- unterhalt</i> Einkommen Notst./SUG (-)Pension Wohnen Konsum Mobilität Förd./Anträge Schulden Privatkonkurs	Werte <i>Was ist mir wertvoll?</i> Sinn / Vision Erwartungen Wissen/Erf. Werte/Moral Bedürfnisse Selbstwert Entscheiden Wirksamkeit Bewältigung Zuversicht

„*Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?*“

-Richard David Precht-

Fragen Sie sich öfters: Wer bin ich? Was macht mich aus? Was möchte ich authentisch leben? Was macht Sinn? Wo brauche ich mehr Balance?

Eine gewisse innere Stärke ist angeboren. Fähigkeiten, Einstellungen, Gefühle und Verhaltensweisen entwickeln sich ein Leben lang bei wechselnden äußeren Umständen. Mit alledem sehe/bewerte ich mich selbst und werde ich von anderen gesehen/bewertet. Krisen und Konflikte können diese Wahrnehmung schwächen oder sogar beschädigen. So entstehen statt Annäherungsziele Vermeidungstendenzen und Selbstbild und Selbstwert leiden; das Bild — wie mich andere sehen — leidet auch.

In diesem Workshop stabilisieren Sie ihre Säulen der Identität und erhalten mehr Gelassenheit.

Erfolgreich kommunizieren- Mit Sprache Brücken bauen



„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken“

-Samuel Johnson-

Kennen Sie das: Sie wollen im Gespräch eine Lösung und ernten Kritik? Sie fragen sich nach Auslösern oder suchen die Schuld bei sich selbst oder beim Gegenüber?

Hier erfahren Sie, wie Sie Konflikte souverän meistern und Ärger reduzieren, dabei die Bedürfnisse und Emotionen der Einzelnen im Blickfeld behalten und sich ehrlich und respektvoll mitteilen. Sie deuten die Körpersprache und stärken sich darin, manipulativen und urteilenden Worten und Taten zu begegnen. Sie lernen „nein“ zu sagen und ein Nein nicht persönlich zu nehmen und sich aus innerer Starre zu befreien. Sie lenken die Energie aufs Gestalten und Miteinander.

Mit finanzieller Unterstützung des

Mahlzeit



In dieser Workshop-Reihe beschäftigen wir uns mit Themen rund um Essen, Gesundheit und Ernährung. Wir lernen zu beobachten, was tut mir gut, was weniger, wie kann ich mich gut nähren und auf mich schauen, sodass ich mich wohlfühle in meinem Körper. Getreu dem Motto

„Der Mensch ist, was er isst“

finden wir in Theorie und Praxis einen Zugang zum Thema und erkennen, wie sehr wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit durch einfache Veränderungen und Konsequenz in der Ernährung in eine positive Richtung beeinflussen – wenn wir dies wollen.

Für diesen Koch-Workshop lassen wir uns von der Jahreszeit inspirieren und bereiten wärmende, nährnde Köstlichkeiten zu. Viel zu oft leben und denken – und auch kochen – wir in immer gleichen Gepflogenheiten und Traditionen. Ein „Hinausschauen über den Tellerrand“ bringt neue Ideen und macht unser Leben wieder vielfältiger und bunter.

Mit finanzieller Unterstützung des

Positiv Auffallen – Mein Weg zum Job



Wie kann ich im Bewerbungsprozess positiv auffallen? Was bringe ich bereits für die Stelle mit? Wo liegen meine Schwächen und wie kann ich sie verbergen? Glaube ich selbst daran noch einen Job zu finden? Muss ich nehmen was mir angeboten wird? Was kann ich machen um meine Chancen zu verbessern? Wie wäre es, wieder eine für mich interessante berufliche Perspektive zu haben?

Inhalte:

- Warum soll mich jemand einstellen?
- Jobsuche
- Inseratanalyse
- Bewerbungsunterlagen
- BIS-Kompetenzen
- Erster Eindruck
- Meine Ressourcen
- Tipps und Tricks

Der Workshop soll Sie darin unterstützen wieder mit neuer Energie in den Bewerbungsprozess zu gehen und sich wieder bewusst werden, dass Sie einem potenziellen Arbeitgeber etwas zu bieten haben.

Mit finanzieller Unterstützung des

Mein Weg zum Job - Grundlagen



Was bringe ich bereits für die Stelle mit? Muss ich nehmen was mir angeboten wird? Was kann ich machen, um meine Chancen zu verbessern?

In diesem Workshop geht es um die Grundlagen im Bewerbungsprozess für Menschen mit nicht-deutscher Muttersprache. Sprachkenntnisse A2 sind erforderlich.

Inhalte:

- Jobsuche
- Inseratanalyse
- Bewerbungsunterlagen
- Erster Eindruck
- Meine Ressourcen

Der Workshop soll Sie darin unterstützen selbstständig einfache schriftliche Bewerbungsunterlagen zu gestalten. Dadurch sollen Sie soweit sein, auch ohne Hilfe auf für Sie interessante Stellen reagieren zu können.

Mit finanzieller Unterstützung des

Kräuter- Workshop



Austausch ~ Gemeinschaft ~ Zugehörigkeit

Zu jeder Jahreszeit hat die Natur kostbare Schätze für uns bereitgestellt. Wir werden auf einer naturbelassenen Wiese Kräuter sammeln, diese besprechen und dann in unserer MeinRat-Küche zu einer köstlichen Kräutersuppe verkochen. Wir riechen und schmecken die Kräuter, lernen ihre Erkennungsmerkmale, Heilwirkungen und kulinarischen Verarbeitungsmöglichkeiten kennen.

Mit finanzieller Unterstützung des

Offener Raum



Wir tauschen uns in einer gemütlichen Runde über Themen des Alltags und jene die uns bewegen aus.

Quatsch mit! Es geht um dich/uns!

„Die meisten Probleme würden verschwinden, wenn Menschen mehr miteinander anstatt übereinander reden würden.

-Isaak Öztürk –

Mit finanzieller Unterstützung des

Zukunftscode Resilienz – So stärke ich meine innere Widerstandskraft



Resilienz ist das Immunsystem für die Psyche. Resiliente Menschen überstehen Schicksalsschläge gestärkt. Achtsam zu sich selbst und anderen leben sie vertrauensvolle Beziehungen. Sie sind wirksam und gestalten optimistisch Veränderungsprozesse und haben dabei einen guten Umgang mit Stress und Neuem. Das schützt sie vor Problemtrancen und Dauergrübeln.

Entwickeln Sie Ihren Resilienz-Plan und stärken Sie Ihre Selbstfürsorge, Selbstheilungskräfte und Beziehungen — privat wie im Job oder Team!

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.“

-Jean Baptiste Moliere-

Mit finanzieller Unterstützung des

Mutige Entscheidungen umsetzen Gelebtes Selbst – und Zeitmanagement



Sie wollen motiviert Visionen und Ziele verfolgen, ohne sich zu verlieren? Das „Züricher Ressourcen Modell“ unterstützt Sie dabei, stressfreier zu leben und mehr Kraft und Freude für Familie, Freunde und Hobbys zu haben. Methoden des Zeit- und emotionalen Selbstmanagements lässt Sie Zeitdiebe und Hindernisse beseitigen, Wichtiges effektiv umsetzen und unliebsame Gewohnheiten durch Energie-spender ersetzen. Zudem geht's um einen realistischen Umgang mit Nichtwissen und Fehlern.

Sie erfahren anhand von Beispielen, Gruppen-, Achtsamkeits- und Gelassenheits-übungen wie Sie mehr Zeit für sich und Sie Wesentliches haben.

„Das Leben besteht zu 10% daraus, was passiert, und zu 90% daraus, wie du darauf reagierst.“

-unbekannt-

Mit finanzieller Unterstützung des

Mich wohlfühlen in meiner Haut ... und mit meinem Inneren in Resonanz leben



Wodurch gelingt Wohlfühlen? Welche Hürden verhindern persönliches und gemeinschaftliches Wohlbefinden? Wie stärke ich meine Widerstandskraft, Selbstfürsorge und Sorge ich für einen erholsamen Schlaf, um achtsamer mit mir und anderen zu leben?

Der Workshop hilft im Umgang mit Stress und Dauergrübeln und verbindet Sie mit Ihren Erfolgen. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf Glücksmomente, Ihren Atem sowie auf Stärken und Kraftquellen. Für Humor ist viel Platz — ebenso für Praxisbeispiele, Atem- und Entspannungsübungen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten.

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“

-Arestoteles-

Mit finanzieller Unterstützung des

Gemeinsam Wandern



**Gemeinsam in Bewegung kommen, die Fitness verbessern,
Ziele setzen und Grenzen ausloten**

Gemeinsam erkunden wir die Umgebung. Auf bestehenden Wanderrouten genießen wir die Natur, durchbrechen den Alltag und machen neue Gedanken Raum. Im Vordergrund stehen der Austausch und die Unterstützung innerhalb der Gruppe. Bei keinen Pausen können wir die selbst mitgebrachte Jause verzehren.

Mit finanzieller Unterstützung des

Deutsch

Sie möchten ihre Deutsch-Kenntnisse verbessern?

- Wir lernen, verschiedene Redemittel und Phrasen im Alltag und in unserem Umfeld anzuwenden.
- Die vier Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben werden trainiert.
- Lerntypen werden erkannt.
- Der Wortschatz wird erweitert, die Aussprache verbessert.
- Verschiedene Bereiche der Grammatik werden erlernt.
- „Niederschwelligkeit“ ist der Schlüssel zum Verstehen.
- Das Unterrichtsmaterial wird an heterogene Gruppen angepasst.
- Durch das Setzen von teilnehmer_innenorientierten Zielen wird die Motivation gefördert.
- „Lernen lernen“ ist Unterrichtsziel und -gegenstand.
- Die Themen Mehrsprachigkeit und interkulturelles Lernen werden mit einbezogen.
- Ganzheitliches Lernen wird gefördert.

Mit finanzieller Unterstützung des

Behindertenberatung

Von A-Z



Beratung für Menschen im berufsfähigen Alter

- Berufliche Integration und Fördermöglichkeiten
- Invaliditätspension – Berufsunfähigkeitspension
- Feststellung der Behinderung
- Behindertenpass und Zusatzeintragungen
- Steuerfreibeträge, Ermäßigungen, Unterstützungsfonds

Mit finanzieller Unterstützung des