

## Belastbarkeitstraining

### Zielgruppe

Menschen mit einer psychischen und/oder körperlichen Beeinträchtigung, die eine berufliche (Re-)Integration anstreben.

### Ziele

- Gewöhnung an den Arbeitsalltag und Arbeitsprozess
- Steigern der Belastbarkeit
- Steigern der persönlichen und sozialen Kompetenzen
- Erreichen einer Mindestpräsenzzeit von 4 Stunden pro Tag
- Planen weiterer Schritte zur beruflichen Integration

### Dauer

Maximal 3 Monate, halbtags

### Inhalt

Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch unsere Fachpersonen auf der jeweiligen Abteilung und eine interne Bezugsperson begleitet in:

- Training sozialer Kompetenzen
- Information, Übungen und Reflexion zur Arbeitswelt
- Umgang mit Gesundheit und Krankheit
- Lernstrategien und Alltagsbewältigung

Unsere Hilfestellungen werden laufend überprüft und den aktuellen Anforderungen in der Arbeitswelt angepasst. Änderungen sind deshalb jederzeit möglich.

Die Resultate des Belastbarkeitstrainings werden in einem Bericht festgehalten und im Gespräch mit der Teilnehmerin oder dem Teilnehmer und der Auftraggeberin besprochen. Gemeinsam wird über weiterführende Massnahmen entschieden.

### Anforderungen an die Durchführung

- Orientierung an der oberen Leistungsgrenze der versicherten Person
- Präsenzfähigkeit von mindestens 2 Stunden pro Tag
- Potential zur Steigerung der Präsenzzeit ist vorhanden
- Keine zeitintensiven medizinischen Massnahmen während des Belastbarkeitstrainings
- Motiviert für Training und Bereitschaft der Zusammenarbeit
- Anmeldung durch die IV-Stelle oder andere Auftraggeber

» Informationsblatt für Teilnehmende der IV