



Aktiva

Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

Mitveranstalter:


GESUNDHEITSFÖRDERUNG
BEI SOZIAL BENACHTEILIGTEN
www.gesundheitliche-chancengleichheit.de



Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung

Über WissensImpuls und AktivA

Über WissensImpuls

WissensImpuls ist eine Dresdner Unternehmensberatung mit den Schwerpunkten Wissensmanagement, Arbeit & Gesundheit und Integration technischer Lösungen.

In Abstimmung mit Kathrin Rothländer, Autorin des AktivA-Trainings, und Susann Mühlpfordt, verantwortlich für die wissenschaftliche Evaluation des Programms, ist WissensImpuls seit 2011 für die Organisation von AktivA-Trainerausbildungen verantwortlich. Die Kooperation hat zum Ziel, AktivA noch stärker in der Praxis zu verankern und eine qualitativ hochwertige Umsetzung dauerhaft sicherzustellen.

Umfangreiche Informationen zu Trainingsangeboten, Grundlagen und Qualitätsnachweisen des Programmes sowie zu aktuellen Trainingsterminen finden Sie unter: www.aktiva-training.de

Was ist AktivA?

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

Das AktivA-Training stellt eine Kombination bewährter kognitiv-behavioraler Techniken und Programme dar, u.a. dem Stressbewältigungstraining von Kaluza (2004), dem ABC-Modell von Ellis (nach Staveman, 2003; Hautzinger, 2003), dem Gruppentraining sozialer Kompetenzen von Hinsch und Pfingsten (2002) und der Problem-Solving-Therapy von D`Zurilla & Nezu (2007). Neu ist vor allem die Verknüpfung mit Anwendungsbeispielen aus dem Bereich der Erwerbslosigkeit. Die Teilnahme an einem AktivA-Training führt nachweislich zu einem signifikanten Rückgang von physischen und psychischen Gesundheitsbeschwerden.

Dabei wird nicht nur das AktivA-Training für erwerbslose Personen angeboten, es ist überdies möglich, eine Ausbildung zum AktivA-Trainer zu absolvieren. 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.

AktivA

Wissenschaftlicher Hintergrund

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). Nach einer neueren Berechnung auf der Basis von Daten aus dem Mikrozensus 2005 weisen Erwerbslose wesentlich höhere Krankenstände auf als Arbeitstätige – in den Kohorten der 35- bis 59-jährigen wurden im Vergleich zu Erwerbstätigen mindestens doppelt so hohe Krankenstände bei Erwerbslosen festgestellt (Hollederer, 2010).

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.

AktivA

AktivA-Trainerausbildung September 2012 in Cottbus

Die AktivA-Trainerausbildung besteht aus 4 Bausteinen zu je 8 Stunden und ist in der Regel für 8 bis 14 Teilnehmer ausgelegt, deren Arbeitstätigkeit schwerpunktmäßig auf der Beratung oder Betreuung von Erwerbslosen liegt. Idealerweise setzen sie sich mit der Frage auseinander, wie sie Erwerbslose im Umgang mit ihrer Erwerbslosigkeit noch stärker unterstützen können und verfügen über einen Hoch- oder Fachhochschulabschluss in Sozialpädagogik, Psychologie oder eine vergleichbare Qualifikation.

Termin:	Beginn/ Ende:	Veranstaltungsort:
1. Tag: 04.09.2012	09:30 - 17:00 Uhr	Strombad
2. Tag: 05.09.2012	09:30 - 17:00 Uhr	Stromstraße 14
3. Tag: 11.09.2012	09:30 - 17:00 Uhr	03046 Cottbus
4. Tag: 12.09.2012	09:30 - 17:00 Uhr	

Kursleitung: Der Kurs wird von einem zertifizierten Diplom-Psychologen durchgeführt.

Kursgebühr: 400 € (inkl. 19% MwSt.) bei Anmeldung bis 06.08.2012 - danach 450 € (inkl. 19% MwSt.).

Bei Einsatz eines Prämiegutscheins beträgt die Kursgebühr 200 € (inkl. 19% MwSt.) bzw. 225 € (inkl. 19% MwSt.).

Zusätzliche Informationen:

Kursunterlagen: Die Kursunterlagen erhalten Sie vor Ort in gedruckter Form sowie im Nachgang des Seminars in elektronischer Form.

Zertifikat: Ebenfalls nach Absolvierung des Seminars bekommen Sie ein Zertifikat ausgehändigt, das Sie zur Durchführung des AktivA-Programms mit „Ihren“ Erwerbslosen autorisiert.

Verpflegung: Während des Seminars stehen Kaffee und Wasser zur Verfügung. Warme Mahlzeiten und Snacks können Sie in den umliegenden Cafés einnehmen.

Anmeldung:

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf der AktivA-Homepage: www.aktiva-training.de.

AktivA

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 thematisiert.

AktivA

Kontakt

WissensImpuls

Robert Gründler & Roland Schulz GbR

Strehleener Straße 22

01069 Dresden

Telefon: 0351 - 65 36 68 1

Telefax: 0351 - 65 36 68 2

Email: info@wissensimpuls.de

Internet: www.aktiva-training.de

