



Dauer

590 Unterrichtseinheiten

Montag bis Donnerstag 12:00 – 16:00 Uhr

Freitag 10:00 – 14:00 Uhr



Förderung

Gefördert mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein durch das Jobcenter



Teilnehmerzahl

Maximal 15



Weitere Informationen

Sie haben noch Fragen?

Bitte vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie!

Wer wir sind

Seit über 15 Jahren sind wir der Partner für praxisnahe Aus- und Weiterbildungen, passgenaue Vorbereitungskurse, Assessments, Coachings und die Reintegration in den Arbeitsmarkt.

Als Tochtergesellschaft der Berufsförderungswerk Schömburg gGmbH sind wir der Bildungsexperte für Menschen, die arbeitssuchend sind und durch Qualifizierung oder Coaching wieder zurück in den Arbeitsmarkt finden möchten.

Durch unsere zertifizierte Partnerschaft mit der Bundesagentur für Arbeit und Jobcenter sind alle unsere Angebote über Bildungs- (BGS) bzw. Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) förderbar.

Ihr Partner vor Ort

pro.Di GmbH – Region Ost
Magirusstr. 41
89077 Ulm

Melanie Beer
Regionalleiterin Region Ost
Telefon 0731 379355-16
E-Mail m.beer@pro-di.net



IGLA

Integrative generalistische Förderung für Langzeitarbeitslose



Ein Unternehmen der Berufsförderungswerk Schömburg gGmbH

Ein neuer Weg braucht
die passende Vorbereitung.

Region Ost

IGLA

Integrative generalistische Förderung für Langzeitarbeitslose



Das erwartet Sie bei IGLA

In der Gruppe, aber auch in Einzelgesprächen fragen wir nach, ob Arbeitslosigkeit auch bei Ihnen Stress auslöst und suchen neue Wege, diesen zu reduzieren.

Mit einem ganzheitlichen Ansatz reflektieren wir Ihren Alltag und erleben, dass er auch trotz fehlender Aufgabe produktiv gestaltbar ist. Gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen Strategien, wie Sie Ihren Alltag und Ihre Gesundheit stärken können.

Die Maßnahme ist individuell anpassbar und kann unter anderem folgende persönliche Ziele enthalten:

- Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungshemmnissen
- Stabilisierung und Strukturierung des Tagesablaufs
- Übertragung der IGLA-Inhalte in den Alltag
- Heranführung an Integrationsmaßnahmen für den Arbeitsmarkt
- Aktivierung des Veränderungspotenzials und nachfolgende verbesserte Einschätzung der individuellen Lebenssituation.
- Eine ressourcenorientierte Veränderung befähigt in Folge zu einer erfolgreichen Vorbereitung auf eine Integrationsmaßnahme.

Die Inhalte von IGLA

- **Wissensvermittlung mit Körperübungen:**
Wie bleibe ich entspannt, wenn ich im Stress bin?
- **Einzel- und Gruppengespräche:**
Wo stehe ich jetzt?
Wo möchte ich hin?
Wie komme ich dort hin?
- **Wissensvermittlung mit Anwendungen in Theorie und Praxis:**
Welche Möglichkeiten habe ich meinen Alltag anders zu gestalten?
Welche Gedanken stören mich?
Welche Gedanken bringen mich weiter?
Was und wen brauche ich um voranzukommen?

Eine solide Basis: Das IGLA-Training

IGLA ist ein psychosoziales Training zur Förderung von Gesundheit und Handlungskompetenz bei Erwerbslosen. Es wurde speziell auf die Bedürfnisse arbeitsloser Personen zugeschnitten, denn gerade für Langzeitarbeitslose birgt die Erwerbslosigkeit erhebliche gesundheitliche Risiken. Ziel ist eine Verbesserung des körperlichen und psychischen Befindens. Diese Verbesserungen sollen durch angeleiteten Transfer in den Alltag auch über den Trainingszeitraum hinaus möglichst dauerhaft manifestiert werden.

Folgende Themen werden behandelt:

1. Aktivitätenplanung
2. Konstruktives Denken
3. Soziale Kompetenz und soziale Unterstützung
4. Systematisches Problemlösen

💡 IGLA baut auf dem von der TU Dresden entwickelten Aktiva-Training auf. Mehr Informationen zu Aktiva finden Sie im Internet unter: www.wissensimpuls.de