Kommunales Center für Arbeit (KCA)

Das Jobcenter des Kommunalen Centers für Arbeit (KCA) ist im Main-Kinzig-Kreis die zentrale Anlaufstelle auf dem Weg in die Erwerbstätigkeit und leistet die Grundsicherung nach dem SGB II. Das KCA erschließt Ihnen mit den passenden Konzepten, langjähriger Erfahrung und professionellen Partnern neue Perspektiven im Berufsleben. Es ist unsere Aufgabe und unser Anspruch, Menschen eine faire Chance zu geben, sich auch nach langer Zeit wieder in der Arbeitswelt einzugliedern. Unser Partner bei der Durchführung ist die aQa GmbH.

Sprechen Sie uns an

Wenn Sie Interesse an **Get fit** haben, sprechen Sie Ihre Fallmanagerin, Ihren Fallmanager in der für Sie zuständigen KCA-Region an: www.kca-mkk.de

Wir bieten **Get fit** an zwei Standorten an:

Standort Hanau:
Donaustraße 9, 63452 Hanau
Montag – Freitag 08:30 – 12:30 Uhr
(15 Minuten Pause)

Standort Gründau:
Wiesenstraße 39, 63584 Gründau
Montag – Freitag 08:45 – 12:45 Uhr
(15 Minuten Pause)

Get fit dauert vier Monate – 15 Wochen Gruppenphase und eine Woche Ergebnissicherung.

1.6.5/02.21

Unser Angebot

Kommunales Center für Arbeit
Jobcenter
Chancen geben. Erfolge schaffen.

www.kca-mkk.de

Bei unserem Partner

aQa
Gemeinnützige Gesellschaft für Arbeit, Qualifizierung und Ausbildung mbH

www.aqa.de

Kommunales Center für Arbeit
Jobcenter
Anstalt des öffentlichen Rechts des Main-Kinzig-Kreises

Get fit

Gesund zum Job!

Eine stabile Gesundheit, geordnete persönliche Verhältnisse, eine feste Tagesstruktur – diese Dinge sind wichtige Voraussetzungen, damit Sie auf dem Arbeitsmarkt wieder Fuß fassen können. Wenn Sie körperlich oder mental angeschlagen sind, leidet darunter häufig auch Ihr Selbstvertrauen. Bei Get fit stärken wir Sie. Sie haben die Chance, Ihre gesundheitlichen Probleme so gut in den Griff zu bekommen, sodass diese Ihrem Erfolg nicht länger im Weg stehen!

Am Anfang von **Get fit** steht eine Informationsveranstaltung, der zwei ausführliche Einzelgespräche mit Ihrem aQa-Coach folgen. In Summe bildet das die Grundlage für unsere weitere, gemeinsame Strategie. Die weitere Maßnahme setzt sich aus vier Bausteinen zusammen:

BAUSTEIN 1

Einführung in das Seminar

Wir lernen uns in der Gruppe kennen und Sie erhalten einen Überblick über die Seminarinhalte. Wir stellen gemeinschaftliche Gruppenregeln auf und wachsen als Team zusammen. Selbstverständlich ist hier auch Raum für Ihre persönlichen Wünsche und Erwartungen.

BAUSTEIN 2

Einstieg und Ziele der Berufsplanung

Wir orientieren uns hinsichtlich Ihrer bisherigen Erwerbsbiographie, gleichen Ihr Selbst- und Fremdbild ab und legen den Fokus auf Ihre Stärken. Sie lernen Grundlegendes über den Arbeitsalltag und schärfen Ihre sozialen Kompetenzen für das Berufsleben. Motivation, Zeitmanagement oder Mobilität sind weitere Schwerpunkte dieses Bausteins, den wir damit abrunden, Sie über besonders vielversprechende Berufsfelder zu informieren.

BAUSTEIN 3

Gesundheit

Wer ein agiles und vitales Leben führt, sich gesund ernährt und Bewegung in seinen Alltag integriert, der ist Stress viel besser gewachsen. Wir bringen Ihnen bei, Ihren Alltag klug zu planen, indem Sie Zeitfresser konsequent ausmerzen. Wir machen Sport in der Gruppe (Nordic Walking). Zusammen entdecken wir, wie viel Freude es macht, gesundheitsbewusst zu kochen.

BAUSTEIN 4

Ergebnissicherung

Im letzten Schritt reflektieren wir gemeinsam die zurückliegenden Wochen. Wo liegen Ihre individuellen Potentiale? Welche Strategien helfen Ihnen, die Dinge zu lösen, die Sie in der Vergangenheit beeinträchtigt haben? Wie kann Ihr weiterer, erfolgreicher Weg in den Arbeitsmarkt aussehen? Dabei binden wir selbstverständlich Ihre Fallmanagerin, Ihren Fallmanager eng ein.