



Zielgruppe und Zugangsvoraussetzungen

Das Qualifizierungsprogramm richtet sich an

- weibliche, männliche und diverse TeilnehmerInnen
- zwischen 18 und 55 Jahren, die
- arbeitslos sind, und die
- einen BMI - Body Mass Index von mind. 30 haben = Adipositas Grad I



Anreise & Kontakt

U6 Alterlaa (Ausgang: Anton-Baumgartner-Straße)

Autobus 60A, 66A, 64A, 67B



Phönix Project Beratungs GmbH
Anton-Baumgartner-Straße 125/Stg. 2a
1230 Wien
Tel.: 01/316 55-0
office@phoenixproject.at



Dieses Projekt wird im Rahmen von "Eranos - Individuelle Berufliche und Psychosoziale Rehabilitation" vom Sozialministeriumservice gefördert



Eranos

formvollendet

FÜR MENSCHEN

mit dem Wunsch nach einer gewichts- und gesundheitsbezogenen Lebensstilveränderung und dem Ziel des (Wieder-) Einstiegs in Arbeitswelt oder Ausbildung

Psychosoziale Ziele

Verbesserung des leistungsbezogenen Stressmanagements und Erlernen von Fähigkeiten der Impulsregulation bei arbeitsbezogener Frustration.
Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses

Arbeitsmarktpolitische Ziele

Vermittlung der TeilnehmerInnen in Erwerbsarbeit bzw. Dienstverhältnisse und/oder Vermittlung in Aus- bzw. Bildungsprogramme, welche eine Erwerbsarbeit ermöglichen

Lebensstil Ziele

Verbesserung des Ess- und Ernährungsverhaltens | Gewichtsreduktion | Erhöhung der körperlichen Aktivität | Verbesserung der psychischen und körperlichen gesundheitlichen Verfassung



Aufbau

Clearingphase

Individuelle Beratung und
Zielsetzung: 29 Tage | 20 h/W

Transformationsphase

Gesundheitsrelevante Intervention &
Psychosoziale Stabilisierung:
3 Monate | 25 h/W

Berufsübergreifende Höher-Qualifizierung

Erwerb und Verbesserung von
Berufskompetenzen:
3-9 Monate | 30 h/W

Arbeitstraining

Verpflichtend im Rahmen des Moduls
Höher-Qualifizierung:
3-9 Monate | 30 h/W



Schwerpunkte

Gesundheitsbezogen

Emotionales Essen | Genusstraining
Körperwahrnehmung | Gesunde Ernährung
und Diätmythen | Ernährungswissen
steigern | Kochkurse | Bewegungseinheiten

Berufsbezogen

Entwicklung eines Karriere- und Bildungs-
plans | Motivationsaufbau | Soziales
Kompetenztraining | Kompetenzaufbau zur
Vereinbarkeit von Adipositas und
Arbeitsleben

Einzelcoachings

zu Arbeit - Beruf - Bildung &
Gesundheit - Gewicht - Psychosoziales

Dauer: 12 Monate