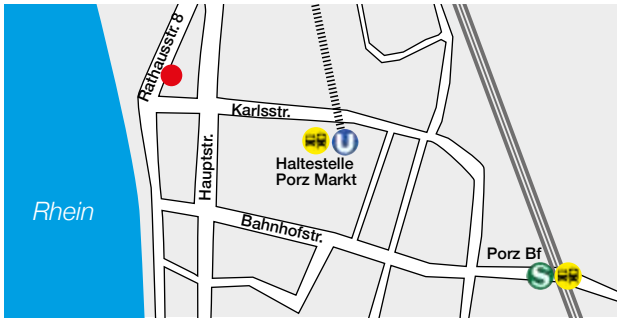


Kontakt

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
LB Beruf und Arbeit
Projektleitung: Doris Kölsch
Tel.: 0221 987453 10 (Sekretariat)

Standort Porz: Rathausstraße 8, 51143 Köln

- ▶ mit der S12, RB27, RB9 oder Straßenbahnlinie 7 bis Porz (Rhein), von dort 800m Fußweg
- ▶ mit den Bussen 151, 152, 154, 162 bis Porz Markt, von dort 500m Fußweg



Standort Innenstadt: Waidmarkt 24, 50676 Köln

- ▶ mit der Straßenbahnlinie 3, 4 oder 17 bis Haltestelle „Severinstraße“, von dort 400m Fußweg
- ▶ mit dem Bus 106/132 bis Haltestelle „Waidmarkt“
- ▶ mit der Straßenbahnlinie 16 oder 18 bis Haltestelle „Neumarkt“, von dort 500m Fußweg
- ▶ ab Heumarkt mit dem Bus 978 bis Haltestelle „Mühlenbach“



caritas

Aktiv werden



Angebote zur Bewältigung
des Alltags und zur
Entwicklung einer neuen
Perspektive



jobcenter
KÖLN

Bitte erscheinen Sie um 9.00 Uhr an Ihrem zugewiesenen Standort

Dieses Programm erwartet Sie:

► 1. Woche: Kennenlernen

Wir möchten Sie persönlich kennenlernen und mit Ihnen gemeinsam einen Plan zur Verbesserung Ihrer Lebenssituation und für Ihre berufliche Zukunft entwickeln.

► 2. – 5. Woche: In Kleingruppen aktiv werden

Gemeinsam beschäftigen wir uns mit Themen, die Ihren Alltag erleichtern und Ihr Wohlbefinden steigern.

- Wie ernähre ich mich günstig und gesund?
- Einfache Übungen für den Alltag zur Stressbewältigung und zum Stressabbau
- Wie kann ich meinen Alltag besser strukturieren?
- Wo finde ich Unterstützung bei meinen alltäglichen Problemen?
- Stylingtipps – „Ich fühle mich gut“
- ... weitere Themen, die Sie beschäftigen und die Sie einbringen möchten

Während der Gruppenphase ist ein gesundes Mittagessen inklusive.

► 6. – 12. Woche: Betriebliche Phase

Welches Berufsfeld interessiert Sie? Nutzen Sie die Gelegenheit und zeigen Sie Ihre Interessen und Fähigkeiten in der betrieblichen Phase. Wir helfen Ihnen, einen passenden Betrieb zu finden!

► 13. – 22. Woche: Nachbetreuungsphase (max. 10 Wochen):

Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einer Arbeitsstelle. Sie erhalten ein individuelles Jobcoaching und erstellen Bewerbungsunterlagen. Nach Aufnahme einer Beschäftigung lassen wir Sie nicht allein, sondern begleiten Sie beim (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben.



Werden auch Sie aktiv!

- Unsere pädagogischen Fachkräfte und Jobcoaches unterstützen Sie während der Maßnahme.
- Sie erhalten praktische Angebote und Tipps zur besseren Bewältigung Ihres Alltags und zur Entwicklung einer neuen Perspektive.

Unsere Ansprechpartner*innen finden Sie hier:

Waidmarkt

Frau Wanner: 0162 6064295
Frau Rados: 0173 6573688
Frau Rauschen: 0162 6057084

Porz

Telefon 02203- 18558-16
Frau Göken: 0173 6574379
Frau Rauschen: 0162 6057084
Frau Schenk: 0173 6570572