

Trainingsmodule: Stappen naar werk

U wilt graag (weer) aan het werk. Maar misschien is het lang geleden dat u werk had en is de drempel om te solliciteren nog te hoog. Of u denkt dat u een betaalde baan nog niet aankunt. Misschien hebt u al een baan, maar wilt u op termijn iets anders gaan doen. In al deze gevallen is het handig om stap voor stap te werk te gaan. Door de training 'Stappen naar werk' kunt u zich grondig voorbereiden op een functie die bij u past.

Voor wie

Stappen naar werk is voor mensen die:

- door psychische of sociale belemmeringen buiten het arbeidsproces staan,
- willen onderzoeken welke interesses en kwaliteiten ze hebben op het gebied van werk,
- stapsgewijs naar een passende baan willen toewerken.

Wat gaat u leren?

1. Het duidelijke formuleren van uw wensen: welk werk vindt u leuk, welk werk niet?
2. Bekijken wat uw mogelijkheden zijn. Zo kunt u toetsen of het werk dat u graag zou willen doen ook haalbaar voor u is.
3. U leert uw motivatie en kwaliteiten te onderbouwen.
4. U leert hoe u uzelf als geschikte kandidaat kunt presenteren bij een toekomstige werkgever.
5. Misschien hebt u bepaalde psychische of sociale belemmeringen die van invloed zijn op uw werk. U leert deze te herkennen, te hanteren en de afweging te maken om hier wel of niet iets over te vertellen.
6. Tot slot maakt u een plan om stap voor stap uw doel te bereiken. U leert hoe u anderen kunt inschakelen om u daarbij te helpen.

Hoe gaat de training in zijn werk?

De training bestaat uit 10 wekelijkse groepsbijeenkomsten van twee uur. De groep bestaat uit acht tot twaalf personen. U krijgt een werkmap met daarin verschillende huiswerkopdrachten. Tijdens de bijeenkomsten geeft de trainer uitleg-, vinden er groeps gesprekken plaats en doen we verschillende oefeningen. U werkt voor een groot deel zelfstandig.

Door het geven van een aantal presentaties bereidt u zich voor op een sollicitatiegesprek. Tijdens een van de laatste bijeenkomsten krijgt u een oefensollicitatiegesprek.

Eindresultaat

Aan het eind van de training hebt u door middel van een portfolio duidelijk:

- welke interesses en kwaliteiten u hebt,
- wat uw eventuele aandachtsgebieden zijn en welke begeleiding u hierbij nodig hebt,
- hoe u stapsgewijs naar uw doel wilt toewerken. Wanneer De training start in september en februari, mits er voldoende aanmeldingen zijn.

Aanmelding en kosten

Bent u ingeschreven als cliënt bij GGz Centraal, dan kunt u zich laten aanmelden door uw behandelaar. Eventuele reiskosten komen voor uw eigen rekening.

