

Über Grone

Grone Bildungszentren NRW Rheinland gehören zum Unternehmensverbund der Stiftung Grone-Schule, einem der ältesten privaten Weiterbildungsträger in Deutschland.

Seit Mitte 2014 bieten wir- im engen Dialog mit regionalen Partnern in Wirtschaft und Netzwerken - arbeitsmarktorientierte Beratung in unterschiedlichen Berufsfeldern an. Wir verstehen uns als praxisnaher Dienstleister, der auf individuelle Wünsche von Kunden eingeht.

Nutzen Sie unser Angebot, sprechen Sie uns an.
Wir freuen uns auf Sie.

Notizen

.....

.....

.....

.....



Kontakt

Grone - Bildungszentrum Remscheid
Berghauer Straße 62 | 42859 Remscheid
www.grone.de

Ansprechpartner

Andreas Thielmann
a.thielmann@grone.de
Fon 02191 · 6928864 · Fax 02191 · 6968425

Neubau II
Eingang Lichthof - 2. Etage



HBF Remscheid
Buslinie 658
Fußweg 5 Minuten

Linie 260 | Linie 652 | Linie 655 | Linie 672
Fußweg 12 Minuten

Grone

Wissen, das Sie weiterbringt.



IC/E - Individuelles Coaching in Einzelterminen

inkl. Verbesserung der Gesundheit durch
bewusste Ernährung/Bewegung



Zertifiziert nach AZAV

Grone - Bildungszentren
NRW - Rheinland GmbH - gemeinnützig -

EIN UNTERNEHMEN DER STIFTUNG GRONE-SCHULE



Ihre Situation

- Sie möchten gerne im Berufsleben durchstarten.
- Gesundheitliche Einschränkungen und psychische Belastungen bremsen Sie.
- Sie wünschen sich persönliche und ganzheitliche Unterstützung, um das Ziel der Arbeitsaufnahme zu erreichen.

Wir bieten Ihnen ...

- Volle Unterstützung für die Verbesserung ihrer persönlichen Situation im Bereich Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Bewerbungstraining
- Während ihrer Teilnahme haben Sie eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio für 6 Monate, in denen sie verschiedene Kursangebote nutzen können

Ziel ist es ...

Sie körperlich und psychisch so fit zu machen, dass Sie sich deutlich besser fühlen, aktiver und gesünder leben und im Berufsleben durchstarten können.

Inhalte der Qualifizierung

In Workshops mit 5 bis zu max. 7 Personen werden u. a. folgende Themen bearbeitet:

- Günstig und gesund kochen- gemeinsames Kochen in unserer Küche
- Entspannungstechniken
- Walken
- Sucht im Alltag, Vitalitätszeichen etc.
- Gesunde Ernährung- Erarbeitung von Speiseplänen mit Unterstützung einem/r Ernährungsberater/in

Die Workshops finden über 5 Monate zwei Mal in der Woche zu je 4 U-Stunden statt. Die Dynamik in der kleinen Gruppe soll helfen, ihr Ziel zu erreichen.

Begleitend werden in persönlicher Abstimmung individuelle Einzelcoachings mit Ihnen durchgeführt.

- Ernährungstheorien, individuelle Ernährungsberatung
- Gesundheit u. a. Fitness-Check-Up
- individuelle Ernährungsberatung & Trainingspläne
- Im Bereich Integration u. a. Fach- und Persönlichkeitsprofil erstellen,
- Selbsteinschätzung objektivieren, Stellenrecherche professionalisieren, überzeugende Bewerbungen erstellen, Bewerbungsverhalten trainieren.

Fördermöglichkeit

Bei Vorliegen entsprechender Voraussetzung, kann die Teilnahme bis zu 100% öffentlich vom Jobcenter/ der Agentur für Arbeit gefördert werden. Wir beraten Sie dazu gerne in einem persönlichen Gespräch.

Dauer

Gesamt 7 Monate 176 UE
160 UE Gruppenangeboten
individuell 16 Einzelcoachings

Der Kurs findet in Teilzeit statt.
Mo. bis Fr. von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Beginntermine

Ab 10.11.2014 laufender Einstieg