



HUMAN IN PROGRESS

INSTITUT FÜR

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UND RESSOURCENSTÄRKUNG

LEITUNG

MAGA VERENA GRIMM
Klinische & Gesundheitspsychologin,
Biofeedbacktherapeutin, Geschäftsführung

WEITERBILDUNG

Klinische & Gesundheitspsychologin,
Biofeedbacktherapeutin, Geschäftsführung

GESUNDHEIT

Unterstützt werden wir von unserem
Expertennteam, das sich durch höchste
Fach- und Beratungskompetenz
auszeichnet.

BERATUNG

Seit 2012 haben wir bereits mehr als 600
Personen dabei unterstützt, Ressourcen zu
re-aktivieren und Stress zu reduzieren.



PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UND RESSOURCENSTÄRKUNG

LEITUNG

MAGA VERENA GRIMM
Klinische & Gesundheitspsychologin,
Biofeedbacktherapeutin, Geschäftsführung

WEITERBILDUNG

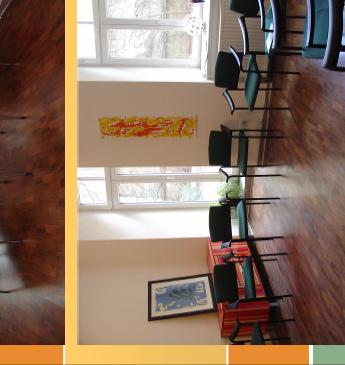
K.R.A.F.T.

GESUNDHEIT

KOMPETENZEN. RESSOURCEN. ACHTSAMKEIT.

FÖRDERN & TRAINIEREN.

BERATUNG



Human In Progress
Grimm.Langer OG
Schottenfeldgasse 26 Top 14
A-1070 Wien

Fon/Fax: 01 / 9900690
office@humaninprogress.at
www.humaninprogress.at

Als Schulungs- & Beratungseinrichtung setzen wir unsere
Schwerpunkte in der Fortbildung und Beratung im Bereich
(Gesundheits)Psychologie, Pädagogik und Training sowie
der (betrieblichen) Gesundheitsförderung. Erfahren Sie mehr
zu unseren Angeboten auf unserer Homepage unter
www.humaninprogress.at

Für Ihre Fragen und Anliegen nehmen wir uns Zeit.
Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!
HIP-INFOLINE: 0699 / 11795086

ZUR STÄRKUNG UND UNTERSTÜTZUNG BEI DER ARBEITSUCHE

K.R.A.F.T. – in Theorie ...

Die Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung bedeutet vor Veränderungen zu stehen und Aufgaben anzunehmen, die Kraft, Zuversicht, Optimismus und das Vertrauen in persönliche Fähigkeiten und Ressourcen benötigen.

- Sie beim AMS gemeldet sind und bereits länger nach einer neuen Erwerbstätigkeit suchen
- Anzeichen von Antriebslosigkeit und Demotivation an sich wahrnehmen
- den Verlust Ihres Arbeitsplatzes bzw. die Suche nach einer neuen beruflichen Tätigkeit aufgrund der neuen sozialen und ökonomischen Situation als belastend erleben
- Ihr psychisches Wohlbefinden bereits im Berufsleben (z.B. durch Burnout) wiederkehrend angegriffen war

Das Angebot richtet sich an Sie, wenn ...

- ... Sie Interesse haben Ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken.
- Im Sinne eines ganzheitlichen Verständnisses bedeutet Gesundheit körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden und ist wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens (Definition laut WHO).
- Die Maßnahme K.R.A.F.T. setzt auf all diesen Ebenen an – psychoedukativ und ressourcenorientiert.

Unser Angebot K.R.A.F.T. unterstützt Sie durch Prinzipien der Achtsamkeit, Kompetenzen- und Ressourcenaktivierung bei der **Stärkung Ihres Potentials**

- Förderung von Selbstwirksamkeit und -regulationsfähigkeit
- (Rück-)Gewinnung von Energie, Kraft und Motivation
- Entwicklung neuer Strategien und Handlungsfähigkeit

Gestaltet sich der Prozess der Arbeitsuche länger, steigen oft damit verbundene Belastungsfaktoren. Eine Dynamik setzt sich in Gang, die uns Kompetenzen und Ressourcen nimmt, welche wir zur Umsetzung neuer Ziele und richtungsweisender Entscheidungen brauchen.

Im **EINZELGESELLSCHAFT** liegt der Focus auf der Abklärung persönlicher Belastungsfaktoren und dem Erarbeiten von Perspektiven und Lösungsmöglichkeiten für individuelle Themen- und Problemstellungen.

In **RESSOURCEN- UND KOMPETENZORIENTIERTEN GRUPPENEINHEITEN** erwerben und vertiefen Sie jene Grundlagen der Selbst-, Sozial- und Gesundheitskompetenz, die für persönliches Wohlbefinden, eine positive Lebensgestaltung und die erfolgreiche Bewältigung von Veränderungs- und Krisensituationen hilfreich bzw. entscheidend sind. Die Gruppe dient Ihnen dabei als reflexionsfördernde Ressource und wichtiges Lern- und Experimentierfeld.

FÖRDERN & TRAINIEREN.

KOMPETENZEN. RESSOURCEN. ACHTSAMKEIT.

Der Nutzen, den Sie daraus ziehen ...

- Entlastung und Stabilisierung fördern
- neue Strategien und Perspektiven in der beruflichen Orientierung entwickeln
- sich wieder gestärkt und mit neuen Impulsen aktiv den aktuellen Herausforderungen stellen, auf dem Weg in die berufliche Zukunft
- Prävention stressbedingter Erkrankungen und Burnout
- individuelle Beratung bezüglich alternativer Unterstützungsangebote

... ergibt sich aus unserem gesundheitspsychologischen Arbeitsansatz.

ENTLASTUNG – (An-)Erkennen der Belastungssituation, erste Schritte zur Reduktion von Belastungsfaktoren

STABILISIERUNG – Erarbeiten förderlicher Verhaltensweisen und Ressourcenaktivierung

AKTIVIERUNG – Umsetzen der neuen Möglichkeiten in den Orientierungs-, Bewerbungs- & Arbeitsuchprozess