

## **Aktivierung und berufliche Eingliederung: RAN!**

### **Zielgruppe:**

Arbeitslose Menschen, die sich wieder für den Einstieg ins Arbeitsleben fit machen wollen.

### **Zugang:**

Die Teilnahme an der Maßnahme erfolgt auf Vorschlag bzw. mit Einwilligung des zuständigen Jobcenters.

### **Inhalte/Beschreibung**

RAN! will aufrütteln, „gesunde“ Lebensmuster (wieder)beleben und den Spaß an der eigenen Aktivität im persönlichen wie beruflichen Umfeld fördern. Mit wachem Körper und Geist sollen die Teilnehmenden wieder Zugang zu einer motivierten und zuversichtlichen Lebenshaltung gewinnen, die auch einen beruflichen Wiedereinstieg in ihre Vorstellungswelt bringt. Unser gesundheits- und arbeitsweltorientiertes Maßnahmenkonzept führt die Teilnehmenden wieder an eine gesunde und aktive Lebensweise heran - als Voraussetzung für den Start in eine neue Phase der beruflichen Orientierung, Aktivierung und Beschäftigungsfähigkeit. Teilnehmer erhalten ein begleitendes Einzelcoaching und nutzen Gesundheits- und psychologische Sprechstunden.

#### Themen

- Profiling zu individuellen beruflichen Fähigkeiten und Möglichkeiten
- Sozialverhalten und Schlüsselkompetenzen
- Zeit- und Selbstmanagement
- Ernährung und Bewegung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Umgang mit Sucht
- Handwerkliche und kreative Fertigkeiten
- Kulturtechniken, EDV und Wirtschafts- und Sozialkunde
- Arbeitsmarkt und Bewerbungstraining

### **Abschluss**

Die Teilnehmer erhalten eine Teilnahmebescheinigung des RKU.

### **Dauer**

6 Monate

### **Termin:**

Beginn viermal jährlich im Januar, April, Juli und Oktober

**Ort:**

RKU, Oberer Eselsberg 45, 89081 Ulm

**Kontakt:**

Tel 0731 177-5616

Email: [berufliche.bildung@rku.de](mailto:berufliche.bildung@rku.de)