

Was Ihnen „Ihr Neustart“ bietet

Eignungsfeststellung mit Klarheit

Sie erproben unterschiedliche Tätigkeiten und erhalten ehrliche, verständliche Rückmeldungen zu Belastbarkeit, Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten.

Starke psychologische Begleitung

Psycholog:innen begleiten Sie kontinuierlich dabei,

- innere Sicherheit aufzubauen
- mit Stress, Druck und Unsicherheiten umzugehen
- Selbstvertrauen und Entscheidungssicherheit zu entwickeln
- neue Perspektiven mental zu festigen

Gesundheitsorientierte Planung

Unsere Ergotherapeutin hilft Ihnen zu erkennen, welche Tätigkeiten und Rahmenbedingungen gesund, realistisch und dauerhaft für Sie geeignet sind.

Gefördert durch:



Infos & Kontakt

CJD Olpe

In der Trift 18a
57462 Olpe

Christiane Hesse

Tel.: 02761 9643-31
christiane.hesse@cjd.de
www.cjd-olpe.de

Anfahrt



Unser Angebot befindet sich nahe der Olpener Innenstadt, wenige Gehminuten vom **Bf Olpe** oder den **Bushaltestellen Olpe Schlachthof** und **Düringer Schule** entfernt.

Parkplätze sind vorhanden.



CJD NRW Süd
Clarenbergweg 81
50226 Frechen
Tel.: 02234 5160
cjd-nrwsued@cjd.de
cjd.de/de/verbuender/
cjd-nrw-sued



Ihr Neustart
Olpe

Eignungs- feststellung

mit psychologischer Begleitung
und Gesundheitscoaching

CJD-26-05-2687-6

Das Zusammen wirkt.

Sie möchten beruflich neu ansetzen und fragen sich:

- Welche Tätigkeit passt wirklich zu mir?
- Was ist gesundheitlich auch langfristig machbar?
- Wie finde ich wieder Sicherheit und Motivation?



„Ihr Neustart“ unterstützt Sie dabei, Ihre berufliche Eignung praxisnah zu klären, Ihre psychische und körperliche Stabilität zu stärken und realistische Perspektiven für Ihren weiteren Weg zu entwickeln.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Die Maßnahme dauert in der Regel 8 Wochen und kann bei Bedarf und entsprechender Empfehlung verlängert werden.

Psychologische Begleitung – ein zentraler Bestandteil

Die psychologische Begleitung unterstützt Sie dabei:

- eigene Grenzen wahrzunehmen und anzunehmen
- Belastungen realistisch einzuschätzen
- Ressourcen und Stärken bewusst zu nutzen
- Veränderungsschritte innerlich mitzutragen
- neue berufliche Ziele selbstbewusst zu vertreten

Ergänzend erhalten Sie von unserer Ergotherapeutin und unserem Sozialpädagogen ...

- Stress und Selbstmanagement
- Tagesstruktur & Organisation
- Bewegung & Aktivierung
- Ernährung im Alltag
- digitaler Balance

Diese Tätigkeitsbereiche können Sie erproben:

- Kaufmännisch & IT
- Hotel, Hauswirtschaft & Ernährung
- Elektro, Metall & Holz

Klare Rückmeldungen, die Sicherheit geben

Nach jeder Praxisphase erhalten Sie eine verlässliche Einschätzung, ob der jeweilige Bereich tragfähig oder nicht passend ist.

So entsteht ein realistisches Eignungsprofil, das Ihnen verlässliche Entscheidungen ermöglicht.

Ihre Entwicklungsmöglichkeiten

Gemeinsam mit einem multiprofessionellen Team (Psychologie, Sozialpädagogik, Fachanleitung, medizinische Begleitung) entwickeln Sie:

- passende berufliche Zielrichtungen
- sinnvolle Entwicklungsschritte
- konkrete Anschlussperspektiven

