

Ich kenne meine Stärken. Ich finde neue Wege.

Coaching in Gruppen: Ein Kurs-Angebot des Zentrums Selbsthilfe in Zusammenarbeit mit den regionalen IV-Stellen.



Sie sind bei einer der IV-Stellen Nordwestschweiz in der beruflichen Beratung, um Ihren Arbeitsplatz zu erhalten, sich beruflich zu verändern oder den Wiedereinstieg ins Berufsleben zu finden. In einer kleinen Gruppe von Menschen in ähnlichen Arbeits- und Lebenssituationen tauschen Sie sich zu Fragen und Themen aus, die Sie beschäftigen.

Zum Beispiel:

- Was belastet mich am Arbeitsplatz und im Alltag?
- Wo liegen meine Fähigkeiten? Wie lerne ich "ja" und "nein" sagen?
- Wie orientiere ich mich in meiner neuen Lebenssituation?

Indem Sie Ihre Themen einbringen und Erfahrungen von Anderen hören, entwickeln Sie Lösungswege und probieren neue Schritte aus. Die Gruppe begleitet und ermutigt Sie dabei.

Ort: Zentrum Selbsthilfe, Feldbergstrasse 55, 4057 Basel

Datum: 12 Treffen, Do 18.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Berater/in des Zentrums Selbsthilfe

Kosten: Übernahme durch die IV Stelle

Für weitere Informationen kontaktieren Sie ihre/n Berufsberater/in oder das Zentrum Selbsthilfe

Feldbergstrasse 55

4057 B a s e l

061 689 90 90

mail@zentrumselbsthilfe.ch