

GESUNDHEIT & BERUF



KONTAKT

SBB Kompetenz gGmbH
Wendenstraße 493
20537 Hamburg
Tel. 040-211 12-123
Fax 040-211 12-111
www.sbb-hamburg.de



ANSPRECHPARTNERIN

Peggy Müller-Gelhausen
Telefon 040-211 12-271
peggy.mueller-gelhausen@sbb-hamburg.de

BERATUNG / KUNDENCENTER

Montag bis Freitag · 9.00 bis 13.00 Uhr
kundencenter@sbb-hamburg.de

ANFAHRT

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
U2/U4 bis Hammer Kirche, dann Fußweg 10 Minuten
U2/U4 bis Burgstraße, dann Bus 130 bis Diagonalstraße



Fotos: istock.de, Stand: 12/2019

PeM Plus

PeM Plus Aufbau

PeM Plus Praxis

PeM Plus begleitet Sie im Prozess der persönlichen und beruflichen Neuorientierung bei psychischen Belastungssituationen. PeM Plus bietet Entwicklungsspielräume und steigert Ihre Belastungsfähigkeit.

Modul 1 | PeM Plus

Individuelle Standortbestimmung

berufliche Lebensgeschichte | aktuelle Belastungen | Stärken / Schwächen | individuelle Zielvereinbarungen | Steigerung der Belastbarkeit | Persönliche Interessen und Hobbies

Aufbau von sozialen Netzwerken

Anbindung an Beratungsangebote | Freizeitgestaltung

Berufliche Neuorientierung

Erarbeitung einer beruflichen Perspektive | berufliche Kompetenzen erkennen und ausbauen

8 Wochen | 20 Stunden pro Woche

Zugelassen nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III | Heranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt

Modul 2 | PeM Plus - Aufbau

Steigerung der Belastbarkeit

Individuelle Projektarbeiten | Kreative Angebote zur Entwicklung von beruflichen Perspektiven | Ausweitung der Wochenstunden

Gesundheitsförderung

Ernährung | Bewegung und Sport | Stressbewältigung

8 Wochen | 30 Stunden pro Woche

Zugelassen nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III | Heranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt

Modul 3 | PeM Plus - Praxis

Praxiserprobung

Fachtrainings | Berufsfeldqualifizierung | Berufliche Kompetenzfeststellung | Praxiserprobung | Betriebspraktika

8 Wochen | 40 Stunden pro Woche

Zugelassen nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 2 SGB III | Feststellung, Verringerung oder Beseitigung von Vermittlungshemmnissen

KURSZEITEN

Modul 1 - 8.30 bis 11.45 Uhr

Modul 2 - 8.30 bis 13.45 Uhr

Modul 3 - 8.30 bis 15.30 Uhr

KOSTEN

Finanzierung über den Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein

jobcenter
team.arbeit.hamburg

