

Über uns

Das



**BILDUNGS- UND SOZIALWERK
MULDENTAL e.V.**

- ist seit 1990 ein freier und gemeinnütziger Träger der Jugendberufshilfe und der Jugendsozialarbeit.
- widmet sich vorrangig der Aus- und Weiterbildung sowie Betreuung von benachteiligten Menschen mit sozialpädagogischer Begleitung.
- engagiert sich seit 2007 in der Gemeinwesen- und Projektarbeit zur Förderung von Vielfalt, Demokratie, Toleranz und Weltoffenheit im Landkreis Leipzig.
- ist zertifiziert nach AZAV und arbeitet nach den Prinzipien des Qualitätsmanagements im Bildungs- und Sozialbereich.

So finden Sie uns in Grimma

Verschiedene Richtungen:

A 14 Abfahrt Grimma

B 107 Richtung Grimma

weiter Straßenverlauf Wurzener Straße,
Leipziger Straße

links abbiegen Vogelberg geradeaus Gebäude BSW

aus Richtung Wurzen:

B 107 Richtung Grimma

weiter Straßenverlauf Wurzener Straße,
Leipziger Straße

links abbiegen

Vogelberg geradeaus Ge-
bäude BSW



aus Richtung Leipzig:

S 38 Richtung Grimma

weiter Straßenverlauf

Am Rumberg, Leipziger Straße

rechts abbiegen Vogelberg geradeaus
Gebäude BSW

Anreise mit der Bahn oder dem Bus:

Bahn/ Bus bis Bahnhof Grimma

Fußweg 8 min stadteinwärts

Bildungs- und Sozialwerk Muldental e.V.



*„Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.“*

Aristoteles

**Beratung zum
Selbstmanagement
im Alltags- und Berufsleben**

Modul 2 – Selbstmanagement

Bildungs- und Sozialwerk Muldentale e. V. Beratungsstelle

Karl-Marx-Str. 8, 04668 Grimma

Bei Bedarf ist auch eine Beratung in Wurzen, Borna oder Bad Lausick möglich

Kontakt:

☎ 0160—93 70 51 13
03437 - 70 75 111
📠 03437 - 70 75 123

beratungsstelle@bsw-muldentale.de

Der Einstieg in die Beratung ist individuell planbar und fortlaufend möglich.

Abschluss:

Erhalt einer trägerinternen Teilnahmebescheinigung.

Die Teilnahme kann über einen Aktivierungsgutschein des Kommunalen Jobcenters finanziert werden.

Wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Fallmanager.

**Unser Bildungsträger ist
zertifiziert von:**



Adressiert sich an eine Zielgruppe mit:

- Schwierigkeiten im Zeit- und Aufgabenmanagement
- Problemen im Umgang mit Terminen/ Pflichten/ Absprachen
- ungesunder Tagesstruktur ,die ein Vermittlungshemmnis für eine Arbeitsaufnahme darstellt
- Unordentlichen Wohnverhältnissen (Chaos)
- Fehlenden Kenntnissen zum wirkungsvollen Lernen
- Bedarf, an Konzentration und Gedächtnis zu arbeiten

Beratungsinhalte

Auftragsklärung, Zieldefinition

- Erarbeiten des Anlasses zur Aufnahme der Beratung mit dem Ziel der Wiedereingliederung in Arbeit
- Zieldefinition des „Überweisers“
- Zieldefinition des Teilnehmers
- Erarbeiten der Veränderungsmotivation, Bestärkung
- Schaffen eines tragfähigen beratenden Arbeitsbündnisses (Auftrag, Methodik)

Themenkomplex „Aufgabenmanagement“

- Strategien Aufgaben zu ordnen und zu priorisieren
- Sinnvolle Verschriftlichung von Terminen/ Aufgaben
- Erinnerungsmethoden an Terminen

Themenkomplex „Zeitplanung“

- Arbeit mit To-Do-Listen
- Erstellung von Tages- und Wochenplänen
- Übungen Zeitmanagement
- Gesunde, effektive Zeiteinteilung
- Schaffen von Regenerationszeiten

Themenkomplex „Unterlagenmanagement“

- Möglichkeiten einer funktionierenden Ablage
- Anlegen eines systematischen, anwenderfreundlichen „Lebensordners“

Themenkomplex „Tagesstruktur“

- Erarbeitung der aktuellen Tagesstruktur
- Erarbeitung einer Kompromisslösung zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Erfordernissen des Umfeldes
- Biorhythmus
- Leistungs- und Regenerationszeiten
- Erstellung von verbindlichen Zeitplänen (PC-Zeiten, Zeiten für Pflichten, Zeiten für eigene Bedürfnisse)
- Strategien des Aufräumens, „Ausmistens“

Themenkomplex „Konzentration und Gedächtnis“

- Lernstrategien
- Merkstrategien
- Erstellen einer Checkliste/ Merkliste, z.B. um bei Arbeitsaufnahme alle wichtigen Fakten abrufbereit zur Verfügung zu haben

(Die Auswahl und Gewichtung der Themenkomplexe entspricht der individuellen Auftragsklärung)