



MOVE2JOB

zielt neben dem klassischen Bewerbungstraining - wie Stellenrecherche, Arbeitsmarktanalyse, Vermittlung von IT und PC Kenntnissen für die Bewerbung, Abbau von Hemmnissen - auf den **Kern und Aufbau Ihrer Persönlichkeit**, der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, damit Gefühl von Selbstwert, Struktur, Ziele und Visionen.

Die drei Säulen:

- **Bewegung** und **Gesundheit**
- **Beruf** und Berufung
- **Psychologische Begleitung**
und Einzelcoaching für 8 Wochen,
35 Wochenstunden, auch Teilzeit möglich,
Einstieg jeden Montag
- Ernährung und Stressmanagement

Das ganzheitliche Training hilft Ihnen Rückenproblemen vorzubeugen und ist geeignet für **jeden** und **jedes Alter**, **alle Kulturen** und auch für **Menschen mit Handicaps**.

MOVE2JOB hilft Ihnen zu innerer Zielklarheit, aus der heraus Sie sich auf dem Arbeitsmarkt präsentieren.



MOVE2JOB

Dipl.-Psych.

**SONJA
NUFER**

Bewerbungstraining mal anders:

- ganzheitlich
- kognitiv
- körperlich
- mental

Ich freue mich auf Sie.

Maßnahmennummer: 962/114/14

Förderfähig: Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein/AVGS 1

Kostenübernahme möglich über Jobcenter § 45 SGB III

Kontakt:

GESUNDHEITZENTRUM Berlin + bundesweit

Leitung: SONJA NUFER

MIKRO PARTNER Service GmbH

Storkower Str. 158, 10407 Berlin, 3. Etage

Mobil: 0152 53 61 74 54

Telefon: 030 204 59 75 70

email: info@sonja-nufer.de

www.sonja-nufer.de/blog

www.AVGS.eu

www.mikropartner.de

Videos: [youtube Sonja Nufer](https://www.youtube.com/user/SonjaNufer)



MOVE2JOB

Arbeit und Gesundheit

**Bewegen
und
Bewerben**



Kostenübernahme möglich § 45 SGB III

Fragen Sie bei Ihrem Jobcenter/Agentur für Arbeit nach einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein. (bezirksübergreifend)

Bewegung

(in der Gruppe)



Durch Bewegung & Entspannung verbessern Sie Ihre Gesundheit, kommen zu sich selbst, Ihren Gefühlen, Ihren inneren Impulsen und in Balance.

Ihr Wohlbefinden, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Selbstbewusstsein werden gesteigert. Kreative Lösungen erwachsen aus Ihnen durch die Schulung der Selbstwahrnehmung.

Lassen Sie sich anstecken von meinem bunten Bewegungsmix aus Yoga, PMR Tiefenentspannung und Tanz Fitness, einem Herz Kreislauftraining, das Spaß macht, Ihre Ausdauer und Leistungsfähigkeit stärkt.



MOVE2JOB

Psychologische Begleitung

(Einzelcoaching)



Psychische Gesundheit ist die Basis für Erfolg im Beruf und in allen anderen Lebensbereichen. Durch die positive Atmosphäre der Gruppe und die persönlichen Gespräche mit mir gewinnen Sie Mut und neue Hoffnung.

Ich bin da für Ihre emotionalen und persönlichen Themen und unterstütze Sie in Ihrem Prozess. Ihre Eigeninitiative wird gefördert.

Sie entscheiden selbst, woran Sie teilnehmen, wie stark Sie sich einbringen und was Ihnen gut tut.

Stressbewältigung/ Selbstmanagement

Mit den Methoden der Psychologie und Körperarbeit lernen Sie Stress abzubauen und sich selbst besser zu führen. Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Motivation wachsen.

Bewerbungstraining

(Interkulturell)



Durch Bewegung & psychologische Begleitung finden Sie neue individuelle Strategien für Ihre Jobsuche und Bewerbungsaktivitäten.

Ernährung



Theorien aus der Ernährungswissenschaft, Yogaphilosophie und Psychologie werden vorgestellt.

Sie erfahren psychologische Unterstützung bei der Änderung Ihres Ernährungsverhaltens.