

Initial e.V.

Wir sind seit 1985 in der beruflichen Bildung tätig.

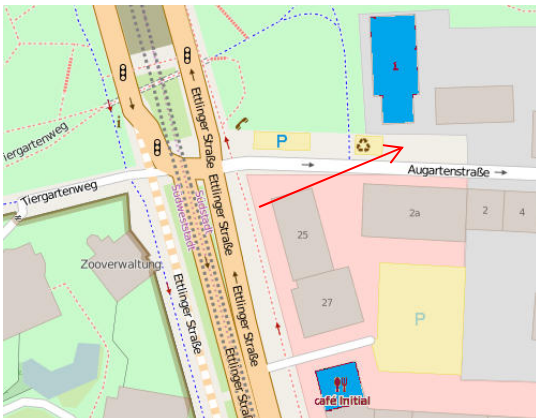
Wir unterstützen Arbeitssuchende dabei, eine neue Beschäftigung zu finden und zu behalten.

Sie finden uns im Mona-Hochhaus an der Haltestelle Augartenstraße.

Sie erreichen uns mit dem Bus Nr. 10, der als Schienenersatzverkehr zwischen Hauptbahnhof und Ettlinger Tor pendelt.

Initial e.V.
Augartenstraße 1
76137 Karlsruhe

fon 0721 / 933 69 0
fax 0721 / 933 69 18
mail info@initial-karlsruhe.de
web www.initial-karlsruhe.de



Rahmenbedingungen

Dauer:

15 Wochen

Einzelcoaching

2 Termine pro Woche

Ansprechpartner:

Dirk Onescheit

Kosten: 1562,05 €

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Die nach AZAV zertifizierte Maßnahme (BM, Reg-Nr. 350985) kann bei entsprechenden Voraussetzungen vom Jobcenter Stadt Karlsruhe oder der Arbeitsagentur gefördert werden. Bitte wenden Sie sich an Ihre Ansprechpersonen, Vermittler und Vermittlerinnen.



Kofinanziert vom ESF

Aktivierungs- u. Integrationscoaching
mit dem Schwerpunkt

Ernährung und gesunde Lebensführung



initial

Beratung | Vermittlung | Qualifizierung

Ernährungsberatung

Wussten Sie, dass es einen Zusammenhang zwischen Langzeitarbeitslosigkeit und Gesundheit gibt? Oder dass eine Vielzahl von chronischen Erkrankungen durch Ihre Ernährungsweise beeinflusst werden können?

Wahrscheinlich wissen Sie bereits Vieles – nur die Umsetzung einer gesunden Ernährung fällt schwer.

Vielleicht haben Sie es schon öfter geschafft, gesund zu essen, aber die alten Gewohnheiten holen Sie ein?

Unsere Ernährungsberatung hilft Ihnen: Im Rahmen eines vertrauensvollen Coachings finden Sie Ihren individuellen Weg zu einer Ernährung, die gesund ist, zu Ihnen passt und Spaß macht.

Sie wollen

- ❖ etwas über den Zusammenhang zwischen Ihrer persönlichen Situation und Ihrer Ernährungsweise erfahren?
- ❖ erfahren, wie Wohlbefinden und Essen zusammenhängen und Ihre eigenen Ernährungsmuster kennen lernen?
- ❖ neue Essgewohnheiten entwickeln?
- ❖ Strategien erwerben, wie Sie gesund und kostengünstig einkaufen?
- ❖ vielleicht Ihr Gewicht reduzieren?
- ❖ erfahren, wohin Sie sich zum Thema Ernährung noch wenden können?
- ❖ Ihre neu erworbenen Kenntnisse praktisch vertiefen beim gemeinsamen Kochen mit Freunden oder der Familie?

Wir bieten Ihnen

- ❖ Einzelgespräche mit Ihrem persönlichen Coach.
- ❖ eine vertrauensvolle Atmosphäre, die Ihnen die Sicherheit vermittelt, alle Fragen zum Thema stellen zu können, die Sie beschäftigen.
- ❖ Im Einzelcoaching können wir, wenn Sie das wünschen, zu Ihnen passende Ziele finden und Strategien entwickeln, wie Sie diese Ziele erreichen.
- ❖ Bei gelegentlichen Treffen mit anderen Gleichgesinnten können Sie Informatives zum Thema Ernährung erfahren.
- ❖ Im „café initial“ kochen wir gemeinsam in der Gruppe und unter Ausschluss der Öffentlichkeit.