



Warum AktivA?

Sind Sie oft unzufrieden? Fühlen Sie sich unter Druck gesetzt? Die Erwerbslosigkeit ist für viele Betroffene eine Situation, die Stress auslöst.

AktivA ist ein Stressbewältigungstraining, das Ihnen hilft, die Belastung der Erwerbslosigkeit zu verringern.

- ▶ Ein speziell ausgebildeter Coach unterstützt Sie bei der Suche nach Umsetzungsmöglichkeiten passend für Ihren Alltag.
- ▶ Sie erhalten Hinweise und Tipps, wie Sie Stress reduzieren und Ihre Gesundheit stärken können.
- ▶ Sie können sich mit anderen Erwerbslosen über die Themen austauschen, die Sie in Ihrem Alltag bewegen.

Das AktivA-Training ist Hilfe zur Selbsthilfe. Es ist wissenschaftlich belegt, dass die Teilnahme Gesundheitsbeschwerden und Stress reduziert.

Ihr Partner vor Ort



AktivA ist nach aktuellem Forschungsstand entwickelt, in einem langjährigen Praxiseinsatz erprobt und wissenschaftlich evaluiert.

Entwicklung und Evaluation an der TU Dresden durch Katrin Rothländer und Susann Mühlpford

Weiterentwicklung und Organisation durch WissensImpuls in Dresden



AktivA: Aktive Bewältigung von Arbeitslosigkeit

aktiv-a-training.de

Partner und
Förderer:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DRESDEN



Die Bausteine des AktivA-Trainings

AktivA ist ein Lebenstraining. AktivA fragt nach Ihren Interessen und Themen. Gemeinsam mit anderen Erwerbslosen finden Sie Hilfen für Ihren Alltag. Ein speziell ausgebildeter Coach leitet Sie durch die vier Bausteine des AktivA-Trainings.



Aktivitätenplanung: Tagesgestaltung

Ich betrachte meine Aktivitäten im Alltag und hole mir Ideen, um für mich gute Dinge beizubehalten und anderes zu verändern. Bei einer Genussübung übe ich mich darin, auch die kleinen Dinge im Leben intensiv zu genießen. Ich suche in meinem Tagesablauf nach Verbesserungen:

- ▶ Wo werde ich überall „eingespannt“?
- ▶ Welche Freiräume habe ich und wie kann ich sie besser für mich nutzen?
- ▶ Was sind für mich zentrale Punkte im Leben, die ich gern stärker verfolgen möchte?

Konstruktives Denken: Meine Gedanken



Meine Gedanken beeinflussen meine Gefühle, körperliche Reaktionen und mein Verhalten. Ich erkenne anhand von Beispielen meine Denkmuster und deren Auswirkungen. Auf

Wunsch kann ich auch eigene Beispiele bearbeiten. Wie bei allen Themen von AktivA gilt: Ich teile nur so viel mit, wie ich möchte:

- ▶ Wie kann ich auf meine Gedanken Einfluss nehmen?
- ▶ Welche Gedanken bringen mich im Alltag weiter?
- ▶ Was schränkt mich unnötig ein?



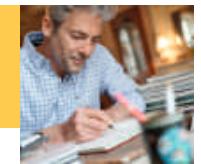
Soziale Kompetenz: Sicher auftreten

Mit AktivA übe ich, sicher aufzutreten und meine Bedürfnisse auszudrücken. Ich tausche mich dazu aus, welches Verhalten ich als sicher, unsicher oder gar aggressiv wahrnehme. Anschließend betrachte ich drei konkrete Alltagssituationen:

- ▶ Wie setze ich mein Recht durch?
- ▶ Wie kann ich Beziehungen pflegen, ohne mich oder die anderen zu verbiegen?
- ▶ Wie kann ich andere für mich gewinnen?

Hier kann ich mich ausprobieren und auf Wunsch neue Verhaltensweisen austesten. Darüber hinaus betrachte ich die Bedeutung sozialer Kontakte für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit.

Systematisches Problemlösen



Viele Probleme im Alltag löse ich ganz automatisch. Erst bei größeren Herausforderungen erstelle ich mir genauere Pläne.

- ▶ Wie kann ich mir eigene Ziele setzen?
- ▶ Wie behalte ich mein Ziel im Auge?
- ▶ Welche Tipps zur Zielerreichung kann ich mir aus der Gruppe mitnehmen?

Das Thema „Entspannung“ spielt eine wichtige Rolle beim Planen. Daher nutze ich die Möglichkeit, einzelne Entspannungsverfahren auszuprobieren, um zu sehen, was mir gut tut.