

METIS GmbH

NETZWERKPARTNER

METIS

Trainings- und Beratungszentrum
»Wege zur Arbeit«

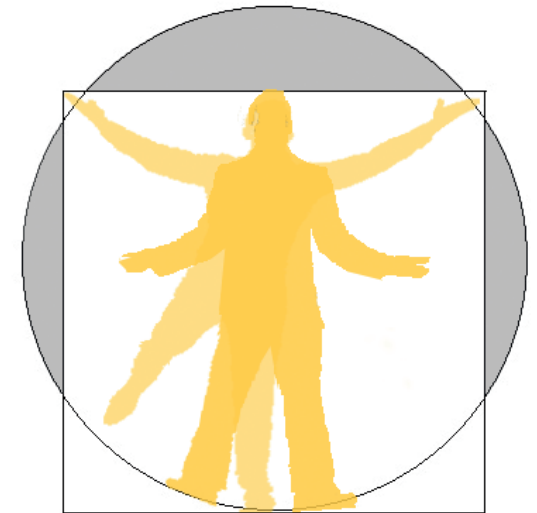
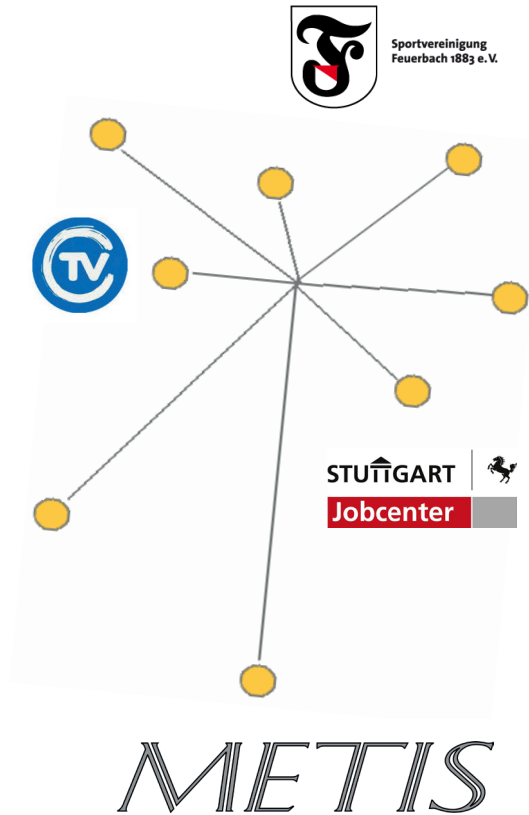
METIS ist ein privates Trainings- und Beratungszentrum. Seit 1998 arbeiten wir mit arbeitssuchenden Menschen.

METIS arbeitet seit der Gründung ganzheitlich. Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer stehen bei uns im Mittelpunkt. Ihre individuelle Situation ist Ausgangspunkt für unsere Unterstützung.

METIS GmbH

Kleemannstr.6, 70372 Stuttgart
Tel.: 0711 549985 0
Fax: 0711 549985 20
Email: info@metis.gmbh
www.metis.gmbh

Maßnahmeort:
Frösnerstraße 4, 70372 Stuttgart



GIGA

**Ganzheitliche Integrationsberatung
mit gesundheitsfördernder Ausrichtung**

- Einzelberatung
- Seminare
- Praxisangebote

ZIELSETZUNG

Wollen Sie aktiv im Leben stehen?

Durch den bewussten Umgang mit Ihren Lebensumständen, durch Anregungen zu Veränderungen bei Ernährung, Bewegung und Entspannung und gezielter Vorsorge gewinnen Sie Zuversicht im Leben.

GIGA ist ein aus Bausteinen zusammengesetztes ganzheitliches Beratungsangebot. Zusammen mit Ihnen entwickeln wir Ideen und Vorschläge für einen verbesserten Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Ausgehend von **Ihren persönlichen Voraussetzungen** finden wir Wege und Möglichkeiten für mehr Arbeitsmarktchancen und eine bessere Zukunft.

Daran orientiert sich unser Beratungs- und Gesundheitsangebot.

ZEITLICHER RAHMEN

- Anwesenheitszeit: 6 Monate, in der Regel 1 - 3 x wöchentlich
- Termine für die Informationsveranstaltungen: Auf Anfrage

GIGA ist eine Maßnahme nach § 16 SGB II i. V. m. § 45 Abs. 1 Nr. 1 und 2 SGB III im Auftrag des Jobcenters Stuttgart.



Info und Schlussveranstaltung



Case Management (monatlich)

- Erfassung der Ausgangslage im vertraulichen Einzelgespräch
- Entwicklung von Zielen und Erstellen eines individuellen Maßnahmeplans
- Regelmäßige Standortbestimmung



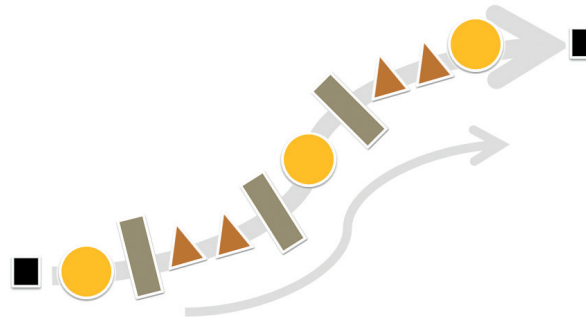
Seminare zu den Themenbereichen

- Gesundheit im Alltag
- Ernährung
- Bewegung
- Stress
- Lebensgestaltung
- Arbeitsmarkt und Bewerbung



Praxisangebote

- Verschiedene Entspannungsangebote
- Sport und Bewegung
- Kochen
- Gemeinsam Kultur erleben
- Bewerbungsunterstützung



GIGA kombiniert sinnvoll Einzelberatung und Gruppenangebote.

EINZELBERATUNG

dort, wo es um Ihre ganz persönliche Situation geht, wo Vertraulichkeit wichtig ist, wo wir Zeit zum Reflektieren brauchen.

GRUPPENANGEBOTE

dort, wo das Arbeiten in der Gruppe mehr Spaß macht, wo man von anderen lernen kann, wo Zusammenarbeit wichtig ist.

PRAXISANGEBOTE

wie z.B. Kochkurse, Einkaufstraining, Entspannungsübungen, Bewegungsangebote und gemeinsame Unternehmungen wie Theater und Museen.

Während der gesamten Maßnahme haben Sie eine feste Beraterin oder einen festen Berater, der Ihre Situation genau kennt. Dort laufen alle Fäden zusammen.

Daneben arbeiten noch andere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Ihnen in den verschiedenen Bereichen und Angeboten.

GIGA ist auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Die Beratungsinhalte werden individuell zusammengestellt. Unsere Trainingsangebote sind vielfach erprobt, abwechslungsreich und vielseitig.