



ENTDECKEN SIE IHRE PERSPEKTIVE
**FIRST STEP – MACHEN SIE DEN
ERSTEN SCHRITT**



SRH
BERUFLICHE
REHABILITATION



Ihr Weg in die Arbeit

Zeitdruck, unbekannte Aufgaben, Konflikte mit Kollegen oder Freunden: Viele Dinge scheinen nach einer psychischen Erkrankung unüberwindbar. Plötzlich müssen Sie sich völlig neu orientieren. Bin ich noch belastbar? Was kann ich mir selbst noch zutrauen? Gerade wenn es um den Beruf geht, sind diese Fragen schwer alleine zu beantworten.

Hier ist das Berufliche Trainingszentrum seit über 30 Jahren ein vertrauensvoller Partner. Unsere erfahrenen Mitarbeiter helfen Ihnen, Ihre Stärken und Fähigkeiten wiederzuentdecken und entwickeln mit Ihnen eine neue Perspektive.

ENDLICH WIEDER FUß FASSEN

Nach einer psychischen Krise verändert sich Ihr ganzes Leben. Schon aufzustehen und seinen Tag zu organisieren kostet plötzlich enorm Kraft, an Arbeit ist noch gar nicht zu denken. Sie brauchen Zeit herauszufinden, was Sie sich selbst zutrauen können.

Gemeinsam mit beruflichen Trainern, Psychologen und Sozialpädagogen entdecken Sie Ihre Stärken neu. Kurse und kleine Aufgaben lassen Sie Schritt für Schritt den Alltag wieder meistern.

First Step bietet Ihnen:

- Eine individuelle Beratung, wie es beruflich und privat weitergeht
- Eine vielfältige Förderung, die zu Ihrer beruflichen und persönlichen Lebenssituation passt
- Eine gezielte Vorbereitung auf Ihren weiteren Weg



Einführungs- und Überprüfungsphase: In sechs Wochen die eigenen Fähigkeiten entdecken

Gemeinsam prüfen wir, wie belastbar Sie sind. Trainings helfen Ihnen, Ihre Zeit sinnvoll einzuteilen oder mit Herausforderungen umzugehen.

So meistern Sie Schritt für Schritt den Alltag:

- Sie trainieren Ihre sozialen Kompetenzen, wie Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit
- Erste Arbeitsaufgaben geben Ihnen Selbstvertrauen
- Sie testen Ihre beruflichen Grundfertigkeiten

Wir bieten kompetente Unterstützung:

- Einzelgespräche mit Psychologen, Sozialpädagogen und Beruflichen Trainern
- Gruppenangebote: Soziales Kompetenztraining, Arbeitsbesprechung und kognitives Training



BEREIT FÜR DEN NEUANFANG

Mit Ihren Erfahrungen aus dem Assessment entwickeln Sie Ihr Können weiter. Dann klären wir gemeinsam die weiteren Schritte und bereiten Sie gezielt darauf vor.

Training: Sechs Wochen die eigene Leistung erhöhen

- Sie lernen, Ihre Zeit sinnvoll einzuteilen und entwickeln wieder einen Tagesrhythmus
- Individuelle Kurse (z.B. EDV) geben Ihnen zusätzliche Kompetenz
- Arbeitsaufgaben machen Sie wieder leistungsfähig

Fit für den weiteren Weg:

- Sie bereiten sich in Absprache mit Ihrem Leistungsträger auf weitere Reha-Maßnahmen vor
- Unsere Psychologen, Sozialpädagogen und beruflichen Trainer unterstützen Sie als persönliche Ansprechpartner
- Bei Bedarf sammeln Sie weitere Erfahrung in einem internen Praktikum mit unseren beruflichen Trainern



**SCHRITT FÜR SCHRITT
DEN ALLTAG MEISTERN**

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch über die Möglichkeiten von First Step. Gemeinsam mit Ihnen und Ihrem Reha-Berater klären wir, ob First Step für Sie das geeignete Angebot ist.

Ihr Ansprechpartner:

Berufliches Trainingszentrum München
Telefon +49 (0) 89 8 904 874-20
info.btz.muenchen@srh.de

Weitere Informationen zu First Step finden Sie auf unserer Homepage unter:

www.btz-rn.de/angebot/angebote-zur-abklaerung/first-step

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Dieser QR-Code verbindet Ihr Smartphone direkt mit unserer Internetseite.
Besuchen Sie uns auch auf unseren sozialen Netzwerken.

Berufliches Trainingszentrum München

Seidlstraße 30

80335 München

Telefon: +49 (0) 89 8904874-20

Telefax: +49 (0) 89 8904874-49

info.btz.muenchen@srh.de

www.btz-rn.de



BERUFLICHES
TRAININGSZENTRUM
MÜNCHEN