

# Weg frei!

## Bereit für das Berufsleben

**Mit neuer Stärke in den Beruf -  
Persönlich wachsen, beruflich  
durchstarten!**

**80%  
Integrations-  
Quote!**



# Bei uns bist du richtig

Fühlst du dich überfordert, gestresst oder orientierungslos? Hast du das Gefühl, dass dich innere Blockaden, Erschöpfung oder psychische Belastungen daran hindern, beruflich weiterzukommen? Dann bist du bei uns genau richtig!

Unsere AVGS-Maßnahme richtet sich an Menschen, die trotz Herausforderungen ihren Weg zurück ins Berufsleben finden möchten. Ganz gleich, ob du mit Stress, Ängsten, Erschöpfung, Hochsensibilität, Long Covid, Kommunikationsschwierigkeiten, ADHS oder Herausforderungen aus dem Autismus-Spektrum zu tun hast:

Wir holen dich dort ab, wo du gerade stehst und begleiten dich Schritt für Schritt in eine selbstbestimmte, berufliche Zukunft.

In einem geschützten Raum unterstützen wir dich dabei, wieder Kraft zu schöpfen, Sicherheit zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln.



## Ziele:

- Heranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt: Feststellung, Verringerung und Beseitigung von Vermittlungshemmnissen
- Auflösen von Belastungs- und Spannungsmustern
- Stressabbau „Bin ich unter Druck? Wie bleibe ich in Stresssituationen entspannt.“
- Sicheres Auftreten - Training der Präsenz und des Auftritts
- Körperwahrnehmung und Körperhaltung
- Umgang/ Interaktionsfähigkeit mit Arbeitskollegen/ Gruppen
- Stimmgebrauch und Artikulationsfähigkeit - frei Reden in der Gruppe
- Kommunikationstraining
- Bewerbungstraining/ Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche

**“Das ist die effektivste Methode  
im Umgang mit Emotionen,  
der ich bisher weltweit begegnet  
bin.“**

Dr. Patrick Frottier, Facharzt für Psychiatrie  
und psychotherapeutische Medizin,  
Frankreich

**"Verblüffend, wie diese scheinbar  
einfachen und leicht zu erlernenden  
Übungen so eine Tiefenwirkung haben."**  
Stefanie B.



## **Daten:**

### **Maßnahmendauer:**

12 Wochen, jeweils 3 Tage pro Woche  
(insg. 192UE/ 16UE pro Woche - 1 UE  
entspricht 45 Minuten)

### **Maßnahmeort:**

Marckmannstraße 32, 20539 Hamburg

**Maßnahmenummer:** 123/7190/25

**Teilnehmerzahl:** 12 Teilnehmer:innen

**Kosten:** 2.317,44 €

(als Selbstzahler: Ratenzahlung möglich)

Die aktuellen Startdaten und Uhrzeiten findet  
ihr auf unserer Website oder kontaktiert uns  
direkt!

**[www.pem-center.de](http://www.pem-center.de)**





**Lust uns kennen zu lernen?  
Vereinbare ein kostenloses Beratungsgespräch und  
Probetraining!**

## **Kontakt**

**PEM Center - Kunst und Kulturzentrum für  
emotionale Bildung e.V.**

Zertifizierter Bildungsträger nach AZAV  
Borgfelder Straße 54, 20537 Hamburg

**E-Mail:** [info@pem-center.de](mailto:info@pem-center.de)

**Telefon:** 040/ 554 340 99

