



# Aufbautraining

Im Aufbaustraining haben Menschen mit Eingliederungspotenzial die Möglichkeit, ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit sowie ihre Belastbarkeit im Hinblick auf den beruflichen Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt aufzubauen und zu erweitern.

## Welche Ziele hat ein Aufbaustraining?

Im Aufbaustraining entwickeln Sie Ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit kontinuierlich weiter. Sie erweitern Ihre Kompetenzen und steigern Ihre Belastbarkeit. Ziel des Aufbaustrainings ist es, eine Arbeitsfähigkeit von mindestens 50 % mit entsprechender Leistungsfähigkeit zu erreichen.

## Wie läuft ein Aufbaustraining ab?

Während drei bis sechs Monaten arbeiten Sie in den Arbeitsbereichen von obvita mit. Dabei werden Sie direkt von den dort verantwortlichen Leitungspersonen angeleitet. Sie können Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten vertiefen und erweitern. Im Fokus stehen Präsenz, persönliche Kompetenz, Sozialkompetenz, Arbeitsverhalten und methodische Kompetenz sowie berufliches Können und Arbeitsleistung. Sie arbeiten an Ihren individuellen Zielsetzungen. Diese orientieren sich an Fähigkeiten, die für Ihren beruflichen Wiedereinstieg von besonderem Nutzen sind.

## Wie werde ich begleitet?

Sie stehen während des Aufbaustrainings täglich im Austausch mit dem Team, in dem Sie mitarbeiten. Regelmässig treffen sich alle Beteiligten zu Standortbesprechungen. Einmal wöchentlich findet zudem ein Coaching-Gespräch statt. Mögliche Themen sind Arbeitsverhalten, -leistung und -motivation, Ziele, Strategien und Kompetenzen, Ressourcen sowie Selbst- und Fremdeinschätzung.

---

### Kontakt

---

obvita Berufliche Integration  
integration@obvita.ch  
Tel. 071 246 61 90

---

**Rorschacherstrasse 268**  
**9016 St. Gallen**

---



