



# Belastbarkeitstraining

Das Belastbarkeitstraining richtet sich an Personen mit Eingliederungspotenzial, die längerfristig wieder im ersten Arbeitsmarkt Fuss fassen möchten. Im Fokus stehen Präsenz, persönliche Kompetenz und Sozialkompetenz.

## Welche Ziele hat ein Belastbarkeitstraining?

Als Teilnehmerin oder Teilnehmer des Belastbarkeitstrainings bauen Sie eine Tagesstruktur auf oder erhalten diese. Dabei gewöhnen Sie sich wieder an den Arbeitsprozess, erhalten und erweitern Ihre Kompetenzen, bauen Ihre Arbeitsmotivation auf und steigern Ihre Belastbarkeit. Ziel ist eine Erweiterung der Präsenzzeit nach drei Monaten auf mindestens vier Stunden pro Tag an mindestens vier Tagen in der Woche.

## Wie läuft ein Belastbarkeitstraining ab?

Während drei Monaten arbeiten Sie in den Arbeitsbereichen von obvita mit. Dabei stehen Sie direkt unter Anleitung der dort verantwortlichen Leitungspersonen. Sie arbeiten an individuellen Zielsetzungen, um Fertigkeiten und Fähigkeiten, die Ihnen für Ihren beruflichen Wiedereinstieg nützlich sind, gezielt zu trainieren.

## Wie werde ich begleitet?

Im Belastbarkeitstraining stehen Sie im täglichen Austausch mit dem Team, in dem Sie mitarbeiten. Regelmässig treffen sich alle Beteiligten zu Standortbesprechungen. Einmal wöchentlich findet 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**

---



