



Schwerbehindert und berufstätig

## DSB

### Dialektische Strategien in der Beratung

#### Sie wollen

- ✿ lernen, mit stressigen Situationen umzugehen?
- ✿ zwischenmenschliche Situationen zufriedenstellend gestalten?
- ✿ Ihr Selbstwertgefühl stärken?

#### In unserer Beratung

- ✿ erarbeiten wir mit Ihnen erreichbare Ziele
- ✿ überprüfen wir mit Ihnen, wie Sie Ihr Selbstmanagement verändern können, um schwierige Situationen im Bewerbungsverfahren und im Job zu meistern

**„Dialektisch“ beschreibt das Spannungsfeld zwischen „ich möchte mich verändern“ und „es soll so bleiben wie es ist“**



## In unserem Skillstraining

- ✿ können Sie Fertigkeiten trainieren, die Ihnen einen besseren Umgang mit Schwierigkeiten im Alltag und bei der Jobsuche ermöglichen
- ✿ können Sie Verhaltensweisen und Überzeugungen überprüfen, die Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele im Wege stehen
- ✿ haben Sie die Gelegenheit, in kleinen Gruppen neue Fertigkeiten zu trainieren
- ✿ bieten wir Ihnen das Einüben von Fertigkeiten zu folgenden Themen an:
  - ✿ Achtsamkeit
  - ✿ Stresstoleranz
  - ✿ Umgang mit Gefühlen
  - ✿ Zwischenmenschliche Fertigkeiten
  - ✿ Selbstwert

**So können Sie Ihre Chancen  
auf dem Arbeitsmarkt verbessern!**

Mehr Informationen zu DSB und dem Skillstraining erhalten Sie von Ihrer Inklusionsberaterin oder Ihrem Inklusionsberater bei MITTENDRIN.

[www.mittendrin.jetzt](http://www.mittendrin.jetzt)  
[www.facebook.com/jetztmittendrin](https://www.facebook.com/jetztmittendrin)



Eine Tochtergesellschaft der Stadt Göttingen

|||| BFGoe

GÖTTINGEN  
STADT, DIE WISSEN SCHAFFT