

## Aufbautraining

Mit dem schrittweisen Aufbau von Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit wird der Wiedereinstieg in ein späteres Berufsleben vorbereitet. In einem geregelten Tagesrhythmus werden arbeitsbezogene Kompetenzen besprochen und trainiert. Inhalte des Trainings können kreative und produktive Arbeiten, wie auch Aufgaben am Computer sein.

### Voraussetzungen für ein Aufbautraining

- Motivation die eigene Belastbarkeit auszubauen
- Präsenz von mindestens zwei Stunden an vier Wochentagen
- Weitgehende Selbständigkeit im Alltag
- Geregelter Wohnsituation
- Möglichst klare medizinische Situation oder Perspektive

### Unsere Leistungen

- Anleitung bei kreativen und/oder produktiven Arbeiten
- Individuelle Steigerung von Belastung und Präsenz
- Anleitung bei produktiven Aufträgen
- Annäherung ans spätere Berufsleben
- Kontakte mit der der IV-Fachperson
- Berichterstattung an die IV

### Unser Ablauf

- Auftragserteilung durch die IV-Fachperson
- Kennenlerngespräch in der Integra
- Massnahmenplanung (Start, Dauer, Pensum, Ort)
- Individuelle Zielvereinbarung
- Start des Aufbautrainings
- Regelmässige Standortgespräche mit allen Involvierten

### Wir freuen uns auf die Kontaktaufnahme:

Integra, die Stiftung im Freiamt, Berufliche Integration, Allmendstrasse 4, 5610 Wohlen  
056 619 51 79, [beruflicheintegration@integrafreiamt.ch](mailto:beruflicheintegration@integrafreiamt.ch)



#### Wer?

Erwachsene mit einer Beeinträchtigung, deren Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit weiter aufgebaut werden soll.

#### Wo?

In der Wörkbox (ab 2 h/Tag) oder in einer Produktionsabteilung (ab 4h/Tag) in der Integra

#### Wie lange?

Grundsätzlich drei bis sechs Monate, je nach Situation und Verlauf. Oft folgt eine berufliche Abklärung oder ein Jobcoaching.