KOBRA Referentinnen und Ansprechpartnerin von Leben nach Krebs! e.V.

1. Workshop, Susanne Kaszinski, KOBRA

- Dipl.-Politologin, Kompetenzenbilanz-Coach, M.A. Klinische Sozialarbeit
- Schwerpunkte: Beratung, Workshops zu den Themen berufsbiografische Gestaltungsarbeit, Wiedereinstieg nach Krankheit

2. und 5. Workshop, Petra Kather-Skibbe, KOBRA

- Dipl.-Wirtschaftsingenieurin, Systemische Beraterin und Prozessbegleiterin, Arbeitsfähigkeitscoach®, Kompetenzenbilanz-Coach
- Schwerpunkte: Beratung und Workshops zu Elternzeit und Elterngeld sowie zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, Kompetenzorientierte Laufbahnberatung

3. Workshop, Hildegard Schicke, KOBRA

- Dipl.-Pädagogin, Kompetenzenbilanz-Coach, Organisationsberaterin
- Leitung der Beratungseinrichtung KOBRA
- Weitere Schwerpunkte: Kompetenzorientierte Laufbahnberatung, Laufbahnentwicklung im Unternehmen

4. Workshop, Helga Lind, KOBRA

- Dipl.-Soziologin, Kompetenzenbilanz-Coach
- Schwerpunkte: Beratung und Workshops zu Seminaren, Veranstaltungen zu berufsbiografischer Gestaltungsarbeit, Berufsorientierung, Initiativbewerbung und Jobsuchstrategien

Informations-, Auftakt- und Abschlussveranstaltung sowie Rolemodel Leben nach Krebs! e. V.

Sabine Schreiber
www.leben-nach-krebs.de
E-Mail: zinsa@leben-nach-krebs.de

Flyer Stand: 14.06.2022

KOBRA engagiert sich seit 1988 für existenzsichernde Erwerbsarbeit und die Gleichstellung von Frauen.

Wir beraten Frauen in allen Fragen von Beruf, Bildung und Beschäftigung. Bei besonderen beruflichen Übergängen wie Elternzeit, Familienpflegezeit oder Wiedereinstieg nach Krankheit sind uns auch Männer in der Beratung und in den Workshops willkommen.

Unternehmen unterstützen wir bei einer lebensphasengerechten Personalentwicklung und dem Aufbau einer familienbewussten Unternehmenskultur.

Kottbusser Damm 79, 10967 Berlin
1. Hof, Aufgang B, 4. Etage
Aufzug vorhanden
Telefon 030/695 923-0, Fax 030/695 923 23
info@kobra-berlin.de, www.kobra-berlin.de
Fahrverbindungen: U-Bahn Linie 7 Hermannplatz, U-Bahn Linie 8 Schönleinstraße
Projektträger: Berliner Frauenbund 1945 e.V.

Leben nach Krebs! e.V. setzt sich für die Interessen von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter ein. Durch **Erfahrungsaustausch, Beratung und Information** möchten wir Betroffenen eine höhere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen. Viele von uns leiden unter Spätfolgen wie z. B. einem Erschöpfungssyndrom, der Fatigue nach Krebs, das bisher weitgehend unbekannt ist.

Zu unseren monatlichen Treffen laden wir regelmäßig Expert*innen ein, mit denen wir uns über Themen wie den Umgang mit eingeschränkter Belastbarkeit oder mit Ängsten, Frühberentung, Selbstfürsorge oder Kinderwunsch austauschen.

Durch gezielte **Pressearbeit** und unseren **Blog** tragen wir unsere Anliegen an die Öffentlichkeit, um die Gesellschaft für die Bedürfnisse von Krebsüberlebenden im erwerbsfähigen Alter zu sensibilisieren.

Mehr Info unter: www.leben-nach-krebs.de
oder per Mail zinsa@leben-nach-krebs.de

Zurück ins Arbeitsleben nach Krebs

10-wöchige Workshop-Reihe

1. September – 10. November 2022
Berlin-Kreuzberg und Berlin-Mitte

Informationsveranstaltung 1. September 2022
Auftaktveranstaltung 15. September 2022
Rolemodel-Veranstaltung 6. Oktober 2022
Abschlussveranstaltung 10. November 2022

Den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben empfinden viele Krebsüberlebende als sehr herausfordernd. Wir müssen unsere Erkrankung verarbeiten und gleichzeitig den Wiedereinstieg in den Alltag und das Berufsleben bewältigen. Dabei kommen viele Fragen auf. Auf die folgenden Fragen wollen wir in den verschiedenen Workshops gemeinsam mit professioneller Begleitung Antworten finden:

Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin? Welche Wiedereinstiegsmodelle und Fördermöglichkeiten kann ich nutzen? Wie belastbar bin ich?
Welche Arbeitsbedingungen brauche ich?
Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?
Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?

Auch über die Reihe hinaus bieten wir bei Leben nach Krebs! e.V. Raum für persönlichen Austausch und Weiterentwicklung.

Eine Kooperationsveranstaltung von

KOBRA wird gefördert durch die Senatsverwaltung Wissenschaft, Gesundheit, Pflege, Gleichstellung des Landes Berlin/ Abt.III

Interessenvertretung und Selbsthilfe für Krebsüberlebende im erwerbsfähigen Alter

ZinsA Workshop-Termine 2022

●●● **Informationsveranstaltung und Austausch zum Wiedereinstieg ins Arbeitsleben nach Krebs**
Donnerstag, 1. September 2022, 18:00 – 20:00 Uhr

●●● **Auftaktveranstaltung: Austausch und Kennenlernen für angemeldete TeilnehmerInnen**
Donnerstag, 15. September 2022, 18:00 – 20:00 Uhr

●●● **Modul 1: Berufliche Ziele entwickeln – Wo stehe ich jetzt? Wo will ich hin? Welche Möglichkeiten habe ich?**
Donnerstag, 22. September 2022, 10:00 – 15:00 Uhr

●●● **Modul 2: Das Betriebliche Eingliederungsmanagement -BEM-**
Gut informiert in den Arbeitsprozess; Rahmenbedingungen und Eigenverantwortung
Donnerstag, 29. September 2022, 10:00 – 12:00 Uhr

●●● **Rolemodels: Erfahrungsberichte und -austausch von und mit Krebsüberlebenden**
Donnerstag, 6. Oktober 2022, 18:00 – 20:00 Uhr

●●● **Modul 3: Wie kommuniziere ich meine eingeschränkte Belastbarkeit im Betrieb?**
Donnerstag, 13. Oktober 2022,10:00 – 14:30 Uhr

●●● **Modul 4: Wie bewerbe ich mich mit eingeschränkter Belastbarkeit?**
Donnerstag, 20. Oktober 2022,10:00 – 14:30 Uhr

●●● **Modul 5: Arbeitsfähigkeit analysieren – fördern – erhalten**
Donnerstag, 27. Oktober 2022,10:00 – 14:00 Uhr
Donnerstag, 3. November 2022,10:00 – 14:00 Uhr

●●● **Abschlussveranstaltung & Netzwerken**
Donnerstag, 10. November 2022, 18:00 – 20:00 Uhr

Veranstaltungsorte

Workshops von KOBRA:
●●● KOBRA

●●● **Veranstaltungen von Leben nach Krebs!:**
Berliner Krebsgesellschaft
Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin,
ggf. online per Zoom

Über Leben nach Krebs! besteht die Möglichkeit des weiteren Austausches und die Unterstützung des Wiedereinstiegs im Rahmen der regelmäßigen Gruppentreffen.

Kosten

➞ bei Buchung einzelner Workshops
10 € je Workshop

➞ Die **Informations-, Auftakt-** sowie die **Rolemodel- und Abschlussveranstaltung** von Leben nach Krebs! e.V. sind kostenfrei.

Information und Anmeldung

➞ zu den Workshops bei KOBRA unter:
https://www.kobra-berlin.de/angebote/zurueck-ins-arbeitsleben-nach-krebs-107/

Bitte melden Sie sich zu jedem Workshop einzeln über die Website von Kobra an.

➞ zur Info-, Auftakt-, Rolemodel- und Abschlussveranstaltung bei Leben nach Krebs! e.V.:
zinsa@leben-nach-krebs.de

An wen wenden wir uns?

Die Workshop-Reihe wendet sich grundsätzlich an Beschäftigte, Erwerbslose, Studierende und Selbständige jeden Alters. Nicht in jedem Workshop kann auf die sehr spezifischen Situationen von Beamt*innen und Selbständigen eingegangen werden.
Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Workshop für Sie passend ist, sprechen Sie uns gerne an!

- Sie sind an Krebs erkrankt und wollen nach der Rehabilitation oder einer längeren Arbeitspause in Ausbildung, Studium oder Beruf zurück ins Arbeitsleben.
- Sie spüren eine geringere Belastbarkeit und kämpfen möglicherweise mit den Herausforderungen der Fatigue nach Krebs.
- Sie wünschen sich den Austausch mit Gleichgesinnten und eine professionelle Beratung zur Rückkehr an den „alten" Arbeitsplatz bzw. zum Wiedereinstieg in den erlernten Beruf oder zur beruflichen Neuorientierung.

In unseren Workshops können Sie Ihre aktuelle Situation reflektieren und herausfinden, was für Sie richtig ist und wie Sie konkret vorgehen können.

Was Sie für den Workshop mitbringen sollten:
- die Bereitschaft zur Selbstreflexion
- Lust am Austausch in der Gruppe

Sie können einzelne Workshops oder die gesamte Reihe buchen.

Foto: Fotolia