

## Was bringt mir die Belastungserprobung?

- ✓ Sie können Ihre berufliche Leistungsfähigkeit besser einschätzen.
- ✓ Sie erhalten wichtige Einblicke in berufspraktische Anforderungen.
- ✓ Sie können erkennen, wie Sie Ihre berufliche Belastbarkeit Schritt für Schritt steigern und wichtige gesundheitsförderliche Bewältigungsstrategien trainieren können.
- ✓ Sie lernen Ansatzpunkte für die nächsten beruflichen Schritte kennen.



Stand: November 2009

## Termine, Dauer, Kosten und Ort

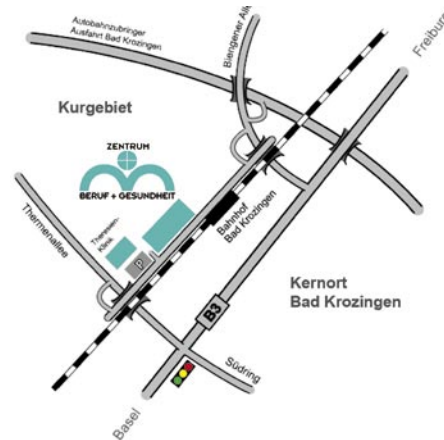
Termine nach Vereinbarung.

Eine Belastungserprobung kann je nach Maßnahmeziel 1 - 6 Wochen dauern. Wir beginnen jeweils um 8:00 Uhr morgens. Die tägliche Arbeitszeit orientiert sich an Ihren Belastungsgrenzen und wird nach und nach gesteigert.

Die Kosten richten sich nach den mit den Kostenträgern vereinbarten Kostensätzen. Das Mittagessen ist in den Maßnahmekosten enthalten.

Die Belastungserprobung findet bei uns im Zentrum Beruf + Gesundheit (nur 6 Minuten Fußweg vom Bahnhof, neben dem Parkdeck Theresienklinik am Kurpark) statt.

Abgestimmt auf den Einzelfall, finden eingebundene Hospitationen und Kurzpraktika in regionalen Unternehmen an realen Arbeitsplätzen statt.



Unsere Anschrift:  
Zentrum Beruf + Gesundheit  
Am Kurpark 1  
79189 Bad Krozingen

Ansprechpartnerin:  
Judith Wolf  
Telefon: 07633 404-4212  
E-Mail: [orientierung@beruf-gesund.de](mailto:orientierung@beruf-gesund.de)



[www.beruf-gesund.de](http://www.beruf-gesund.de)

## Berufs-Orientierungs-Programm A5

# BELASTUNGS- ERPROBUNG

ERPROBUNG UND TRAINING DER  
INTELLEKTUELLEN UND PSYCHOPHYSISCHEN  
LEISTUNGSFÄHIGKEIT BEI BERUFSTYPISCHEN  
ANFORDERUNGEN



„Tu, was du kannst,  
mit dem, was du hast,  
da, wo du bist.“

Autor unbekannt



## Welche Fragen kann mir die Belastungserprobung beantworten?

- ✓ Wie belastbar bin ich eigentlich in Hinblick auf meine bisherige oder eine andere berufliche Tätigkeit?
- ✓ Bin ich immer noch so leistungsfähig wie früher?
- ✓ Reicht meine Leistungsfähigkeit für den allgemeinen Arbeitsmarkt aus?
- ✓ Wie kann ich meine Belastbarkeit verbessern bzw. wie gestalte ich meinen Berufsalltag behinderungsgerecht?
- ✓ Wie kann es beruflich weitergehen?

**Wir helfen Ihnen dabei, wieder mehr Sicherheit in die eigene berufliche Leistungsfähigkeit zu gewinnen!**

## Wie läuft die Belastungserprobung ab?

Unter Berücksichtigung Ihrer beruflichen Situation können Sie Ihre momentane Belastbarkeit mit Hilfe entsprechender standardisierter Arbeitsproben feststellen.

Während der Belastungserprobung erproben Sie gezielt Ihre kognitive, psychophysische und soziale Leistungsfähigkeit.

Bei Bedarf wird ein Arbeitsmediziner zur Beurteilung hinzugezogen.

Je nach Fragestellung und Belastungssituation sind auch Hospitationen in unserer Übungsfirma bzw. in kooperierenden Unternehmen möglich.

Bitte bringen Sie zu Ihrem Termin Ihren Lebenslauf mit!

## Wer kann an einer Belastungserprobung teilnehmen?

An einer Belastungserprobung nehmen in der Regel Patienten teil, die sich stationär bzw. ambulant in einer medizinischen Rehabilitationsmaßnahme befinden. Die Belastungserprobung dient als Vorstufe zur beruflichen Rehabilitation.

Zuständige Sozialleistungsträger sind in der Regel die Unfallversicherung, die Deutsche Rentenversicherung sowie die Krankenkassen.

Grundsätzlich bieten wir die Belastungserprobung auch Privatzahlern an. Bitte lassen Sie sich beraten.

**Gerne können Sie sich im Zentrum Beruf + Gesundheit frühzeitig über dieses Angebot sowie über weitere Möglichkeiten informieren und beraten lassen.**

## Für wen ist die Belastungserprobung die richtige Maßnahme?

An einer Belastungserprobung können alle Interessierten teilnehmen, die klären möchten, wie belastbar Sie für die Ausübung ihres Berufes sind.

**Bei der Belastungserprobung steht die Klärung Ihrer dauerhaften beruflichen Leistungsstärken und -grenzen sowie die Entwicklung anforderungsbezogener Bewältigungsmöglichkeiten im Mittelpunkt.**

## Was passiert außerdem?



In persönlichen Beratungsgesprächen erhalten Sie Informationen und Empfehlungen für Ihre Wiedereingliederung ins Berufsleben sowie über eine gesundheitsgerechte und bewältigungsorientierte Gestaltung Ihres Berufsalltages.

In einem Abschlussbericht werden alle Ergebnisse sowie entsprechende Empfehlungen für weitere Maßnahmen zusammengefasst dargestellt und besprochen.

## Wer führt die Belastungserprobung durch?

Sie werden bei der Belastungserprobung von erfahrenen Berufscoaches und Psychologen des Zentrum Beruf + Gesundheit kompetent und individuell betreut.

