

A photograph of two women in a professional setting. One woman, with dark hair in a braid and wearing a light blue shirt, is seen from the back. The other woman, with dark hair pulled back and wearing a white shirt, is smiling and looking towards the first woman. They appear to be in a meeting or training session.

*Rehavorbereitungs-  
training*

# Rehavorbereitungstraining

## Zielsetzung und Zielgruppe

Das Rehabilitationsvorbereitungstraining (RVT) ist ein dreimonatiges Programm zur Vorbereitung auf eine Qualifizierung. In der Regel haben sich die Teilnehmenden schon vor dem RVT auf ein Qualifizierungsziel festgelegt.

Dieses Angebot ist besonders geeignet für Personen, die an einer psychischen Vorerkrankung leiden oder aufgrund ihrer persönlichen Lebenssituation besondere Hilfen zur Vorbereitung auf umschulungstypische Anforderungen benötigen.

Daher sind die Ziele des RVT primär im Bereich der Schlüsselqualifikationen zu finden.

Die konkreten Trainingsziele sind dabei individuell unterschiedlich, wie zum Beispiel:

- Steigerung der psychischen Stabilität, Belastbarkeit und Selbstsicherheit
- Steigerung von Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Kritikfähigkeit, Misserfolgstoleranz, Durchsetzungsfähigkeit
- Steigerung der Konzentrations- und Merkfähigkeit
- Umgang mit Prüfungsangst

## Kursdauer

3 Monate

## Inhalte

Mögliche Inhalte des RVT sind:

- Training von Lerntechniken
- Konzentrationstraining
- Training zur Steigerung der Aufmerksamkeit
- Strategien zur Bewältigung von Prüfungsängsten
- Training der sozialen Kompetenz
- Aufarbeitung schulischer Grundkenntnisse
- Projektarbeit und Präsentationstechniken
- Gesundheitsförderung

Begleitet werden Sie im RVT von Reha-Berater/innen, Psychologen/-innen und Berufspädagogen/-innen. An das RVT schließt sich in der Regel übergangslos der Rehavorbereitungslehrgang (RVL) oder auch gleich die Umschulung an.



**Markus Mattheis**  
*Bereichsleiter*

Telefon: 0208 85 88 753

E-Mail: [mattheis.m@bfw-oberhausen.de](mailto:mattheis.m@bfw-oberhausen.de)