

## GESUNDHEITSORIENTIERTES BERUFSCOACHING

### ZIELE:

Oft ist es schwierig einen neuen Job zu beginnen, da gesundheitliche Einschränkungen dazu führen, dass man sich handlungsunfähig fühlt und nicht weiß, wie ein Neuanfang möglich sein soll. Wir unterstützen Sie mittels des gesundheitsorientiertes Trainings, damit Sie fit in eine bevorstehende Bewerbungsphase oder einen neuen Job starten können und sich effektive Copingstrategien aneignen.

### INHALTE:

- Erstellen des Gesundheitsprofils: Ressourcenorientierte Analyse zur gesundheitlichen und beruflichen Ausgangslage, Vermittlung von Gesundheitswissen
- Aufstellen der Gesundheitsziele: Entwicklung von Gesundheitszielen, Prozessorientiertes Coaching zur Bildung und Einübung gesunder Gewohnheiten
- Stressmanagement und Aufbau von Resilienz: Aktive Stressbewältigung, Achtsamkeit- und Entspannungstraining, Training von Problemlösungsstrategien
- Bewerbungstraining und Selbstmanagement: Erstellung individueller Unterlagen, Rhetorik und Körpersprache. Kommunikationstraining, Stärkung und Selbstvertrauen
- Individuelle Prozessbegleitung: Festigen der Übungspraxis, Strukturaufbau, Krisenintervention, Vermittlung an Gesundheitsdienste und Beratungsstellen

### ZIELGRUPPE:

Menschen, die unter gesundheitsrelevanten Aspekten effektiv Ihre nächsten beruflichen Schritte planen möchten.

### FÖRDERUNG DES COACHINGS NACH § 45 SGB III

Unser Coaching kann mittels eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (AVGS) zu 100 % gefördert werden. Für weitere Informationen wenden Sie sich an das zuständige Jobcenter oder die Bundesagentur für Arbeit.

Sie können sich auch direkt an uns wenden. Wir beraten Sie gern.

### MASSNAHMENUMMER

wird beantragt

### MASSNAHMEDAUER

maximal 60 UE

### ZERTIFIKAT

Teilnahmezertifikat

### SCHULUNGSZEITEN

Die Coachingzeiten werden individuell mit Ihnen vereinbart.

### SCHULUNGORT

Nestor Bildungsinstitut GmbH  
Limitenstr. 15  
41236 Mönchengladbach

oder

Nestor Bildungsinstitut GmbH  
Wilhelm-Strauß-Str. 3  
41236 Mönchengladbach

### KONTAKT

Herr Reuter

☎ 02166 99 83 97 4

✉ moenchengladbach@nestor-bildung.de

### ZERTIFIZIERT DURCH:

