



Fit in allen
Lebenslagen

Das Coaching für Stabilität in Gesundheit und Beruf

Gesundheitliche Probleme sind kein Hindernis für ein erfülltes Berufsleben – mit der richtigen Unterstützung. Bei diesem individuellen Coaching stehen Ihnen Experten:innen aus den Bereichen Gesundheit und Job bei jedem Schritt zur Seite.

Zusammen schaffen wir die Stabilität, die Ihren Mut zur Veränderung weckt. Wie? Indem wir erst Ihre Lebenssituation und Wünsche besprechen. Anschließend finden wir gemeinsam **Strategien und Unterstützungsmöglichkeiten** für Ihre persönliche Entwicklung.

Gemeinsam erarbeiten wir wertvolle Impulse für die mentale und körperliche Fitness. Dies erreichen wir u.a. durch Entspannungstechniken oder Methoden, die Sie alleine im Alltag anwenden können. Sie erhalten **Unterstützung und Motivation**, einen beruflichen Weg einzuschlagen, der Ihnen zusagt.

Auf einen Blick:



Regelmäßige
Starttermine

100% förderfähig



Dauer:
4 Monate
2x 90 Min.
pro Woche



**Individuell
abgestimmte
Inhalte**



**Erfahrene
Coaches**



**Mit Abschluss-
Bescheinigung**

Sie haben gesundheitliche Themen und möchten gerne mit Expert:innen darüber sprechen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Mögliche Themen

> Ihre Situation

Individuelles Vorgespräch, Klärung der Problemlage und Coaching-Schwerpunkte durch Coaches mit medizinisch-psychologischem Fachwissen.

> Persönliche Aspekte

Aufklärung zu gesundheitlichen Hilfsangeboten. Hilfe um negative Gedanken und negatives Verhalten zu überwinden. Offenheit und Mut zur Veränderung stärken. Zusammenarbeit mit Beratungsstellen ermöglichen.

> Berufliche Aspekte

Interessen, Stärken, Kompetenzen, Stress- und Zeitmanagement. Besondere Beachtung der gesundheitlichen Aspekte im Beruf.

Wir unterstützen Sie

Nach Abschluss dieses Coachings sind Sie Ihrem beruflichen Ziel ein großes Stück näher. Sie können sich auf wertschätzende und langfristige Begleitung verlassen und schon während des Coachings neue Kraft schöpfen. Gemeinsam wird Ihr (Wieder-)Einstieg in das Berufsleben möglich.

Wir begleiten Sie

Coaches mit medizinischem und beruflichem Expert:innenwissen helfen Ihnen, Herausforderungen des Alltags und der modernen Jobwelt zu meistern und stehen Ihnen stets zur Seite – natürlich auf Augenhöhe.

Gesamtdauer

Dieses Coaching begleitet Sie ganz individuell – bis zu 4 Monate lang. Nach einem Vorgespräch erhalten Sie eine Empfehlung für die optimale Dauer.

Termine

Heute, morgen, nächste Woche – wir richten uns nach Ihnen.

So können Sie teilnehmen

- > **Vor Ort** – an einem Standort in Ihrer Nähe
- > **Online** – am Standort oder von zu Hause
- > **Hybrid** – eine Mischung aus vor Ort und Online



Tipp: Über Online-Teilnahme und (Video-)

Telefonie in den Einheiten können Sie Ihre digitalen Kompetenzen erweitern.

Kosten

100 % kostenlos mit dem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) vom Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

Abschluss

GFN-Teilnahmebescheinigung

Scannen Sie diesen QR-Code, um Kontakt mit uns aufzunehmen:

Wir unterstützen Sie professionell, vertraulich und wertschätzend.

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne!

