

## Gesundheits- und Sozialcoaching



- Sie haben mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen und sind deshalb arbeitslos? Sie können in Ihrem Beruf nicht mehr tätig sein?
- Sie sind von sozialen Sorgen und Ängsten geplagt und können Ihren Beruf deshalb nicht wie gewohnt ausüben?
- Sie befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation und benötigen Hilfe, um wieder in einen Job zu finden?
- Sie wollen am Berufs- und Alltagsleben teilhaben, brauchen aber fachkundige Unterstützung, ein offenes Ohr, Tipps und Hinweise.
- Wir sehen Sie als ganzer Mensch und helfen Ihnen bei gesundheitlichen Einschränkungen und sozialen Widerständen.

Holen Sie sich die Unterstützung Ihres Spezialisten – eines Coaches, der Ihnen hilft, sich auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren.

### Kursinhalte

- Im Rahmen des Einzelcoachings analysieren wir Ihre gesundheitliche bzw. soziale Situation und identifizieren Ihre besonderen Herausforderungen.
- Wir erkunden gemeinsam berufliche Chancen und Perspektiven unter Berücksichtigung vorhandener Einschränkungen.
- Durch kompetente Bildungsberatung erkunden wir mit Ihnen passende Qualifizierungsangebote.
- Wir unterstützen Sie dabei, passende Angebote der Gesundheitsförderung zu nutzen.

### Nächster Termin

individuelle Coachingzeiten

### Dauer

bis zu 12 Wochen

### Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

### Fördermöglichkeiten

- AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein)
- Berufsförderungsdienst der Bundeswehr
- Berufsgenossenschaften
- Rententräger
- Selbstzahler

### Maßnahmenummer

- 962/110/2022

Wir helfen Ihnen, sich ein soziales Unterstützungsmanagement aufzubauen.

## Erstgespräch – Kompetenzbilanzierung

- Kompetenzbilanzierung unter Nutzung biografischer Verfahren (Analyse Lebenslauf, Zeugnisse, Arbeitspapiere) und entsprechender standardisierter Testverfahren wahlweise **Geva-tests® System Aktivieren & Orientieren** oder **Check.work**

## Berufs- und Lebensperspektive entwickeln

- Erfassung eigener Stärken und Ressourcen
- Entwicklung von Ideen für die Zukunft
- Formulierung neuer Ziele

## Berufliche Orientierung

- Einholung von Informationen zu möglichen Weiterbildungen/ Umschulungen/ beruflichen Tätigkeiten
- Abgleich mit persönlichen Voraussetzungen
- Auslotung von beruflicher, zeitlicher und regionaler Flexibilität

## Bewerbungs- und Jobcoaching

- Akquise von Plätzen zur betrieblichen Erprobung
- individuelle Unterstützung im Bewerbungsprozess (einschließlich Outfit-, Farb- und Stilberatung)
- Umgang mit der JOBBÖRSE der Agentur für Arbeit
- Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Vermittlung in betriebliche Erprobung, Arbeit oder Ausbildung

## Motivationstraining

- Motivation: Einschätzung der eigenen Disposition
- Möglichkeiten der Eigenmotivation, Motivationstiefs überwinden

## Kommunikationstraining

- (Wieder-)Erlangung adäquater Kommunikationsformen mit Kollegen, Vorgesetzten und Kunden
- praktische Übungen durch den Einsatz von Spielen

## Gesundheitsförderung

- Bedeutung eines gesundheitsfördernden Lebensstils
- Selbstmanagement, Umgang mit Stress, einfache Entspannungsübungen
- Umgang mit begrenztem Budget: ausgewogen und gesund ernähren
- geistig fit mit Bewegung

## Mobilitätstraining

- Förderung der regionalen Mobilität
- schnelle, gute und pünktliche Erreichung der künftigen Arbeits- oder Praktikumsstellen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

## wirtschaftliches Handeln

- Umgang mit Geld (knappe Ressourcen), Haushalts- und Budgetberatung, finanzielle Grundbildung, Beitrag zur Schuldenprävention
- Informationen über regionale Beratungseinrichtungen
- Transparenz über individuelle Situation schaffen

## Ihre Vorteile

- Wir bieten Ihnen die flexible Terminierung Ihrer Coachingeinheiten, bei Bedarf auch Online-Coaching.
- Ganzheitliche Betreuung: wenn gewünscht, begleitet Ihr Coach Sie zu behördlichen und beruflichen Terminen.
- Ihre Chance auch als Alleinerziehende/r! Gemeinsam helfen wir Ihnen bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten.
- Wir sind zu vielen sozialen Einrichtungen vernetzt und unterstützen Sie deshalb effektiv bei verschiedenen Sorgen.
- Ihr Coach begleitet Sie professionell und vertraulich während der gesamten Zeit.

## Zielgruppen

Arbeitssuchende aus allen Berufsgruppen, die vom Jobcenter betreut werden

## Zugangsvoraussetzung

- Deutschkenntnisse (mindestens B2)
- Bei geringeren Deutschkenntnissen kann das Coaching ggf. auch in anderen Sprachen durchgeführt werden (z.B. Englisch, Ukrainisch, Polnisch, Chinesisch etc.)

## Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

## Maßnahmeziel

- Wir möchten mit Ihnen die Voraussetzungen schaffen, damit die Integration in den Arbeitsmarkt gelingt.

## Ich berate Sie gern!

**Comhard GmbH**

Möllendorffstr. 52 | 10367 Berlin

kerstin.dietze@comhard.de

030 55096-265