

## 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

#### Umgang mit Alltagsstrukturen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit

- Analyse von Alltagsstrukturen und Selbstwahrnehmung
- Zeitmanagement und Priorisierung von Alltagsaufgaben
- Strategien zur Planung von Aufgaben: Kalenderführung, Aufgabenlisten

#### 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

- 962/54/25

- Vorstellung und Anwendung digitaler Tools (z. B. Trello, Notion, oder Microsoft To-Do)
- Stressbewältigung: Erkennung von Überforderung und Stressauslösern
- Übungen zur Resilienzförderung und Integration von Entspannungstechniken
- Kommunikation und Delegation

## Standortanalyse und Entwicklung beruflicher Perspektiven

- Analyse der aktuellen beruflichen und persönlichen Situation
- Analyse persönlicher Werte, Überzeugungen, innerer Antriebe und beruflicher Ziele
- Ermittlung von Kernkompetenzen, Stärken und Talenten
- Ressourcenanalyse
- Definition neuer beruflicher Visionen und Ziele
- Abgleich der individuellen Kompetenzen mit den Anforderungen des Arbeitsmarktes
- Erarbeitung einer individuellen Berufswegestrategie
- Untersuchung des offenen und verdeckten Arbeitsmarktes
- Identifizierung relevanter Branchen und Zielgruppen
- Aufbau & Aktivierung von Netzwerken
- Entwicklung von Alternativplänen
- Bewertung von Chancen und Risiken

## Problemlagen überwinden

- Definition von „Problemlagen“ und deren Auswirkungen auf berufliche und persönliche Ziele
- Identifikation von typischen inneren und äußeren Hindernissen
- Analyse der individuellen Ausgangssituation
- Analyse von Ursachen und Wirkung
- Identifikation persönlicher Stärken und Ressourcen
- Entwicklung von Lösungsansätzen
- Priorisierung von Maßnahmen
- Entwicklung eines konkreten Umsetzungsplans
- Transfer in den Alltag

## Heranführung an Arbeitsmarkt und Weiterbildung

- Überblick über den aktuellen Arbeitsmarkt und relevante Branchen
- Identifikation von Trends und Anforderungen in spezifischen Berufsfeldern
- Exploration des verdeckten Stellenmarktes und Nutzung alternativer Zugangswege
- Analyse von Weiterbildungsbedarfen basierend auf dem individuellen Kompetenzprofil
- Vorstellung von Fördermöglichkeiten für berufliche Weiterbildung
- Auswahl geeigneter Qualifizierungsangebote und Anbieter

## Ihre Vorteile

- Wir bieten Ihnen die flexible Terminierung Ihrer Coachingeinheiten.

- Ganzheitliche Betreuung: wenn gewünscht, begleitet Ihr Coach Sie zu behördlichen und beruflichen Terminen.
- 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

## Zugangsvoraussetzung

- Deutschkenntnisse (mindestens B1)
- 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