



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.

Umgang mit
Alltagsstrukturen

Standortanalyse
und Entwicklung
beruflicher
Perspektiven

Problemlagen
überwinden

und
Weiterbildung

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

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





- 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