

VORBEREITUNG

# Gesundheitscoaching: Fit für den Job

📍 Alle Standorte

🕒 Individuelle Teilnahmezeiten

## Gesundheitscoaching

# Machen Sie sich fit für den Job

**Wir unterstützen Sie im Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen und helfen bei der Suche nach neuen beruflichen Zielen. Denn Ihre wichtigste persönliche Ressource für den erfolgreichen Einstieg in den Arbeitsmarkt ist Ihre Gesundheit.**

Bei uns erhalten Sie im Einzelcoaching die Beratung und Unterstützung, die Sie benötigen – also einen Handlungsplan, der auf Ihre individuellen Bedarfe abgestimmt ist. Sie setzen sich intensiv mit Ihrer Gesundheit und Ihrer Perspektive am Arbeitsmarkt auseinander. Unsere Expert\*innen (Gesundheitscoach\*in und bei Bedarf ein\*e Arbeitsmediziner\*in und/oder Arbeitspsycholog\*in) unterstützen Sie dabei!

### Die Zielgruppe

Kund\*innen, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation verunsichert sind, ihre Potentiale für den Arbeitsmarkt klären und diese für den Bewerbungsprozess nutzen möchten.

### Pädagogische Vorgehensweise

Ziele müssen neu gefunden und gesetzt werden. Vorab ist eine Stabilisierung notwendig. Einschränkungen werden analysiert und ein Handlungsplan erstellt. Ziel des Coachings ist es, in Bewegung zu kommen – sowohl körperlich als auch geistig. Denn Bewegung führt zu Veränderungen, die – richtig kanalisiert – positive Effekte auf alle Lebensbereiche mitbringen und insbesondere für den Wiedereinstieg in Beschäftigung förderlich sein werden. Das Coaching findet **zweimal wöchentlich** in individuellen Einzelgesprächen statt. Unsere Expert\*innen können so sicherstellen, dass Sie im geschützten Rahmen auf Ihre Fragen und Problemstellungen eingehen können. Auf Wunsch können Sie zusätzlich an **Workshops** rund um Gesundheit und Arbeitsmarkt teilnehmen.

### Inhalte des Coachings

- Analyse der eigenen beruflichen Situation
- Klärung der gesundheitlichen Situation
- Vertiefende Information und Auseinandersetzung mit Gesundheitsthemen
- Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Stressmanagement und Resilienz
- Bewerbungsvorbereitungen
- Entdeckung und Weiterentwicklung arbeitsmarktrelevanter Stärken

## Begleitende Angebote

Auf Wunsch bieten wir Ihnen Unterstützung bei individuellen Problemlagen. Bei Problemen mit der **Kinderbetreuung** helfen wir Ihnen gerne weiter.

## Alle Infos zur Teilnahme

Im Beratungsgespräch werden die Rahmenbedingungen der Teilnahme geklärt. Mehr Infos erhalten Sie unter **02166 128 300** oder online auf: **www.faktum-gmbh.de**

Beginn/Dauer: Den Beginnstermin legen wir gemeinsam (im Rahmen der Vorgaben des Jobcenters) mit Ihnen fest. Das Coaching findet an **2 Tagen pro Woche** statt und dauert **16 Wochen**. Für den gesamten Zeitraum stehen **64 Coaching-Stunden** zur Verfügung.



Dieses Angebot ist an allen Standorten verfügbar. Für mehr Infos einfach den QR-Code scannen oder die Adresse aufrufen:

[www.faktum-gmbh.de/standorte/](http://www.faktum-gmbh.de/standorte/)



**faktum**  
www.faktum-gmbh.de

Unseren Hauptstandort **Odenkirchener Straße 28 in Mönchengladbach** erreichen Sie bequem zu Fuß von der Bushaltestelle **Marienplatz** (ca. 200 m) und vom **Hbf Rheydt**.

