

Warum sind wir der richtige Partner für Sie?

Mit dem kritischen Blick aus Begeisterung und Realismus decken wir Hürden und Defizite auf, zeigen wie man sie überwindet und ausgleicht.

Es ist die unvoreingenommen neutrale Position. Das strukturierte und methodisch richtige Anschubdenken, das mit Offenheit und ergebnisorientierter Expertise gemeinsame Vorhaben in die Spur Richtung Zukunft bringt. Nicht aus der

Überfliegerperspektive – sondern auf Augenhöhe und mit aktuellen und intensiven Kenntnissen der Gegebenheiten des Marktes.

Mit Empathie und genauso enthusiastisch wie unsere Kund:innen selbst, gibt es kaum etwas Reizvolleres, als gemeinsam neue Projekte und Vorstellungen durch qualifizierte Leistung in die Tat umzusetzen.

 **Mobil & WhatsApp**
+49 (0) 176 422 780 02

 **Telefon**
+49 (0) 2181 277 68 89

 **Mail**
kontakt@mentacom.com

 **Web**
www.mentacom.com

 **LinkedIn**
www.linkedin.com/company/mentacom

So erreichen
Sie uns!

Standorte in NRW

Essen

Grevenbroich

Euskirchen

Stempelfeld | Mein Standort

SITZ DER GESELLSCHAFT
MENTACOM GmbH
Töpferstraße 25 | 41515 Grevenbroich



MENTACOM GmbH Zerti-
fizierter Träger nach
AZAV



Zertifizierte Maßnahme
zur Aktivierung und be-
ruflichen Eingliederung



„Gestärkt und sicher
in den Job“
Meine Strategie –
Mein Plan –
Mein Neustart

TRÄGERZULASSUNG NACH AZAV | INDIVIDUELLES UND MODULARES AVGS-COACHING

MAT-Nr.: 325/43/25

RESILIENZ- UND STABI- LISIERUNGSCOACHING



In einer Welt, die sich ständig verändert und Herausforderungen an uns stellt, ist Resilienz zu einer entscheidenden Fähigkeit geworden.

Unser Resilienz- und Stabilisierungscoaching bietet eine wertvolle Unterstützung, um gestärkt und sicher in den Job zurückzukehren oder einen neuen beruflichen Weg einzuschlagen.

Durch gezielte Strategien lernen Sie, ihre inneren Ressourcen zu aktivieren, Stress besser zu bewältigen und ein positives Mindset zu entwickeln. Der Coaching-Prozess fördert nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern auch die Fähigkeit, Rückschläge als Chancen für persönliches Wachstum zu betrachten.

Der individuelle Plan für diesen Neustart basiert auf einer klaren Zielsetzung und der Entwicklung konkreter Handlungsschritte. Gemeinsam mit einem erfahrenen Coach analysieren Sie ihre Stärken und Schwächen, um realistische Ziele zu definieren. Dabei spielt die Reflexion über vergangene Erfahrungen eine zentrale Rolle: Was habe ich aus meinen bisherigen beruflichen Stationen gelernt? Wie kann

ich diese Erkenntnisse nutzen, um mich in Zukunft besser aufzustellen? Mit einem maßgeschneiderten Ansatz fühlen Sie sich bereit, neue Herausforderungen anzunehmen und ihre berufliche Entwicklung mit Zuversicht und Entschlossenheit voranzutreiben.

Zu Beginn erfolgt eine persönliche Bestandsaufnahme und Standortbestimmung. Dabei bildet Vertrauen die unverzichtbare Grundlage für die erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmen. Nur durch Vertrauen und Offenheit lassen sich die folgenden Schritte effektiv angehen.

- > Feststellung der individuellen Bedarfe in Bezug auf physische und psychische Belastungen und Beanspruchungen
- > Erarbeiten von individuellen Lösungen zum Umgang mit Stress und Belastungen

- > Was sind meine inneren Antreiber? Wie finde ich meine Erlauber?
- > Aktivierung und Motivierung, um am Ball zu bleiben und Rückschritte konstruktiv verarbeiten zu können.
- > Resilienztraining zur Unterstützung beim erfolgreichen Umgang mit den Herausforderungen der berufsbedingten Einstiegs- und Vermittlungshemmnissen
- > Chancenklärung und Standortbestimmung unter Berücksichtigung der Anforderungen und Belastungsfaktoren des Arbeitsmarktes und der individuellen Gesundheitsrisiken
- > Stärkung der Ressourcen, um den Prozess nachhaltig positiv zu gestalten.
- > Karriere- und Berufswegeplanung



DAUER

Je nach Umfang bis zu 5 Wochen bei max. 30 UE



SPRACHE

Deutsch, Englisch



DURCHFÜHRUNG

Präsenz in Teilzeit bei min. 2 Terminen pro Woche



START

Laufender Einstieg möglich



KOSTEN

Kostenfrei über AVGS



DIE VORTEILE IM ÜBERBLICK

- + Mit einem AVGS entstehen Ihnen keine Kosten
- + Individuelle Terminvereinbarungen, Einstieg jederzeit möglich
- + Sie erhalten ausschließlich Einzelcoachings
- + Durchführung in Präsenz
- + Erfahrene Coaches