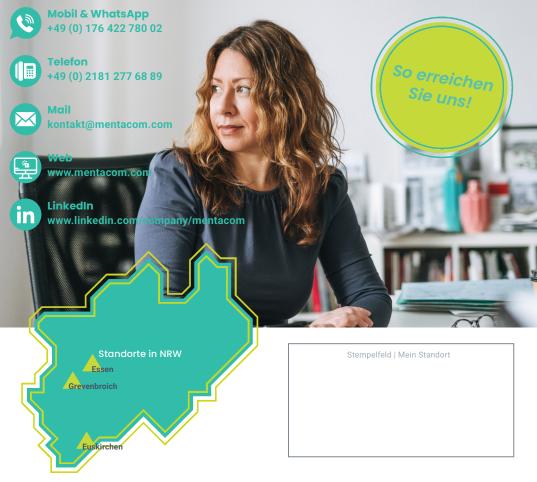
## Warum sind wir der richtige Partner für Sie?

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.













TRÄGERZULASSUNG NACH AZAV I INDIVIDUELLES UND MODULARES AVGS-COACHING

MAT-Nr.: 325/43/25

# RESILIENZ- UND STABILI-SIERUNGSCOACHING



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 Einstiegsund 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





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



Deutsch, Englisch



Präsenz in Teilzeit bei min. 2 Terminen



Laufender Einstieg möglich



Kostenfrei über AVGS



- + Individuelle Terminvereinbarungen, Einstieg jederzeit möglich
- + Sie erhalten ausschließlich Einzelcoachings
- + Durchführung in Präsenz
- + Erfahrene Coaches