

## GE-CO flex Gesundheitscoaching

### für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

#### Individuelles Coaching für SGB III Kunden

Unsere Maßnahme richtet sich gezielt an alle arbeitsuchenden oder von Arbeitslosigkeit bedrohten Personen, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen ihre bisherige Tätigkeit nicht mehr ausüben können oder ein neues berufliches Ziel anstreben.

Innerhalb des Coachings erhält dieser Personenkreis nachhaltige Unterstützung bei der beruflichen Perspektiventwicklung unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Einschränkungen.

In unserem Coaching werden für diese Zielgruppe die individuellen Gesundheitsthemen bearbeitet, neue berufliche Perspektiven entwickelt und die Aufnahme einer leidensgerechten Tätigkeit unterstützt unter Berücksichtigung der vorhandenen gesundheitlichen Situation.

Durch die wertschätzende und langfristige Begleitung während der Maßnahme sind Sie nach Abschluss Ihrem beruflichen Ziel ein großes Stück näher und können auch schon während des Coachings neue Kraft schöpfen. Gemeinsam wird Ihr (Wieder)-Einstieg in das Berufsleben möglich!

## Kontakt

Lassen Sie sich kostenlos beraten!

Tel.: **0800 3659000** (kostenfrei)

Mail: [info@abc-bildung.de](mailto:info@abc-bildung.de) | [www.abc-bildung.de](http://www.abc-bildung.de)

## Online-Coaching

### Die moderne Art der persönlichen Entwicklung!

In der heutigen digitalen Welt ist es an der Zeit, auch die Art und Weise zu überdenken, wie wir lernen. Das Präsenzcoaching war lange Zeit die Norm, aber das Online-Coaching bietet zahlreiche Vorteile, die es zu einer sinnvollen und effektiven Alternative machen.

- **Zugang zu Experten:** Unabhängig von Ihrem Standort haben Sie Zugang zu einer breiten Palette von Experten.
- **Flexibilität:** Ermöglicht eine bequeme Teilnahme von jedem Ort aus.
- **Kostensparnis:** Wegfall von Fahrtkosten sowie Zweitersparnis und Unabhängigkeit vom ÖPNV.
- **Vertraute Coaching-Umgebung:** Nutzen Sie Ihr gewohntes und sicheres Umfeld um sich voll und ganz auf Ihr Coaching zu konzentrieren.
- **Kinderbetreuung:** Ermöglicht Eltern eine flexible Teilnahme von zu Hause aus.
- **Am Puls der Zeit:** Nutzen Sie die neuesten Technologien für Ihre persönliche Entwicklung. Dies kann Ihnen einen Wettbewerbsvorteil verschaffen.

**Das Online-Coaching eröffnet eine zeitgemäße, flexible und äußerst wirkungsvolle Option, um Ihre persönliche Entwicklung entscheidend voranzutreiben.**



Mein  
individuelles  
Gesundheits-  
coaching

## GE-CO flex Gesundheitscoaching

### für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

#### Individuelles Coaching für SGB III Kunden

zugelassen nach AZAV  
§45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III



## GE-CO flex-Gesundheitscoaching

Sie suchen Unterstützung bei der Verbesserung ihrer gesundheitlichen Situation und wollen Ihre Chancen auf einen Arbeitsplatz erhöhen? Welche Hilfsangebote gibt es für Sie und wie kann Ihr persönliches Gesundheitsmanagement aussehen?

Treffen Sie professionelle Job- und Gesundheitscoaches, die Ihnen beratend zur Seite stehen und Ihnen zuhören, um Sie individuell zu unterstützen. Zusammen schaffen wir Stabilität, die Ihren Mut zur Veränderung weckt.



### Dauer

Der Umfang des individuellen Einzelcoachings beträgt max. 6 Monate und umfasst bis zu 104 Coachingeinheiten. Die Termine können in Präsenz oder auch online stattfinden.

### Teilnahme

Der Start des Einzelcoachings ist jederzeit möglich. Die Aufnahme erfolgt bei vorliegendem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (**AVGS**) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters. Sprechen Sie hierzu bitte Ihre Beratungsfachkraft an.

## Maßnahmeinhalte

- **Gesundheitliche Analyse** bezogen auf den bisherigen Lebens- und Arbeitsweg
- **Identifikation der individuellen Gesundheitsaspekte** und Herausforderungen in Bezug auf den Alltag & Arbeitsmarkt
- **Gesundheitsthemen und Prävention** im Alltag und Arbeitsleben, wie z.B. Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung
- Evaluierung von **Hilfsangeboten** und **Präventionsmaßnahmen**
- Entwicklung **individueller Gesundheitsstrategien** und Zielsetzungen in Bezug zum angestrebten Arbeitsplatz
- **Umgang** mit den **eigenen gesundheitlichen Einschränkungen**
- **Stressmanagement und Resilienz** im Alltag und am Arbeitsplatz
- Auf die gesundheitliche Situation abgestimmtes **Bewerbungsmanagement**
- Entdeckung, Anpassung und Weiterentwicklung **arbeitsmarktrelevanter Stärken** zur Erstellung eines **individuellen beruflichen Aktionsplans**
- **Zusammenfassung und Reflexion** der Maßnahme mit Ausblick auf die berufliche Zukunft und Entwicklung von **langfristigen Zielen** unter Berücksichtigung der aktuellen gesundheitlichen Situation.

## Über uns

Wir, die abc Bildung und Schulung GmbH, bieten maßgeschneiderte Coachings und zielführende berufliche Qualifizierungen an, die sich nach den Bedürfnissen und Wünschen unserer Teilnehmer richten.

Unser Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, damit sie gleichberechtigt am gesellschaftlichen Leben teilhaben und ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichen können. Als unabhängige Bildungseinrichtung mit jahrelanger Erfahrung in der beruflichen Erwachsenenbildung begleiten wir unsere Teilnehmer professionell auf ihrem Weg zur Weiterentwicklung und fördern ihre berufliche und soziale Integration. Bei unserer Arbeit legen wir großen Wert auf eine partnerschaftliche und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die den individuellen Erfolg jedes Einzelnen in den Mittelpunkt stellt.

### abc Bildung und Schulung GmbH

Zentrale Verwaltung  
Martinistraße 36  
45657 Recklinghausen

Tel.: 02361 409648  
verwaltung@abc-bildung.de

