

Vollzeit & Teilzeit

### HERNE

Kirchhofstraße 5  
44623 Herne  
Tel.: +49 2323 399070  
Fax: +49 2323 3990720  
Mail: herne@fuwe.de

### KÖLN

Weißhausstraße 23  
50939 Köln  
Tel.: +49 221 9411600  
Fax: +49 221 94116040  
Mail: koeln@fuwe.de

### KERPEN

BERATUNGSSTELLE  
Stiftsplatz 13  
50171 Kerpen  
Tel.: +49 2237 9791170  
Mail: kerpen@fuwe.de

### KREFELD

Neue Linner Straße 73  
47799 Krefeld  
Tel.: +49 2151 7639170  
Fax: +49 2151 7639172  
Mail: krefeld@fuwe.de

Heranführung in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt

# GESUNDHEITSCOACHING

## FIT FÜR DEN JOB

Einzelcoaching

### KONTAKT

### VIERSEN

Hormesfeld 9B  
41748 Viersen  
Tel.: +49 2162 8156650  
Fax: +49 2162 81566520  
Mail: viersen@fuwe.de

### BOCHUM

Wittener Straße 72  
44789 Bochum  
Tel.: +49 234 93695517  
Mail: bochum@fuwe.de

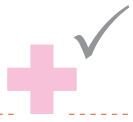
[www.fuwe.de](http://www.fuwe.de)

**fuwe** Gesellschaft für technisch-  
gewerbliche und kaufmännische  
Fort- und Weiterbildung mbH

AVGS nach § 45  
Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III

KINDERBETREUUNG  
kann während der Teilnahme  
gewährleistet werden

[www.fuwe.de](http://www.fuwe.de)



Gesundheitscoaching | Fit für den Job

## ZIELE UND MÖGLICHKEITEN

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 Experten (Gesundheitscoach und bei Bedarf ein Arbeitsmediziner und/oder Arbeitspsychologe/Psychologe) sind für Sie da!

## ZIELGRUPPE

Kundinnen und Kunden, die aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation verunsichert sind, ihre Potentiale für den Arbeitsmarkt klären und diese für den Bewerbungsprozess nutzen möchten.

[www.fuwe.de](http://www.fuwe.de)

## INDIVIDUELLE TERMINVEREINBARUNG

In einem Beratungs-, Aufnahmegespräch werden die Rahmenbedingungen der Teilnahme geklärt.

## MACHEN SIE SICH FIT FÜR DEN JOB

### 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

### 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 Experten 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.

## VORBEREITUNG UND BEGLEITUNG VON VORSTELLUNGSGESPRÄCHEN

### DIVERSITY MANAGEMENT

Unterschiedliche Lebenssituationen und Interessen von Frauen und Männern, positive Wertschätzung der individuellen Verschiedenheit, das Erreichen einer produktiven Gesamtatmosphäre, das Verhindern der sozialen Diskriminierung von Minderheiten und die Verbesserung der Chancengleichheit werden im Rahmen des Diversity Managements von der FUWE GmbH täglich berücksichtigt.

### ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN

- Eigenmotivation
- Interesse am Beratungsangebot und am Gesprächsbedarf

Es gelten die Zugangsvoraussetzungen des Kostenträgers. Das Gesundheits-/Einzelcoaching kann durch die Agentur für Arbeit/Jobcenter in Form eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins gefördert werden.

AUF DEN EINZELFALL ZUGESCHNITTENE, BEDARFSGERECHTE HILFESTELLUNG ZUR ERHÖHUNG DER LEISTUNGSFÄHIGKEIT, ZUR VERBESSERUNG DER PERSÖNLICHEN SITUATION UND DAMIT DIE VERBESSERUNG DER EINGLIEDERUNGSFÄHIGKEIT IN DEN ERSTEN ARBEITSMARKT

**ZERTIFIZIERT** und zugelassen  
als anerkannter Bildungsträger nach AZAV



**fuwe** Gesellschaft für technisch-gewerbliche und kaufmännische Fort- und Weiterbildung mbH

**DAUER** max. 70 UE\*

\* 1 UE (Unterrichtseinheit) = 45 Minuten

**EINSTIEG** individuell