

Was vermitteln wir in diesem Coaching?

Wir unterstützen die Teilnehmer in unserem Coaching »GIP« durch Aufbau und Förderung der persönlichen Resilienz und Selbstwirksamkeit in allen Lebensbereichen. Zudem bereiten wir sie gezielt auf eine anstehende Bewerbungsphase vor – für einen erfolgreichen Start in den Job.

Wer profitiert von diesem Coaching?

Mit unserem Coaching sprechen wir Menschen an, die bei einer notwendigen Veränderung ihrer Lebensumstände intensive Unterstützung benötigen. Ziel ist es, sie auf dem Arbeitsmarkt nachhaltig zu integrieren und ihnen somit zu einer eigenständigen Existenzsicherung zu verhelfen.

## »GIP« Ganzheitlich – Individuell – Perspektivisch

Resilienz-Coaching für beruflichen Erfolg

Coaching-Inhalte · zertifizierte Einzel-Module · frei kombinierbar

### **Modul 1: Gesundheitliches und berufliches Integrationscoaching mit Potenzialanalyse (10 UE)**

Wir analysieren die Ausgangslage der Teilnehmer in Bezug auf ihre Belastbarkeit, Motivationen und verschiedener anderer Faktoren. Dies halten wird von uns in einem persönlichen Profil festgehalten.

### **Modul 2: Individuelle Gesundheitsorientierung und berufliche Potenzialentwicklung (20 UE)**

Wir entwickeln prozessorientiert die beruflichen und persönlichen (Gesundheits-)Ziele der Teilnehmer und unterstützen sie dabei in jeder Lebenslage. So lernen sie, ressourcenorientiert mit sich selbst umzugehen. Bei Bedarf stellen wir auch Kontakt zu weiteren psychosozialen und medizinischen Beratungsstellen her.

### **Modul 3: Berufliches Stressmanagement (10 UE)**

Die Teilnehmer lernen von uns, wie sie im Arbeitsalltag richtig mit Stress umgehen, z. B. durch Achtsamkeitstrainings, Emotionsregulation, Entspannungstechniken sowie differenziertes Problemlösetraining.

### **Modul 4: Berufsorientierung und Beratung (12 UE)**

Wir unterstützen die Teilnehmer bei einer realistischen Berufswahl unter Berücksichtigung ihrer Potenziale sowie des aktuellen Arbeitsmarktangebots.

### **Modul 5: Berufliches Integrationscoaching (20 UE)**

Wir erstellen mit den Teilnehmern ihrer individuellen Bewerbungsunterlagen, trainieren ihr Selbstvertrauen durch Übungen der Rhetorik sowie Körpersprache. Ergänzend führen wir Gesprächsanalysen sowie -simulationen durch.

## Förderung

Unser Coaching kann mittels eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (AVGS) zu 100 % gefördert werden.

**Produkt:** Ganzheitlich Individuell Perspektivisch (GIP)  
Resilienz-Coaching für beruflichen Erfolg

**Art:** Einzelcoaching

**Dauer:** maximal 72 UE

## CERTQUA-Zertifizierung

Das Nestor Bildungsinstitut ist als Bildungsträger nach AZAV durch die CERTQUA zertifiziert.

**CERTQUA-Zertifikat:** 2022M101234-10001

**Zulassungszeitraum:** 22.11.2022 bis 21.11.2025

Nestor Bildungsinstitut GmbH

## »GIP« Resilienz-Coaching

Ergänzende Informationen

Nestor Bildungsinstitut GmbH  
Standort Cottbus  
Inselstraße 24  
03046 Cottbus

Dana Wolff-Schumann  
Toni Reich  
0355 3835710

Cottbus@nestor-bildung.de

### Standort-spezifische Informationen

---

Maßnahme-Dauer 72 UE

---

Maßnahmen-Nr. wird beantragt

---

Schulungsorte Inselstraße 24  
03046 Cottbus

---

Schulungszeiten individuelle Coaching-Zeiten nach Vereinbarung

---