

PASSE PAR TOUT

COACHING

Psychosoziale Stärkung für berufliche und soziale Integration

WENN DER WIEDEREINSTIEG SCHWIERIG IST

Die Rückkehr in Arbeit und Gesellschaft nach längeren Auszeiten durch Krankheit, psychische Belastungen oder persönliche Krisen ist oft mit grossen Herausforderungen verbunden. Komplexe Lebenssituationen wie Burnout, psychische oder körperliche Einschränkungen oder soziale Belastungen erfordern professionelle Begleitung, Empathie und langjährige Praxiserfahrung.

ZIEL & WIRKUNG

Das Coachingangebot unterstützt Menschen in schwierigen Übergangsphasen dabei, ihre Selbstwirksamkeit zu stärken und nachhaltige Perspektiven zu entwickeln. Im Fokus stehen:

- ✓ Berufliche Neuorientierung
- ✓ Persönliche Stabilisierung
- ✓ Nachhaltige Reintegration in Arbeit und Gesellschaft

UNSER ANSATZ

Unsere Coaches arbeiten ressourcen- und lösungsorientiert, individuell zugeschnitten und praxisnah. Ziel ist, Veränderungen nachhaltig zu begleiten und realistische Schritte zu ermöglichen.

THEMEN & SCHWERPUNKTE

- **Bewerbung:** Erarbeiten eines Individuellen und aktuellen Lebenslaufes mit Dossier, Bewerbungsstrategien entwickeln, LinkedIn-Profil erstellen, Interviewtraining, Networking etc.
- **Standortbestimmung & Zielklarheit:** Unterstützung bei Entscheidungen und persönlicher Ausrichtung
- **Persönlichkeitsentwicklung & Selbstreflexion:** Klärung verschiedener Fragestellungen.
- **Ängste & Blockaden überwinden:** Umgang mit Versagensängsten, Über- und Unterforderung, innere Hürden lösen und Coping-Strategien entwickeln
- **Stressbewältigung & Resilienz:** Entwicklung einer gesunden Work-Life-Balance und Strategien zur Stressreduktion
- **Unterstützung im Umgang mit AD(H)S** im Berufs- und Alltagskontext, mit Fokus auf Struktur, Selbstorganisation, Stressreduktion und Stärkenorientierung.
- **Selbstbewusstsein & innere Stärke fördern:** Aufbau von Resilienz und Zuversicht
- **Konfliktmanagement:** Konstruktiver Umgang mit Konflikten im Arbeitskontext und im persönlichen Umfeld
- **Abgrenzung & Selbstschutz:** Eigene Grenzen erkennen, respektieren und kommunizieren

KOMPETENTE BEGLEITUNG

Unsere Coaches sind ausgebildete Fachpersonen mit mehrjähriger Berufserfahrung im Coaching, in der Begleitung von Veränderungsprozessen sowie in der beruflichen Integration.

(Weitere Informationen zu den Coaches finden Sie auf unserer Website stiftung-zukunft.ch)

ABLAUF & ZEITRAHMEN

Start mit einem Erstgespräch (90 Minuten) zur Klärung der Ausgangslage und der Zieldefinition, anschliessend vier Coaching-Sitzungen à 60 Minuten. Eine Verlängerung ist bei Bedarf möglich.