



AVGS-COACHING

Resilienz- und Stabilisierungs-coaching

Gestärkt und sicher in den Job.

100% Förderung über
AVGS möglich



Zertifiziert
nach AZAV

coaching.bildung.perspektiven

Wann ist dieses Coaching das richtige für Sie?

Das Coaching richtet sich an Menschen, deren beruflicher Einstieg oder Wiedereinstieg durch persönliche Belastungen, Stress oder eine aktuell eingeschränkte Stabilität erschwert wird.

Das Coaching kann für Sie besonders geeignet sein, wenn Sie:

- sich nach einer belastenden Phase wieder beruflich orientieren möchten
- sich aktuell schnell gestresst oder überfordert fühlen
- Ihre persönlichen Ressourcen und Stärken wieder stärker nutzen möchten
- einen besseren Umgang mit Belastungen und Rückschlägen entwickeln möchten
- mehr Sicherheit und Selbstvertrauen für Ihren beruflichen Neustart gewinnen möchten

Das Coaching auf einen Blick

Einzelcoaching

**Durchführung in
Präsenz**

laufender Einstieg

Deutsch & Englisch

bis zu 30 UE · bis zu 5 Wochen · mind. 2 Termine pro Woche
MAT-Nr. 325/43/25

Was erwartet Sie im Coaching?

Schritt für Schritt zu mehr Stabilität

01

Situation verstehen

Ausgangssituation, aktuelle Belastungen und Faktoren, die den Einstieg erschweren.

02

Ressourcen aktivieren

Persönliche Stärken und Ressourcen; was in früheren schwierigen Situationen geholfen hat.

03

Belastungen besser bewältigen

Individuelle Strategien für den Umgang mit Stress und Belastungen.

04

Resilienz & Selbstwirksamkeit stärken

Rückschläge konstruktiver bewältigen, Motivation erhalten, Herausforderungen selbstständig begegnen.

05

Berufliche Perspektive entwickeln

Situation und Ressourcen mit beruflichen Anforderungen abgleichen; realistische Berufswegeplanung.

Mit AVGS kostenfrei teilnehmen

Bei Vorliegen der Voraussetzungen können die Kosten vollständig über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters übernommen werden.

Starten wir mit einem Gespräch

Kostenfrei, unverbindlich und ohne Vorbereitung. Wir hören zu und sagen Ihnen ehrlich, ob wir helfen können.

Kurzfristiges Erstgespräch

kostenfrei und unverbindlich · ca. 20–30 Minuten

+49 (0) 2181 277 68 89

WhatsApp +49 (0) 176 422 780 02

E-Mail kontakt@mentacom.com

Web mentacom.com



Unsere Standorte in NRW

Grevenbroich

Töpferstraße 25 · 41515 Grevenbroich
Sitz & Verwaltung

Essen

Bonnenbergstraße 18 · 45259 Essen

Euskirchen

In den Essigbenden 45 · 53879
Euskirchen

Wuppertal

Dornaper Straße 18, Haus 4 · 42327
Wuppertal

Ihr Standort

Sitz der Gesellschaft:
MENTACOM GmbH · Töpferstraße 25
41515 Grevenbroich