Unsere Stärken für Sie

- Nutzung sowohl altbewährter als auch neuester Erkenntnisse aus der Burn-out-Prophylaxe, Zielfindung und Motivation, des Resilienztrainings und Stressmanagements
- Sorgfältige Auswahl und Weiterbildung praxiserfahrener Coache
- Individuelle Angebote durch unsere auf die speziellen Zielgruppen ausgerichteten Konzepte

JOB·LAUNCH
GMBH

Ihr Weg zu uns:

job-launch GmbH
Königswinterer Straße 29
53227 Bonn-Beuel

Tel. 0228 - 410 319 37
Fax: 0228 - 410 319 38

e-Mail: info@job-launch.de
www.job-launch.de

- Parkplätze im Hof -

per Bus/Bahn:

Haltestelle Königswinterer Straße:
Buslinie 537, 636.
Haltestelle Beueler Bahnhof:
Buslinie 529, Bahnlinien 62 und 65.
DB-Züge RB 8 und RB 27.

Die job-launch GmbH ist AZAV-zertifiziert. Daher kann unser Coachingangebot zu 100 % mit einem **Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS)** gefördert werden – z. B. durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter.

Unsere Räume sind nicht barrierefrei.

AVGS - 02 | Maßnahmedauer: max. 6 Wochen
max. 23 Leistungseinheiten

fit for job

Resilienz, Stressmanagement Motivation und Zielfindung

JOB·LAUNCH
GMBH

fit for job –

Resilienz, Stressmanagement, Motivation, Zielfindung und Belastbarkeit

Unsere Belastbarkeit und Resilienz sind wertvolle Ressourcen, um beruflich und privat unseren Alltag zu gestalten. Leider wird oft erst zu spät bewusst, welche Auswirkungen einseitige Belastung oder auch Überlastung und Stress hinterlassen haben.

Ihre Fragen:

- Welche bewährten Methoden kann ich anwenden, um Belastbarkeit und Vitalität zu stärken?
- Inwieweit wirken Tagesrhythmus, Bewegung und Entspannung in Zeiten hoher Anforderungen zusammen und wie kann ich dies für mich unterstützend nutzen?
- Welche möglichen Lösungswege gibt es für Belastungssituationen und Konflikte?
- Wie kann ich sinnvoll Ziele setzen?
- Was kann ich tun, um sie gut zu erreichen?
- Welche inneren Antreiber gilt es zu erkennen und einen konstruktiven Umgang damit zu entwickeln?
- Wie kann ich neue Perspektiven entwickeln und das Zutrauen in meine Talente und Fähigkeiten stärken?
- Wie kann ich ein sinnvolles Selbstverständnis zur besseren Alltagsbewältigung realisieren?

Unser fit-for-job-Angebot

Individuelles Coaching

Präventions-Vital-Checks, die Aussagen zu aktuellen Belastungen, Mangelsituationen und Auswirkungen von Stress ermöglichen

Enge Abstimmung Ihres Coachingplans auf Ihre Lebenssituation und Messwerte

Sichtbarmachen von Erfolgen, die aus der Umsetzung der Präventionsmaßnahmen entstanden sind.

Unser Coaching ist auf Hilfe zur Selbsthilfe ausgerichtet: wir bieten ergebnisorientierte Leistungen an, um Eigenverantwortung und Aktivität zu stärken, die Selbstwirksamkeit zu fördern und diese Erfahrungen zu nachhaltiger Verhaltensänderung anzuwenden.

Wir nutzen dabei Werkzeuge aus bewährten Richtungen der Burn-out-Prophylaxe, des Resilienztrainings und des Stressmanagements, z.B.:

- **RMT®**-Rhythmic Movement Training nach Harald Blomberg
- **TRE®**-Tension & Trauma Releasing Exercises nach Dr. David Bercelli
- **EFT®**-Emotional Freedom Technique (Meridian-Klopfakupressur zur Selbstanwendung)
- **Jin Shin Jyutsu**
- **PMR®**-Progressive Muskelrelaxation (Jacobson)
- **Edu-Kinestetik/BrainGym®**
- **QiGong-Bewegungsübungen**
- Methoden, die die **Kreativität** anregen
- Methoden zur Stärkung einer konstruktiven mentalen Ausrichtung

sowie viele andere verlässliche Ansätze zur Zielfindung und Motivation.

Ihr Nutzen

Sie lernen im Einzelcoaching erprobte Methoden kennen, die wir auf Ihren persönlichen Bedarf ausrichten.

Diese ermöglichen Ihnen den Aufbau von belastbarkeitsfördernden Gewohnheiten, Perspektivenentwicklung und Zielsetzungen auf Ihrem weiteren Weg im Berufsalltag.

Dabei begleiten wir Sie darin, Ihre individuellen Kompetenzen der Belastungsverarbeitung herauszufiltern, Ihre stressbedingten Risiken zu erkennen, Ihr Kreativitätspotential zu entfalten und Ihre Selbstwirksamkeit zu stärken.