Unser Ziel: Ihr Erfolg!

WARUM TERTIA?
Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Menschen und ihre Potenziale.

- Es erwarten Sie Coaches mit langjähriger Berufserfahrung.
- Wir legen großen Wert auf eine persönliche Atmosphäre.
- Unser hoher Qualitätsanspruch ist für uns täglicher Ansporn. Das Einhalten der Qualitätsstandards wird jährlich vom externen Zertifizierer Certqua überprüft.

Die TERTIA Berufsförderung GmbH & Co. KG ist zertifiziert nach der europäischen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2015 sowie der deutschen AZAV.

Anfahrt & Kontakt

Wir freuen uns auf Sie!
Vereinbaren Sie telefonisch oder online ein unverbindliches Informations- und Beratungsgespräch.

TERTIA Berufsförderung GmbH & Co. KG
Westerstraße 93a (4. Etage)
28199 Bremen
Tel.: 0421 960 375-80
www.tertia.de/Bremen
E-Mail: deutschkurs.bremen.sued@tertia.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Frau Wieslawa Wiaderek

Ihr Weg zu uns:
ÖPNV: Straßenbahn Linie 1 und Linie 8 sowie Buslinie 24, 26, 27, 63, 101, 102, 120, 121, 226, 750 bis Haltestelle Westerstraße (Fußweg 2 Min.)

Gesundheitscoaching

Fit for Job: Arbeit und Gesundheit

Bremen

Fit for Job: Arbeit und Gesundheit

Situationsanalyse (40 UE)

Durch die Erhebung von Daten und Informationen wie

- des beruflichen Lebenslaufes, der beruflich relevanten Fähigkeiten und Fertigkeiten, der Schul- und Berufsabschlüsse sowie informell erworbener Qualifikationen,
- der Mobilität
- der Kenntnisse und Fertigkeiten, persönlichen Stärken und Interessen,
- der gesundheitlichen Einschränkungen,
- der sonstigen sozialintegrativen Hemmnisse (Schulden-/Wohnsituation),
- der Arbeitszeiten / des Verfügungsrahmens für den Arbeitsmarkt, ggf. mit Erhebung der Kinderbetreuungszeiten je Kind

schaffen wir gemeinsam mit Ihnen eine fundierte Grundlage für den weiteren Coachingprozess.

Berufliche Orientierung (80 UE)

Die berufliche Orientierung umfasst die

- Überprüfung der bisherigen getroffenen Berufswahlentscheidung/ Tätigkeitsentscheidung
- Erarbeitung realistischer beruflicher Perspektiven unter Beachtung der Bedingungen des Ausbildungs- und Arbeitsmarktes und unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Einschränkungen
- Befähigung zur Nutzung der Onlineangebote der Bundesagentur für Arbeit (BERUFENET, BERUFE TV, planet-beruf.de)
- Beratung zu regionalen und überregionalen Ausbildungs- und Arbeitsstellenangeboten

Gesundheitsorientiertes Jobcoaching (100 UE)

Folgende Themen können (je nach individueller Voraussetzung) behandelt werden:

- Allgemeine Themen
  Aufbau einer regelmäßigen Tagesstruktur, Regeneration, Konzentration und Entspannung
- Thema Bewegung
  Heranführung an sportliche Aktivitäten, Praktische Unterstützung im Alltag
- Thema Gesunde Ernährung
  Lebensmittelkunde, Essgewohnheiten überprüfen und ggf. ändern
- Thema Stressbewältigung
  Stärkung Selbstbewusstsein, Umgang mit Rückschlägen
- Thema Suchtprävention
- Thema Anbindung an das Gesundheitssystem
  Netzwerkarbeit mit Krankenkassen, Ernährungsberatern, Vereinen, Selbsthilfeorganisationen, (Fach-)Ärzten, Hilfe bei Antragstellungen

TERTIA