



## Unser Ziel: Ihr Erfolg!

## Anfahrt & Kontakt

## Gesundheitscoaching

### 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.

### 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](http://www.tertia.de/Bremen)

E-Mail: [deutschkurs.bremen.sued@tertia.de](mailto: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.)



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

## Fit for Job: Arbeit und Gesundheit



## 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