

# Mentale Fitness für den Job

Beruflich orientiertes Gesundheitscoaching

#mobbing  
#burnout  
#erschöpfung  
#ängste  
#unsicherheit  
#hilflosigkeit  
#druck

Die Zukunft kann niemand voraussehen. Sie ist eben das, was sie ist: ungewiss. Die **Berufswahl kann Sie langfristig glücklich und zufrieden machen**, eine Beziehung kann Jahre oder sogar Jahrzehnte dauern. Es kann aber auch anders sein. Es gibt keine Garantien.

Es ist nicht einfach, mit Unsicherheiten umzugehen. Ist man zudem gestresst, greift man schnell mal nach der erstbesten Lösung oder sieht Zusammenhänge, wo es keine gibt. Deshalb ist es umso wichtiger, **mental stark** zu sein. Im Privaten sowie auch im beruflichen Bereich. Das bedeutet, **idealer mit Stressfaktoren, Druck und Herausforderungen umgehen zu können** und ungeachtet der Umstände das Beste zu geben.

**Mentale Stärke unterstützt uns** dabei, ein Leben zu führen, das uns erfüllt, uns sinnstiftende (soziale) Beziehungen ermöglicht und uns ein **positives Selbstwertgefühl** gibt. Sie hilft auch dabei, Risiken einzugehen, neue Dinge auszuprobieren und mit schwierigen Situationen umzugehen.

Wir begleiten Sie mit unserem Gesundheitscoaching auf Ihrem **Weg zu mehr Entscheidungssicherheit und mentaler Stärke**. Gemeinsam mit unseren **einfühlsamen Profis** gehen wir mit Ihnen den ersten Schritt in eine **erfüllte, berufliche Zukunft**. Persönlich, mit Ihren Fragen, Wünschen und Zielen im Fokus.

## GUTE BERATUNG FÄNGT MIT EINEM GUTEM GEFÜHL AN

- 1:1 Coaching (nur Sie und der Coach)
- Entspannte und ruhige Atmosphäre
- langjährig erfahrene, top ausgebildete Business Coaches und Psychologen
- Ausrichtung des Coachings auf Ihre individuellen Bedürfnisse
- ISO Zertifizierung
- Methodenkompetenz
- Regelmäßige Weiterbildung
- Höchste Integrität
- Regelmäßiges Feedback & Ratings

# SO LÄUFT DAS COACHING AB

## 1. STANDORTBESTIMMUNG

Mentale Fitness macht Menschen in jedem Lebensbereich erfolgreicher und lässt sie gelassener mit Konflikten umgehen – auch im Beruf. Sie verfügen über mehr Selbstbewusstsein und Durchhaltevermögen. Im ersten Schritt betrachten wir deshalb Ihre **mentale Gesundheit und Ihre Ressourcen**. Die anschließende **Persönlichkeitsanalyse und die Standortbestimmung** zeigen uns, wo Sie aktuell beruflich stehen und wo Sie hinwollen.

## 2. KOMPETENZANALYSE

Nach der Persönlichkeitsanalyse mit Fokus auf Ihre mentale Gesundheit, sehen wir uns Ihre **Kompetenzen im beruflichen Kontext** an. Wo sind Ihre **Talente und Stärken**? Was treibt Sie an? Was zeichnet Sie aus und wie können Sie negative Glaubenssätze überwinden und einen anderen – neuen – Blick auf sich selbst werfen. Denn nur wer weiß was er kann, weiß auch was ihn glücklich macht.

## 3. KARRIEREPLANUNG

Nicht jeder Beruf muss auch Berufung sein, aber der Anspruch, den wir an einen Job haben, sollte mit den eigenen **Wertvorstellungen** und der **eigenen Persönlichkeit** übereinstimmen.

Was macht Sie **glücklich**? Wie können Sie Ihre Vorstellung von „Beruf, Familie und Karriere“ **zufriedenstellend** umsetzen? Sind Sie eher **risikobereit** oder **sicherheitsorientiert**? Was brauchen Sie, um Ihre **mentale Fitness** im Job zu erhalten?

Mit unseren Tools finden Sie schnell heraus, welche **Erfolgsfaktoren für Ihre berufliche Zukunft** relevant sind und welche Unternehmen und Strukturen zu Ihrer Persönlichkeit und Ihrer **Lebensplanung** passen. Wir stellen Sie so für Ihre berufliche Zukunft auf, dass Sie auch immer noch einen Plan B und C haben.

## 4. PERFORMANCE MAP

Gemeinsam mit Ihnen erstellen wir einen **individuellen Plan**, wie Sie Ihren beruflichen Wünschen Stück für Stück näher kommen und welche **konkreten Handlungsschritte** dazu nötig sind - natürlich immer unter Berücksichtigung Ihrer gesundheitlichen Situation.

## 5. INDIVIDUELLE ERFOLGSFAKTOREN ZUM NACHLESEN

Nach der Beratung erhalten Sie Ihr individuelles Guide Line Kit mit allen **Ergebnissen, Empfehlungen** und Ihren persönlichen Notizen zum Nachlesen. So behalten Sie Ihre Ziele stets im Auge. Zudem erhalten Sie ein exklusives, 160-seitiges Petschwerk-**Gesundheitshandbuch** geschenkt - das Nachschlagewerk rund um die Gesundheit mit Tipps und Kontaktadressen für München und Umgebung.

JETZT TESTEN:  
WIE GEHE ICH  
MIT KONFLIKTEN  
UM?



COACHING  
AUCH ONLINE  
MÖGLICH

## COACHING ZU 100 % FÖRDERBAR

Das Einzelcoaching umfasst **20 Einheiten** à 45 Minuten. Die Kosten können mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters zu 100 % gefördert werden.

Stichwort: Gesundheitscoaching | Maßnahmennummer: 843/34/24

Rufen Sie uns an oder buchen Sie online einen Info-Termin auf unserer Website. Gerne beantworten unsere Experten Ihre Fragen in einem telefonischen Gespräch.



Petschwerk Consulting GmbH  
Pettenkofenstr. 4, 80336 München  
+49 (0) 89 54 88 45 86-0  
www.petschwerk.de

