

- 30 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
- Durchführung in Präsenz und/oder online im 1:1-Coaching
- Inhalte individuell zugeschnitten
- Abschluss mit Teilnahmebescheinigung (Nachweis für Arbeitsagentur / Jobcenter / Arbeitgeber)

Aktuelle Durchführungsorte

- Siegen
- Freudenberg
- online via Zoom

ReStart

MENTALE UNTERSTÜTZUNG & AKTIVIERUNG FÜR NEUE PERSPEKTIVEN

IHR NUTZEN

- Mehr Selbstvertrauen und Motivation
- Entwicklung individueller Strategien für Alltag & Beruf
- Stärkung von Belastbarkeit, Selbstorganisation & Kommunikation
- Nachhaltige Vorbereitung auf nächste Schritte



**WIR FREUEN UNS,
VON DIR ZU HÖREN**

Kontakt

info@mentalfocussystem.de

02734-4355071

0157-53472224

www.mentalfocussystem.de



**MIT
AKTIVIERUNGS-
UND
VERMITTLUNGS
GUTSCHEIN
MÖGLICH!
(AVGS)**

FÜR WEN GEEIGNET?

- Menschen in belastenden Lebenssituationen, die Stabilität aufbauen möchten
- Arbeitssuchende, die ihre Vermittlungsfähigkeit und Motivation stärken wollen
- Personen, die Orientierung und innere Stärke für Alltag und Zukunft suchen

INHALTE & MODULE

- Zielklärung & Ressourcenarbeit – Stärken erkennen und gezielt einsetzen
- Selbstwert & Motivation – innere Sicherheit entwickeln
- Tagesstruktur & Mini-Ziele – Alltag neu ordnen und kleine Schritte umsetzen
- Umgang mit Belastungen – Strategien für mehr Stabilität finden
- Soziale Kompetenzen – Kommunikation & Abgrenzung trainieren
- Achtsamkeit & Balance – innere Ruhe fördern
- Perspektivarbeit – Zukunft