

# RESTART

## Mentale Unterstützung & Aktivierung für neue Perspektiven

Mit ReStart erhalten Sie ein individuelles Coaching, das Klarheit schafft, Motivation stärkt und Schritt für Schritt beim Aufbau von Struktur und Belastbarkeit unterstützt.

### FÜR WEN IST RESTART 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



### **Kontakt**

[info@mentalfocussystem.de](mailto:info@mentalfocussystem.de)

0157-53472224

[www.mentalfocussystem.de](http://www.mentalfocussystem.de)

**MFS SOLUTIONS**  
MENTAL FOCUS SYSTEM

**ReStart**

MFS SOLUTIONS / DIRLENBACHER STR. 114 / 57258 FREUDENBERG

### ORGANISATORISCHES

**AKTUELLE DURCHFÜHRUNGSRORTE**

- SIEGEN
- FREUDENBERG
- ONLINE VIA ZOOM

**FLEXIBLE TERMINABSTIMMUNG**  
**TEILNAHME MIT BILDUNGSGUTSCHEIN MÖGLICH**  
**GEMÄß § 45 ABS. 1 SATZ 1 NR. 1 SGB III**

### ABLAUF DER MAßNAHME

- 30 UNTERRICHTSEINHEITEN À 45 MINUTEN
- DURCHFÜHRUNG IN PRÄSENZ UND/ODER ONLINE IM 1:1-COACHING
- INHALTE INDIVIDUELL ZUGESCHNITTEN
- ABSCHLUSS MIT TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

## ZUGELASSENER BILDUNGSTRÄGER NACH AZAV

### **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

### **ABLAUF DER MAßNAHME**

- 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)

### **IHR NUTZEN**

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