

Mit uns in eine neue Zukunft!

personalpartner

mittelrhein GmbH & Co. KG

Information und Anmeldung

personalpartner mittelrhein GmbH & Co. KG

Rochusstraße 151 (1. OG)
53123 Bonn

Telefon (0228) 227 225-0
Telefax (0228) 227 225-12

E-Mail info@pp-mittelrhein.de
Web www.pp-mittelrhein.de

Coaching-Standorte

Rochusstraße 151 (1. OG)
53123 Bonn

Südstraße 29 (1. OG)
53757 Sankt Augustin

+++ NEU +++

Öffnungszeiten

Montag - Freitag
09:30 Uhr - 17:00 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Kooperationspartner (Träger nach AZAV)

MENTACOM GmbH



Südstraße 29
53757 Sankt Augustin

Telefon (02241) 3277 07-0

E-Mail kontakt@mentacom.com
Web www.mentacom.com

ERFOLG UND

NACHHALTIGKEIT

Um eine möglichst große Nachhaltigkeit unserer Trainings für Sie zu erreichen, werden individuell adäquate methodisch-didaktische Erkenntnisse angewendet, die zu eigenständigem motivierten Lernen, sowie zu größtmöglichem Erfolg und Verhaltensänderungen beitragen. Dies stellt hohe Anforderungen an den Coach und die Berater/innen.

Wir verfügen alle über entsprechende Qualifikationen und Kompetenzen auf verschiedenen Ebenen:

- Je nach Themengebiet eine entsprechende fachliche Ausbildung und/oder Berufserfahrung. Dazu ein Verständnis von umfassender Gesundheitsbildung und Förderung
- Methodisch-didaktisches und pädagogisches Know-how in der Erwachsenenbildung
- Die Fähigkeit respektvoll und akzeptierend mit anderen Menschen umzugehen, um Ihnen den Raum und die Möglichkeit zu geben sich weiter zu entwickeln

Was ist ein AVGS?

Wenn Sie arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind, können Sie bei Ihrer Agentur für Arbeit bzw. Ihrem Jobcenter einen Aktivierungsgutschein „AVGS“ erhalten.

Mit diesem Gutschein übernimmt die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter die Kosten für Ihre Beratung.

Sprechen Sie Ihre/n Vermittler/in auf unsere Coachings an.

Ihre Teilnahme an unseren Coachings:

Ihr Coaching findet vorzugsweise in Präsenz bei uns im Hause statt.

In Krisen-/Ausnahmesituationen (bspw. COVID-19) oder in Einzelfall bedingten Notlagen kann personalpartner mit Ihrem Einverständnis die Umstellung auf alternative Methoden wie Online-Videokonferenzen via Skype, Zoom o.Ä. sicherstellen.

Sprechen Sie uns gerne an!



personalpartner mittelrhein GmbH & Co. KG
Rochusstraße 151 · 53123 Bonn
Telefon (0228) 227 225-0 · info@pp-mittelrhein.de
www.pp-mittelrhein.de



DIN EN ISO 9001:2015
REG.-NR. A-K-2304001

Mit uns in eine neue Zukunft!

personalpartner

mittelrhein GmbH & Co. KG

+++ Coaching in Bonn und jetzt neu auch in Sankt Augustin +++

Kompetenzzentrum Gesundheit

„Besser fühlen, entspannter Arbeiten“

Trägerzulassung nach AZAV
geprüfte Qualität nach DIN EN ISO 9001:2015



MAT.NR.: 323/00/2023

Ausgabe Juni 2023

BERATUNG
EINZELCOACHING
TRAINING
UNTERSTÜTZUNG

erfolgsorientiert und praxisnah



DIN EN ISO 9001:2015

BAUSTEINE UND INHALTE

MAT.NR.: 323/00/2023

Unsere Angebote setzen sich aus verschiedenen Bausteinen individuell optimierter Präventions- und Resilienztrainings zusammen. Zum einen erlebt und erfährt der/die Teilnehmer/in aktiv die Maßnahmen, zum anderen wird Wissen und Erfahrung vermittelt:

1. Erfolgsfaktor Gesundheitsentwicklung

- Ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit: Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit
- Salutogenetischer Ansatz der Förderung von Gesundheit durch verschiedene Bausteine
- Stellenwert von Selbstannahme, Wertschätzung und Eigeninitiative

2. Gesunde Bewegung

- Voraussetzung hierfür sind die Förderung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Selbstwahrnehmung der Körperhaltung, der Bewegungsgewohnheiten und der Kompensation bei Schmerzen
- Auswirkungen von Bewegungsmangel, muskulären Dysbalancen auf das körperliche und psychische Wohlbefinden und die Arbeitsfähigkeit
- Empfehlungen für geeignete ausgleichende Bewegungsformen



3. Entspannung, Stressbewältigung und Burn-Out-Prophylaxe

- Förderung individueller Kompetenzen der Belastungsverarbeitung zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken
- Motivierende Ziele/Sinnfrage
- Alltagsbewältigung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Selbstfürsorge/Selbsthilfe
- Energiefresser und -räuber versus Energiespender und -quellen
- Work-Life-Balance
- Die Säulen der Resilienz
- Burn-Out-Prophylaxe
- Gesamtbetrachtung der Vereinbarkeit von Familie, persönlicher Situation und zukünftiger beruflicher Tätigkeit

4. Gesunde Ernährung

- Analyse und Reflektion des eigenen Konsum- und Ernährungsverhaltens
- Praktikable und individuelle zum/zur Klienten/in passenden Ernährungsumstellung zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung
- Gesunde und schmackhafte, einfach zuzubereitende Mahlzeiten auf Grundlage der Ernährungspyramide und Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

ARBEITS-/LEISTUNGSFÄHIGKEIT

UND BELASTBARKEIT

Gesundheit, Wohlbefinden und Belastbarkeit bilden wesentliche Voraussetzungen für Ihre Arbeits- und Leistungsfähigkeit.

Gerade für die Heranführung oder Wiederheranführung an den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt ist es von besonderem Wert, durch effiziente und wirksame Maßnahmen und praktische Handlungsempfehlungen eine bestmögliche Ausgangssituation zu schaffen.

Unser Angebot beinhaltet alle gesundheitsrelevanten Bereiche des Lebensstils, die Sie körperlich aktiv und mental positiv unterstützen. Diese können Sie in Ihrem Alltag selbst beeinflussen, ausführen und auf einfache Weise umsetzen. Dazu gehören Strategien und Handlungsempfehlungen zu den Themenkreisen Bewegung, Stressbewältigung, Ernährung sowie die Stärkung des sozialen Umfeldes, um die Herausforderungen in diesen Bereichen besser bewältigen zu können.

Für Ihren nachhaltigen Erfolg in der Umsetzungsphase begleiten wir Sie mit einer sorgfältigen Eingangs-, Verlaufs-, und Abschlussevaluation. Hierfür setzen wir, in Abgrenzung zu Leistungen von Ärzten und Therapeuten, ausschließlich Parameter der allgemeinen Befindlichkeit und Belastbarkeit und nicht die Diagnose von Krankheiten ein.



Individuell eingehende Anamnese mit Handlungsempfehlungen und begleitender Erfolgskontrolle:

- Kurze offene Befragung zum allgemeinen Wohlbefinden sowie ganzheitliche Ermittlung des gesundheitlichen Status und Gesundheitszustands durch einfache Testverfahren, Vitalcheck, Body-Mass-Index o.Ä.
- Präventivmedizinische Handlungsempfehlungen und Erarbeitung einer auf Sie abgestimmten Strategie mit Ausdruck der Empfehlungen und Erläuterung der Zusammenhänge
- Evaluation der Umsetzungsergebnisse durch erneute Anamnese/Tests

So erreichen Sie uns in Bonn

Bus:
Buslinien 608, 609, 800, 845
Haltestelle Rathaus Hardtberg

Bahn:
Banlinie 23
Haltestelle Bonn-Duisdorf

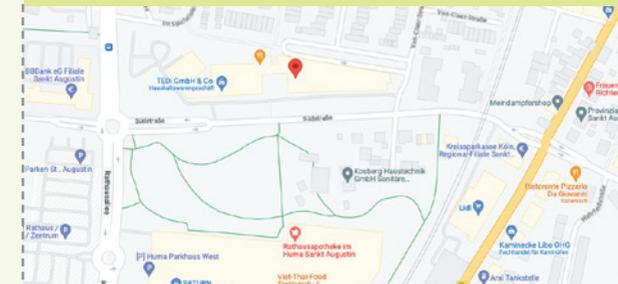


So erreichen Sie uns in Sankt Augustin

+++ NEU +++

Bus:
Buslinie 540
Haltestelle St. Augustin Grantham-Allee
Buslinien 508, 517, 518, 529, 535, 540, 599
Haltestelle St. Augustin Zentrum

Bahn:
Bahnlinien 66, 67
Haltestelle St. Augustin Zentrum



Mit uns in eine neue Zukunft!

personalpartner

mittelrhein GmbH & Co. KG