

## Perspektiven

Sie haben nach langer intensiver Suche eine Beschäftigung aufgenommen, sind aber nicht sicher, was auf Sie zukommt?

Das Coaching für Erwerbstätige unterstützt Sie bei sämtlichen Fragestellungen und Herausforderungen, die sich während Ihrer Einarbeitungszeit ergeben. Im Coaching stärken wir Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Selbstsicherheit. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir praxisnahe Lösungen für einen reibungslosen Arbeitsalltag.

## Inhalte der Maßnahme

Coaching für Erwerbstätige besteht aus folgenden Inhalten:

- eine Einarbeitungs- und Entwicklungsplanung für die ersten 100 Tage
- Hilfen zum Aufbau einer effektiven Zeit- und Arbeitsorganisation
- Entwickeln von Strategien zur täglichen, mittelfristigen und langfristigen Zielerreichung
- Kommunikationstraining für die tägliche Arbeitspraxis sowie Tipps für den Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen
- die Einhaltung arbeitsvertraglicher Pflichten und frühzeitiges Ansprechen sich anbahnender Probleme im Arbeitsalltag
- Aufzeigen von Strategien, um Stress reduzieren
- Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Krisenintervention
- Hilfestellung bei formalen/behördlichen Angelegenheiten z. B. Wohngeldantrag
- die Realisierung von Qualifikationsbedarfen (in Zusammenarbeit mit dem Arbeitgeber).



## Kontaktieren Sie uns!

### AST-Bildung GmbH

#### Standort Castrop-Rauxel

Ringstraße 29  
44575 Castrop-Rauxel  
Telefon: 02305 947 94 40  
E-Mail: info@ast-re.de

#### Standort Dorsten

Gahlener Str. 6  
46282 Dorsten  
Telefon: 02362 995 49 10  
E-Mail: info@ast-re.de

#### Standort Herten

Ewaldstr. 85  
45699 Herten  
Telefon: 02366 935 47 06  
E-Mail: info@ast-re.de

#### Standort Herne

Westring 303  
44629 Herne  
Telefon: 02323 688 40 65  
E-Mail: info@ast-re.de

#### Standort Recklinghausen

Kaiserwall 46-48  
45657 Recklinghausen  
Telefon: 02361 943 66 60  
E-Mail: info@ast-re.de

Sie erreichen uns zu unseren Bürozeiten  
Mo.-Fr. von 8:00 - 16:00 Uhr



## Coaching für Erwerbstätige

Individuelles Einzelcoaching



Stabilisierung einer Beschäftigungsaufnahme  
gem. § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB III

Wir sprechen: Deutsch | We speak: Englisch | konusuyoruz: türkisch  
 arabisch | ما صحبت می کنیم persisch | мы говорим russisch  
 ми говоримо ukrainisch | Noi vorbim: Rumänisch

Wir sind zertifiziert



## Analyse, Beratung, Coaching

Zentrales Element des methodischen Vorgehens unserer Coaches ist der systemische Beratungsansatz. In der systemisch-lösungsorientierten Beratung bleiben Sie der Kundige für ihr Leben. Sie werden weder zu Entscheidungen gedrängt, noch werden ihnen Ratschläge erteilt.



Stattdessen arbeiten die Coaches mit Ihnen an ihren beruflichen Zielen und unterstützen Sie bei einer erfolgreichen Platzierung. In dem Coaching werden mit Ihnen gemeinsam konkrete Zielsetzungen sowie wünschenswerte Problemlösungen erarbeitet, um eine Arbeitsplatzsicherheit zu erreichen. Das Verfahren unterstützt Sie darin, die für Sie besten Eingliederungsschritte herauszufinden, um dauerhaft in Arbeit zu bleiben. Hierfür stärken wir Sie in Ihrer Kommunikations- und Verhaltenskompetenzen.

## Was erwartet Sie

Wichtig für eine erfolgreiche Eingliederung in einen Betrieb ist, wie Sie die Veränderungen und tiefgreifenden Einschnitte in der alltäglichen Lebensführung bewältigen. Beispielsweise verändert sich die Tagesstruktur durch frühzeitige oder unregelmäßige Arbeitszeiten oder Sie müssen ungewohnte und komplexe Arbeitsanforderungen bewältigen.



Das kann zu Spannungen im betrieblichen wie auch im privaten Umfeld führen. Die Aufnahme einer Beschäftigung erfordert von Ihnen in solchen Situationen ein hohes Maß an Frustrationstoleranz, die Fähigkeit zur Selbstkritik sowie Konfliktfähigkeit. Durch das Coaching soll sich mittel- und langfristig Ihre individuelle Ausgangslage soweit stabilisieren, dass Sie mit den Ihnen zur Verfügung stehenden Kräften die gestellte Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes erfolgreich bewältigen können.

## Allgemeine Informationen

Coaching für Erwerbstätige wendet sich an alle erwerbsfähigen Leistungsberechtigten gem. § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 5 SGB III die einen Arbeitsvertrag erhalten haben und Unterstützung im Prozess ihrer Eingliederung in den Betrieb benötigen. Unsere Coaches gehen besonders auf ihre Lebenssituation ein.



Eine Teilnahme ist nach Absprache jederzeit zum Wunschtermin möglich. Das Coaching begleitet Sie bis zu 24 Wochen während ihrer Arbeitsaufnahme, um einen möglichen Praxisschock abzufedern. Ihnen stehen insgesamt 48 UE über einen Zeitraum von 6 Monaten als Beratungs-/Unterstützungszeit (inkl. Anfahrts- und Abfahrtszeiten) zur Verfügung. Die Beratung erfolgt individuell und kann nach Bedarf abgerufen werden.