



TERTIA

## Unser Ziel: Ihr Erfolg!

## Anfahrt & Kontakt

## Gesundheitscoaching

### WARUM TERTIA?

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Menschen und ihre Potenziale.

- Es erwarten Sie Coaches mit langjähriger Berufserfahrung.
- Wir legen großen Wert auf eine persönliche Atmosphäre.
- Unser hoher Qualitätsanspruch ist für uns täglicher Ansporn. Das Einhalten der Qualitätsstandards wird jährlich vom externen Zertifizierer Certqua überprüft.

### WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Vereinbaren Sie telefonisch oder online ein unverbindliches Informations- und Beratungsgespräch.



### TERTIA Berufsförderung GmbH & Co. KG

Duisburger Str. 375

46049 Oberhausen

Tel.: 0208 82866-0

[www.tertia.de/Oberhausen](http://www.tertia.de/Oberhausen)

E-Mail: [oberhausen@tertia.de](mailto:oberhausen@tertia.de)

### Ihre Ansprechpartner:innen:

Ihr TERTIA-Team Oberhausen

### Ihr Weg zu uns:

Ab Oberhausen HBF mit der Linie 957 bis zur Haltestelle Oberhausen Quartier 231 fahren. Gehen Sie über die Straße durch die Toreinfahrt. Dann links Sie laufen weiter geradeaus. Sie finden uns in der ersten Etage.

## Fit for Job: Arbeit und Gesundheit



Die TERTIA Berufsförderung GmbH & Co. KG ist zertifiziert nach der europäischen Qualitätsnorm DIN EN ISO 9001:2015 sowie der deutschen AZAV.

Oberhausen



## Fit for Job: Arbeit und Gesundheit

### **Situationsanalyse (40 UE)**

Durch die Erhebung von Daten und Informationen wie

- des beruflichen Lebenslaufes, der beruflich relevanten Fähigkeiten und Fertigkeiten, der Schul- und Berufsabschlüsse sowie informell erworbener Qualifikationen,
- der Mobilität
- der Kenntnisse und Fertigkeiten, persönlichen Stärken und Interessen,
- der gesundheitlichen Einschränkungen,
- der sonstigen sozialintegrativen Hemmnisse (Schulden-/Wohnsituation),
- der Arbeitszeiten / des Verfügungsrahmens für den Arbeitsmarkt, ggf. mit Erhebung der Kinderbetreuungszeiten je Kind

schaffen wir gemeinsam mit Ihnen eine fundierte Grundlage für den weiteren Coachingprozess.

### **Berufliche Orientierung (80 UE)**

Die berufliche Orientierung umfasst die

- Überprüfung der bisherigen getroffenen Berufswahlentscheidung/ Tätigkeitsentscheidung
- Erarbeitung realistischer beruflicher Perspektiven unter Beachtung der Bedingungen des Ausbildungs- und Arbeitsmarktes und unter Berücksichtigung der gesundheitlichen Einschränkungen
- Befähigung zur Nutzung der Onlineangebote der Bundesagentur für Arbeit (BERUFENET, BERUFE TV, planet-beruf.de)
- Beratung zu regionalen und überregionalen Ausbildungs- und Arbeitsstellenangeboten

### **Gesundheitsorientiertes Jobcoaching (100 UE)**

Folgende Themen können (je nach individueller Voraussetzung) behandelt werden:

- Allgemeine Themen  
Aufbau einer regelmäßigen Tagesstruktur, Regeneration, Konzentration und Entspannung
- Thema Bewegung  
Heranführung an sportliche Aktivitäten, Praktische Unterstützung im Alltag
- Thema Gesunde Ernährung  
Lebensmittelkunde, Essgewohnheiten überprüfen und ggf. ändern
- Thema Stressbewältigung  
Stärkung Selbstbewusstsein, Umgang mit Rückschlägen
- Thema Suchtprävention
- Thema Anbindung an das Gesundheitssystem  
Netzwerkarbeit mit Krankenkassen, Ernährungsberatern, Vereinen, Selbsthilfeorganisationen, (Fach-)Ärzten, Hilfe bei Antragstellungen