

## Gesundheitscoaching zur Aktivierung für den Arbeitsmarkt

Sie suchen Unterstützung bei der Verbesserung ihrer Lebensumstände? Wie kann für Sie ganz persönlich Gesundheitsförderung aussehen? Welche Präventionsmaßnahmen und Hilfsangebote gibt es für Sie in Berlin?

Im Fokus unseres Angebotes steht die Verbesserung und Stabilisierung Ihrer gesundheitlichen Situation. Wir unterstützen Sie dabei, das Richtige zu finden und Veränderungen zu erreichen.

Wir bieten Ihnen Einzelgespräche mit erfahrenen Gesundheitscoaches zur Klärung Ihrer gesundheitlichen Situation und für persönliche Unterstützungsangebote. Parallel erfahren und üben Sie in kleinen Gruppen Neues zu folgenden Themen:

- Gesundheitsmanagement – Stressmanagement
- Bewegung und Entspannung
- Ernährung und Lebensfreude
- Gesundheit und Beruf

Das **Einzelcoaching** startet mit einem Erstgespräch, in dem Ihr Beratungsbedarf ermittelt wird. Was kann Ihnen helfen? Ihre gesundheitliche Situation und die Verbesserung der Erwerbsfähigkeit werden in den Blick genommen, Störungen und Belastungen werden analysiert, um Veränderungsmöglichkeiten erarbeiten zu können.

### Flyer für Teilnehmende

#### Voraussetzungen

Erwerbslose mit gesundheitlichen Einschränkungen

#### Förderung

Sie können sich von Jobcenter, Arbeitsagentur, Berufsgenossenschaft oder Rententräger einen Aktivierungsgutschein ausstellen lassen, sofern Sie ALG I oder II beziehen. Sprechen Sie mit Ihrer/m Sachbearbeiter/in.

#### Ansprechpartner/in

Marisa Nesil  
Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin  
Tel.: 030 28 88 37 66  
[nesil@goldnetz-berlin.de](mailto:nesil@goldnetz-berlin.de)

#### Kontakt Jobcenter / Agenturen

Stefanie Turba  
Tel.: 030 28 88 37 68  
[turba@goldnetz-berlin.de](mailto:turba@goldnetz-berlin.de)

#### Maßnahmenummer

962/175/17 (Mitte), 955/249/17  
(Spandau) AVGS §1

#### Veranstaltungsort

Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin

#### Dauer

4 Monate bei 2 Terminen pro Woche

#### Zeitraum

**18.06.2018 - 05.10.2018**

In Mitte - 2x pro Woche

#### Unterrichtszeiten

Einzelgespräche nach Vereinbarung,  
Gruppenangebote: 8.30-13.30 Uhr

#### Abschluss

Träger-Zertifikat gemäß AZAV

#### Fragen?

Weitere Informationen gern im persönlichen Gespräch, telefonisch oder unter [www.goldnetz-berlin.de](http://www.goldnetz-berlin.de)