



INSTITUT FÜR COACHING



## Berufliches REHA-Coaching für Akademiker:innen, Fach- & Führungskräfte

### Der richtige Job für meinen neuen Lebensabschnitt!

Ein Unfall, ein Burnout, eine langwierige Erkrankung - eine solche oder ähnliche Situation kann jeden treffen. Danach ist vieles nicht mehr, wie es war. Besonders für Menschen, die in einer Position mit hohen Leistungsanforderungen tätig sind, stellt sich die Frage:

*„Was kann ich tun, wenn ich meinen Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr in gewohnter Weise ausführen kann oder will?“*

Unser berufliches Reha-Coaching unterstützt Sie dabei, Ihre Wünsche nach persönlicher Verwirklichung im Job mit Ihrer veränderten Situation in Einklang zu bringen.

# Für einen gelungenen Wiedereinstieg ins Berufsleben

Der berufliche Neustart nach einem krankheitsbedingten Einschnitt ist für viele Menschen ein Anlass zur **Selbstklärung**. Häufige Fragestellungen sind:

- ➔ Ist mein bisheriger Job noch der Richtige für mich? Kann ich den damit verbundenen Anforderungen gerecht werden und will ich das noch?
- ➔ Welche beruflichen Alternativen kommen für mich in Frage? Wo könnte ich meine Kompetenzen und Leidenschaften gut einbringen? Welche Aufgaben passen sowohl zu meiner neuen Lebenssituation als auch zu meiner Persönlichkeit?
- ➔ In welchem beruflichen Umfeld finde ich die Bedingungen, die ich brauche? Welche Unternehmenskultur entspricht mir? Wo fühle ich mich wohl und kann mich entfalten?
- ➔ Wie kann ich den Neustart nutzen, um von Anfang an Grenzen zu ziehen und mich so vor Überlastung und Stress zu schützen?
- ➔ Wie kann ich mich auf dem Hintergrund einer durchlebten Krankheitsgeschichte vor einem neuen Arbeitgeber selbstbewusst präsentieren?

Wenn Sie sich in diesen oder ähnlichen Überlegungen wiederfinden, werden Sie besonders von unserem Reha-Coaching Angebot profitieren, das wir speziell auf die Bedürfnisse von Akademiker:innen, Fach- & Führungskräften ausgerichtet haben.

Wir begleiten Sie bei der Klärung und unterstützen Sie ganz konkret in der Ausgestaltung und Umsetzung Ihrer Vorhaben. **Dabei stehen Ihre Bedürfnisse, Interessen, Werte und Ziele im Mittelpunkt.** Erfahren Sie im Weiteren und in unserem Info-Video unter <https://www.inqua-institut.de/reha-coaching/#reha-video> mehr zu unserem Angebot.

## Durchführungsart

Unser **individuelles Einzelcoaching** stellt eine **Maßnahme zur beruflichen Rehabilitation** dar und umfasst in der Regel einen **Prozess von acht Wochen**. Auch wenn Sie zurzeit noch in eine medizinische Rehabilitation eingebunden sind, können Sie sich schon heute unverbindlich bei uns anmelden. Das Reha-Coaching kann durch die **Deutsche Rentenversicherung, Ihre Berufsgenossenschaft, die Arbeitsagentur** oder auch **privat finanziert** werden. Gerne beraten wir Sie zu Kostenübernahme und Antragsstellung.



Dank des flexiblen Aufbaus arbeiten Sie mit Ihrem Coach online oder vor Ort. Besonders empfehlenswert ist eine Kombination beider Formate. Unser Programm ist zertifiziert und wurde deutschlandweit bereits über 6.500 Mal erfolgreich durchgeführt.



## Unsere Methode: Systemisches REHA-Coaching

Unser interdisziplinäres Team hat für Sie einen intensiven und strukturierten Coaching-Prozess entwickelt, der sich in zwei Phasen gliedert.

### Erste Coaching-Phase

In der ersten Phase, der **Reflexion und Orientierung**, steht neben Ihren aktuellen gesundheitlichen Rahmenbedingungen Ihr bisheriges Berufsleben im Fokus. Letzteres beleuchten wir mit verschiedenen Analysemethoden: Das differenzierte **Kompetenzprofil High Profiling®** verdeutlicht Ihre fachlichen und sozialen Kompetenzen. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Hinweise auf mögliche Überforderungstendenzen, die eventuell Ihre Erkrankung begünstigt haben. In einem weiteren Schritt nutzen wir unsere Methode der **Ressourcenorientierten Genogrammarbeit**, um familiäre Einflüsse sowie daraus resultierende Haltungen und Stärken herauszuarbeiten. Im Austausch mit Ihrem Coach reflektieren Sie Ihre Werte, Kompetenzen, Ressourcen und Belastungsgrenzen. Auf dieser Basis entwickeln Sie Optionen, die auf Ihre individuelle Kompetenzkombination ausgerichtet sind und zu Ihrem neuen Lebenskonzept passen. Viele unserer Kund:innen nutzen die Krise als Chance, um persönlichen Leidenschaften und Sinnerfüllung im Beruf mehr Raum zu geben.

### Zweite Coaching-Phase

In der zweiten Phase widmen Sie sich dann der konkreten **Strategieentwicklung** und deren Umsetzung. Sie erarbeiten mit Ihrem Coach attraktive und leidensgerechte Perspektiven für eine nachhaltige berufliche Zukunft. Gemeinsam kristallisieren wir heraus, welche Branchen und Unternehmenskulturen zu Ihrer neuen Lebenssituation und Ihrem achtsamen Umgang mit sich selbst passen und wie Sie entsprechende Arbeitgeber finden. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Stärken analog und digital überzeugend zu präsentieren und begleiten Sie bei laufenden Bewerbungsprozessen. Gemeinsam arbeiten wir an der Kommunikation Ihrer Krankheitsgeschichte und der Absicherung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen am neuen Arbeitsplatz.

## Stimmen unserer Kund:innen

**Britta, 35, Diplom-Ingenieurin**, war drei Jahre als Führungskraft eines großen Bauunternehmens tätig. Jetzt bringt sie sich projektbezogen in die Arbeit eines mittelständischen Architekturbüros ein: *„Durch das Coaching konnte ich den Teufelskreis von Anforderung und Überforderung durchbrechen. Für meinen neuen Job habe ich gelernt, meine Grenzen selbstbewusst zu äußern.“*

**Manfred, 45, ehemaliger Speditionsleiter** nutzt heute seine Kreativität sowie seine Sprach- und Medienkompetenz als Online-redakteur: *„Das Kompetenzprofil hat längst verschüttete Stärken und Leidenschaften aufgedeckt. Daraus hat sich eine völlig neue berufliche Perspektive ergeben, die ich jetzt realisiere.“*

**Sandra, 42, Sozialarbeiterin im Bereich Suchtberatung**, wechselte nach Problemen im Team sowohl das Unternehmen als auch ihren Arbeitsschwerpunkt: *„Ohne das Coaching wäre ich sicher im nächsten Burnout gelandet. An meinem neuen Arbeitsplatz werde ich so akzeptiert, wie ich bin. Durch das Coaching habe ich ein Unternehmen gefunden, in dem ich mich wohl fühle. Mein neues Aufgabengebiet entspricht viel mehr meinen Talenten.“*

## Unverbindliche Anmeldung

Sie interessieren sich für unser spezielles Angebot?

Dann **melden Sie sich gerne unverbindlich an**: [www.inqua-institut.de/karriere-coaching/anmeldung/](http://www.inqua-institut.de/karriere-coaching/anmeldung/)

Nach Ihrer Online-Voranmeldung kontaktieren wir Sie, um alle weiteren Schritte zu besprechen. Wir beraten und unterstützen Sie rund um die Antragstellung bei der Deutschen Rentenversicherung, der Berufsgenossenschaft oder der Agentur für Arbeit. Das Coaching ist selbstverständlich auch privat finanzierbar. Gerne stehen wir Ihnen zu allen inhaltlichen und organisatorischen Anliegen zur Seite und senden Ihnen oder Ihrem/Ihrer Reha-Berater:in einen unverbindlichen Kostenvoranschlag.

Sie haben **offene Fragen**?

Auf unserer Website [www.inqua-institut.de/karriere-coaching/nach-der-reha/](http://www.inqua-institut.de/karriere-coaching/nach-der-reha/) erfahren Sie mehr über unsere Arbeit. In unseren FAQs werden zudem viele Fragen rund um die Anmeldung ausführlich beantwortet.

Kontaktieren können Sie uns via E-Mail an [info@inqua-institut.de](mailto:info@inqua-institut.de), telefonisch unter 0800 17 20 17 8 oder über unser Kontaktformular: [www.inqua-institut.de/#kontaktformular](http://www.inqua-institut.de/#kontaktformular).

Zum Newsletter können Sie sich hier unter [www.inqua-institut.de/newsletter/](http://www.inqua-institut.de/newsletter/) anmelden.

Wir freuen uns auf Sie!

5/2022