



RUNDUMBERATUNG

Leben & Arbeit

BERUFLICHE ENGLIEDERUNG
SELBST- & STRESSMANAGEMENT
LIFE-COACHING

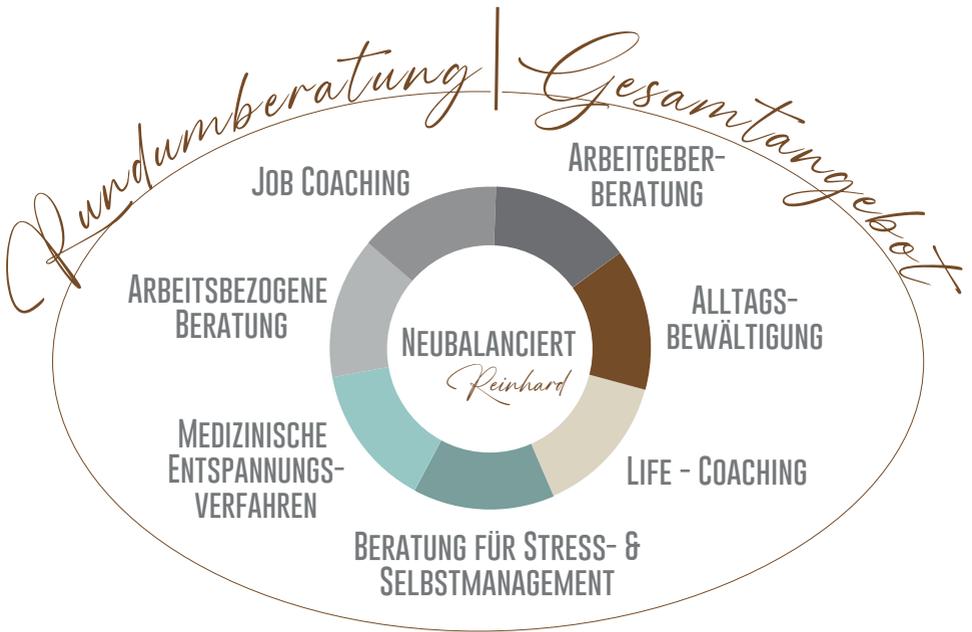


BERATUNG
&
Begleitung
für Jugendliche



- FIT SEIN FÜR DIE AUSBILDUNG | DAS STUDIUM
- STRESSFREI & GESUND DURCH DIE AUSBILDUNG | DAS STUDIUM
- PFLICHT & VERGNÜGEN IN BALANCE
- ORGANISIERT & STRUKTURIERT SEIN
- SELBSTSICHER & FÜRSORGLICH IM UMGANG MIT ANDEREN





ARBEITSBEZOGENE BERATUNG

- Arbeitsplatzerhalt
- Arbeitsbewältigung | Lernhilfen
- Arbeitsplatzanpassungen
- Arbeitszufriedenheit
- Arbeitsklima

ALLTAGSBEWÄLTIGUNG

- Selbstorganisation
- Planungs- & Strukturfähigkeit
- Haushaltsmanagement
- Wohnungsumstrukturierung
- Freizeitgestaltung

JOB COACHING

- Berufliche Eingliederung
- Berufswahl
- Bewerbungsstrategien
- Lehrstellen- & Jobsuche
- Neuorientierung

LIFE-COACHING

- Persönlichkeitsentwicklung
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstwert & Selbstsicherheit
- Soziale Einbindung | Soziale Kompetenz
- Selbstfürsorge | Lebensqualität

ARBEITGEBER-BERATUNG

- Betriebliche Gesundheitsförderung
- Workshops zu Stressmanagement
- Individuelle Beratung und Begleitung einzelner Mitarbeitenden | Vorgesetzte

STRESS- & SELBSTMANAGEMENT

- Ressourcenaktivierung
- Stressmanagement
- Belastungsbewältigung
- Mentaltraining
- Problemlösestraining
- Entspannungs- & Genussstraining

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

- med. Progressive Muskelentspannung
- med. Autogenes Training
- med. Achtsamkeits-Interozeption®

ANGEBOT FÜR JUGENDLICHE

Erkennst Du dich?

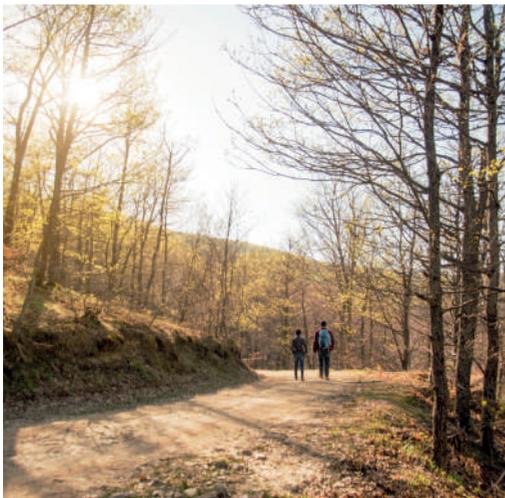
- Du bist +/- zwischen 13 - 20 Jahre alt
- Weisst nicht welchen Beruf oder welches Studium du wählen sollst?
- Hast Mühe einen Ausbildungsplatz zu finden der zu dir passt und alleine klappt es nicht?
- Stehst vor grossen Herausforderungen die Ausbildung oder das Studium zu meistern?
- Stehst vor Fragen wie; Wer bin ich? Was ist mir wichtig? Wo soll es hingehen?
- Hast Konflikte mit Gleichaltrigen oder Zuhause?
- Fühlst dich überfordert mit den Verantwortungen und Anforderungen die auf dich zukommen. Z.B. Administration, Haushaltsaufgaben zu übernehmen oder Freizeit und Pflicht zu managen?
- Du bist viel am Handy und im Internet und anderes geht dabei unter?
- Bei dir herrscht Chaos, in dir drin und im Aussen und du fühlst dich orientierungslos?
- Du hast körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen?
- Fühlst dich gestresst, ängstlich, einsam oder deine Emotionen gehen mit dir durch?
- Du hast den Eindruck den Erwartungen in der Schule, dem Ausbildungsplatz oder deinen Eltern nicht zu genügen?



METHODEN | ARBEITSWEISE

Die Methoden sind vielfältig. Von Analysen mithilfe von Fragebogen, Aufstellungsarbeit, Bilderarbeit oder Arbeit mit dem Körper in der Entspannung oder in Bewegung. Draussen in der Natur, im gemütlichen Büro oder wir sind bei dir Zuhause und richten bspw. dein Zimmer lernfreundlich ein oder beseitigen anstehende Haushaltsaufgaben.

Die Form der Begleitung lehnt sich u. a. an systemische Grundwerte, die lösungsorientierte Kurztherapie, Psychologische Beratung und Werte von Supported Employment. Ich biete Entlastung bei Überforderung, Begleitung in Krisen, gebe bei Unklarheit Informationen in Form von Coaching und berate dort, wo es darum geht eigene Lösungen zu entwickeln.



Gemeinsam definieren wir, welche individuellen Themen im Vordergrund sind und gehen sie an. Z.B.

- Umgang mit Widerstand
- Ziele erarbeiten und Motivation aufbauen
- Veränderungsbereitschaft stärken
- Ressourcen sammeln, stärken & entwickeln
- Umgang mit Stress bspw. bei Selbst- oder Fremüberforderung
- Für körperliche & geistige Erholung sorgen
- Steigerung von Konzentration & Gedächtnis
- Impulskontrolle & Entwicklung von emotionaler Kompetenz
- Verbesserung von schulischen Leistungen oder Umgang mit Prüfungsangst

JASMIN REINHARD

Seit über 12 Jahren darf ich Menschen in schwierigen Lebenslagen begleiten. Ich habe langjährige Erfahrung in der beruflichen Eingliederung von Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen und in der Beratung.

2022 gründete ich meine eigene Firma „Neubalanciert-Reinhard“ mit einem breiten Beratungsangebot für Jugendliche, Erwachsene und Betriebe. Daneben übernehme ich Mandate im begleiteten Wohnen, in der beruflichen Eingliederung über die IV und als Satellitenpartner/Jobcoach für Menschen mit Handicap.

Ich liebe die Abwechslung und sehe mich als flexibel und kreativ. Wichtig ist mir in der Begleitung die Individualität. Meine facettenreichen Fähigkeiten erlauben es, eine umfassende Dienstleistung anzubieten, um jederzeit dort zu unterstützen, wo es gerade brennt. Dabei beziehe ich alle nötigen Akteure mit ein und vernetze bei Bedarf.

„Erfolg ist für mich, wenn die Zusammenarbeit neue Wege eröffnet und das Beschreiten beginnt.“



NEUBALANCIERT- REINHARD

Nordstrasse 11a
4542 Luterbach

076 494 54 56
(telefonisch, per Whatsapp oder SMS)

neubalanciert-reinhard@hin.ch



Melde Dich bei mir oder schaue dir meine weiteren Angebote und aktuellen Kurse auf meiner Homepage an.

neubalanciert-reinhard.ch



RUNDUMBERATUNG

Leben & Arbeit

BERUFLICHE EINGLIEDERUNG
SELBST- & STRESSMANAGEMENT
LIFE-COACHING