



RUNDUMBERATUNG

Leben & Arbeit

BERUFLICHE EINGLIEDERUNG
SELBST- & STRESSMANAGEMENT
LIFE-COACHING

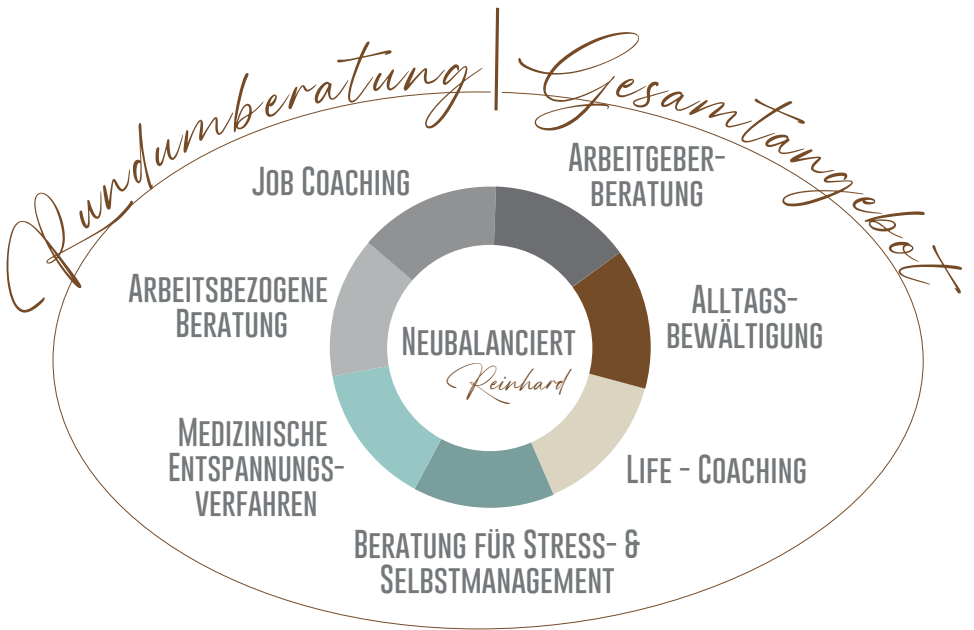


BERATUNG
&
Begleitung
für Erwachsene



- ZUFRIEDEN & GELASSEN IM JOB
- PERSÖNLICHE STÄRKUNG | WACHSTUM
- BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI STRESS
- ALLTAG, FREIZEIT & BERUF MANAGEN
- ENTSPANNUNGS- & GENUSSFÄHIGKEIT
- SELBSTPFLEGE | SELBSTFÜRSORGE





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
- Problemlösetraining
- Entspannungs- & Genussstraining

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

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

ANGEBOT FÜR ERWACHSENE

Erkennst Du dich?

- Du bist älter als 20 Jahre
- Spürst Unsicherheiten im Beruf und wie es weitergehen soll?
- Suchst einen Job der deinen Fähigkeiten entspricht und dich erfüllt aber alleine klappt es nicht?
- Stehst vor grossen Herausforderungen deine Arbeit oder deine Weiterbildung zu meistern?
- Stehst vor Fragen wie; Wer bin ich? Was ist mir wichtig? Wo soll es hingehen?
- Erlebst Konflikte im sozialen Umfeld oder Zuhause?
- Fühlst dich überfordert mit Verantwortungen und Anforderungen. Z.B. Administration, Haushaltsaufgaben, Familie oder Freizeit und Pflicht zu managen?
- Deine Zeit verpufft mit unbefriedigenden Tätigkeiten?
- Du hast körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Konzentrations- oder Schlafstörungen?
- Du weisst nicht wo dir der Kopf steht? Hast wiederholt Gedankenkreisen & Sorgen?
- Deine Emotionen spielen verrückt und es fällt dir schwer sie zu regulieren?
- Fühlst dich gestresst, ängstlich, einsam oder leidest unter innerer Anspannung | Unruhe?
- Du hast den Eindruck dir selber oder anderen nicht zu genügen?



METHODEN | ARBEITSWEISE

Die Methoden in der Beratung sind vielfältig. Von Analysen mithilfe von Fragebogen, Aufstellungsarbeit, Bilderarbeit oder Arbeit mit dem Körper in der Entspannung oder in Bewegung. Je nach Auftrag sind wir Draussen in der Natur, im gemütlichen Büro oder bei dir Zuhause und richten bspw. deine Wohnung nach deinen Vorstellungen 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 anstehen und gehen sie an.
Z.B.

- Umgang mit Widerstand, Ängsten
- Ziele erarbeiten & Motivation aufbauen
- Willenskraft & Ausdauer weiterentwickeln
- Veränderungsbereitschaft stärken
- Organisiert & strukturiert sein
- Ressourcen sammeln, stärken & entwickeln
- Umgang mit Stress bspw. bei Selbst- oder Fremdüberforderung
- Für körperliche & geistige Erholung sorgen
- Innere Anspannungen und Unruhe abbauen
- Steigerung von Konzentration & Gedächtnis
- Entwicklung von emotionaler Kompetenz



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