

IHRE REBOARDING®-COACHES

- Erfahren im Umgang mit existenziellen Krisen.
- Unsere Arbeitsweise ist systemisch. Zudem nutzen wir Methoden aus gestaltorientiertem Coaching, Körperarbeit und Achtsamkeitspraxis.



ANNA-MARIA LUCAS

Körperarbeit
und systemische Coach
Diplom Psychologin



BARBARA SCHLAGENHAUF

Initiatorin des Programms
Coach
Atemtherapeutin und
Diplom Betriebswirtin (DHBW)



DANIEL HELBIG

Systemischer Coach
Dozent und Social Entrepreneur
Dipl.-Ing., MBA



IRENE LIMBASAN

Beraterin und systemische Coach
Diplom Betriebswirtin
Yogalehrerin

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

- nach Reha oder Behandlung der akuten Phase
- **zumindest teilweise arbeitsfähig**
- **Freiwilligkeit**
- **gute Passung im individuellen Vorabgespräch**

TERMINE

2016/2017 wird das Reboarding®-Team als Pilot in Bremen und München angeboten. Aktuelle Termine finden Sie hier: www.reboarding.de.

KOSTEN

Für die Piloten gelten Sonderkonditionen: Der Grundpreis beträgt EUR 1.200.- pro Person (inkl. MwSt). Empfehlung: Kostenteilung Arbeitgeber (EUR 500.- gem. § 3 Nr. 34 EStG), Arbeitnehmer (EUR 700.-). Zur Förderung durch die Krankenkasse kann keine allgemeingültige Aussage getroffen werden.

Sie haben Interesse oder kennen jemanden, der sich für Reboarding®-Team interessiert? Nehmen Sie Kontakt zu uns vor Ort auf. Wir freuen uns auf Sie!

- **Bremen:** Anna-Maria Lucas
anna-maria.lucas@reboarding.de,
Tel. 0421. 222 95 121
- **München:** Barbara Schlagenhaut
barbara.schlagenhaut@reboarding.de,
Tel. 089. 74 88 97 97



reboarding

geisenhausenerstr. 28 · 81379 münchen
kontakt@reboarding.de · www.reboarding.de



reboarding

CHANCEN DER
KRISE WAHRNEHMEN

PILOT-INFO, STAND: JUNI 2016

INFORMATION
ZUM REBOARDING®-TEAM

KRISEN UND DIE ZEIT DANACH

Für Menschen, die – bedingt durch eine Krankheit oder ein äußeres Ereignis – eine existentielle Krise erleben, bleibt nichts mehr wie es mal war. Gewohnte Strategien der Problemlösung verlieren ihren Wert, der Alltag verändert sich. Zugleich lernen sie sich und ihre Bedürfnisse neu kennen, entwickeln eine andere Nähe zu sich und dem, was für sie wertvoll ist. Kehren sie nach der Krise in ihren Arbeitsalltag zurück, sind sie meist verunsichert und pendeln zwischen neuem und altem Selbstbild, zwischen eigenen und äußeren Erwartungen und Verhaltensmustern. Vorgesetzte, Kollegen und Kunden sind ebenso verunsichert. Auch sie wissen nicht, wie sie mit der ungewohnten Situation umgehen sollen.

ALTES UND NEUES INTEGRIEREN

Als rechtlicher Grundstein kann das betriebliche Eingliederungsmanagement dieser Entwicklung entgegenwirken. Hilfreich sind ergänzende Angebote, die Betroffene unterstützen, in der Krise entwickelte Kompetenzen in den Alltag mitzunehmen.

MENSCHEN IN KRISEN LERNEN HÄUFIG

- *Unsicherheiten auszuhalten*
- *wie aus Verletzlichkeit Stärke und Mut erwachsen können*
- *Widerstandskraft (Resilienz) zu entwickeln*
- *eigene Grenzen zu respektieren*
- *ihre Prioritäten zu klären*
- *wie feinere Antennen in sozialen Beziehungen wirken*
- *neue Handlungsspielräume kennen und nutzen*

Werden diese Qualitäten bewahrt, können sich neue „Trampelpfade“ im Gehirn ausbilden. Die Gefahr, wieder auf eingefahrenen Spuren zu landen und möglicherweise einen Rückfall zu erleiden, verringert sich.



REBOARDING®-ERFOLGREICH ZURÜCKKEHREN

Das Reboarding®-Team bietet Unterstützung beim Gewinnen und Einweben neuer Erkenntnisse und Potenziale in Ihr Leben. In der Gruppe mit Gleichgesinnten können Sie Ihre Rückkehr schrittweise in Ihrem Tempo angehen. Hier können Sie sich im Abstand zu Familie und Arbeitsumfeld neu orientieren:

ZIELGRUPPE

Menschen, unabhängig vom beruflichen Hintergrund (Angestellte, Führungskräfte, Selbstständige), nach längerem Arbeitsausfall durch z. B.

- persönliche Schicksalsschläge,
- schwere Krankheiten oder
- berufliche Restrukturierung

FORMAT

- *Gruppe mit 6-8 Teilnehmern*
- *maximal sinnvolle Unterschiedlichkeit der Teilnehmer*
- *Rhythmus der Treffen und Dauer des Angebots als lernunterstützende Alltagsbegleitung*
- *Die Treffen sind regional angesiedelt, außerhalb des Alltagsumfelds*
- *Speziell für dieses Programm qualifizierte Coaches begleiten die Gruppen*

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE UND ZEITLICHER UMFANG



Das Reboarding®-Team umfasst sechs Module (jeweils 1-1,5-tägig) über ein halbes Jahr:

- M1** Wo stehe ich und wo komme ich her?
- M2** Mut und Zumutung
- M3** Mir selbst auf der Spur
- M4** Was ist jetzt wichtig?
- M5** Entscheiden und gestalten
- M6** Auf den Weg machen