Schulungsort

Donner + Partner GmbH Bildungszentren
Mainz I - Umschulung
Weiterbildung
Coaching
Rheinstr. 4
55116 Mainz
Tel.: 06131 91119-0
E-Mail: info.mz@donner-partner.eu

Ansprechpartner

Herr Steffen(Standortleiter)
Tel.: 06131 91119-22
Fax: 06131 91119-10
E-Mail: steffen.mz@donner-partner.eu

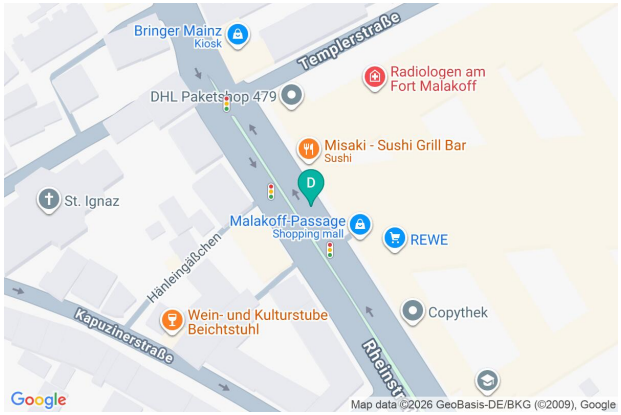
Verwaltung
Tel.: 06131 91119-0
Fax: 06131 91119-10
E-Mail: info.mz@donner-partner.eu

Was tun wir für Sie?

RETURN+

Stabilisieren. Stärken. Perspektiven entwickeln. Entdecken Sie Ihre Stärken, gewinnen Sie neue Sicherheit im Alltag und entwickeln Sie gemeinsam mit uns realistische Perspektiven für Ihre persönliche und berufliche Zukunft.

Hier finden Sie uns



Mit dem Zug: Bahnhof "Römisches Theater"
Bus 60 + 61 + 63 "Holzturm/Malakoff-Passage"
Bus 64 + 65 + 66 "Stadtpark".
Der Eingang ist links neben der Malakoff Passage, Nr. 4

Donner + Partner
Bildungszentren

Mainz I - Umschulung, Weiterbildung, Coaching

Return+ Stabilisieren. Stärken. Perspektiven entwickeln.

Individuelle Unterstützung für Menschen mit psychischen Belastungen - Einzelcoaching

50 / 100/ oder 150 UE

QUALITÄTSMANAGEMENT CERTQUA ZUGELASSENER TRÄGER NACH AZAV

Für wen ist das Coaching geeignet?

Das Coaching richtet sich an Menschen, die aufgrund psychischer Belastungen oder Erkrankungen Unterstützung bei der Bewältigung ihres Alltags und der Entwicklung beruflicher Perspektiven benötigen.

Mögliche Herausforderungen sind:

- Überforderung im Alltag
- Psychische Belastungen wie Ängste, Depressionen oder Erschöpfung
- Schwierigkeiten in Familie, Partnerschaft oder sozialem Umfeld
- Probleme bei der Kinderbetreuung
- Finanzielle Sorgen oder Schulden
- Gesundheitliche Einschränkungen

- Soziale Isolation und fehlende Unterstützung
- Unsicherheit hinsichtlich der beruflichen Zukunft

Ziele und Inhalte des Coachings

Ziele des Coachings:

- Persönliche Stabilität und Lebensqualität stärken
- Eigene Ressourcen und Stärken entdecken
- Selbstvertrauen und Belastbarkeit aufbauen
- Alltag besser strukturieren und bewältigen
- Soziale und berufliche Perspektiven entwickeln
- Schrittweise an Ausbildung, Arbeit oder Beschäftigung heranführen

Inhalte des Coachings

- Individuelle Standortbestimmung und Zielplanung
- Stabilisierung und Ressourcenaktivierung
- Unterstützung bei Alltagsbewältigung
- Stressbewältigung, Resilienz und Gesundheitsförderung
- Verbesserung sozialer Kompetenzen und Kommunikation
- Bewerbungstraining und Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt

Beginn	01.07.2026
Ende	24.11.2027

In einem Erstgespräch werden die weiteren Termine, mind. 2 Termine in der Woche, mit Ihnen vereinbart.

Info-Video