

## Probezeit-Coaching

Der Vorstellungsmarathon ist beendet – jetzt beginnt ein neuer Job und für viele auch ein neuer Lebensabschnitt, verbunden mit dem Gefühl „wieder in einem sicheren Fahrwasser“ zu sein. Davor aber gilt es die Probezeit zu meistern: neue Aufgaben, neue Kollegen, neue Abläufe, ungeschriebene Gesetze und vieles mehr.

Mit unserem zertifizierten Onboarding-Coaching steht Ihnen eine professionelle Begleitung zur Verfügung, damit Sie gut und erfolgreich durch diese anspruchsvolle Zeit kommen.

Sprechen Sie uns an!  
Wir freuen uns darauf, Sie kennen zu lernen.  
Heike Sohna und Team

### SEQUOYA

Karriereberatung und Organisationsentwicklung  
inspirieren | unterstützen | handeln

Cuvrystraße 19, 10997 Berlin

Telefon: 030 26585840

E-Mail: [kontakt@sequoya.de](mailto:kontakt@sequoya.de)

[www.sequoya.de](http://www.sequoya.de)



Trägerzulassung nach AZAV



# Onboarding- Coaching

begleitet Sie  
erfolgreich durch  
die Probezeit



Das sind die Themen:

### **Mit der Vergangenheit abschließen, den Kopf für das Neue freibekommen, negative Erfahrungen verarbeiten, alten Groll und Konflikte befrieden**

- Gründe für zurückliegende Misserfolge analysieren, Befürchtungen bezüglich der neuen Stelle benennen
- Konfrontation mit alten Mustern und Gewohnheiten, die schon in vorherigen Beschäftigungen zu Konflikten zu einer Häufung von Fehlern und sogar zum Verlust der Arbeitsstelle geführt haben.
- Ängste benennen und umformulieren

### **Den neuen Job gestalten, im neuen Team wirklich ankommen und mögliche Hindernisse meistern**

- Integration ins Team, sich aktiv vernetzen
- Kultur des neuen Unternehmens verstehen und sich einfügen können
- Umgang mit schwierigen Teamkonstellationen
- Fehlende Übergaben und andere Hindernisse
- Unsicherheit aufgrund einer langen Arbeitspause, wie z.B. nach Familienzeit, Krankheit oder Arbeitslosigkeit

### **Belastungen erkennen und aktiv angehen**

- Zeitmanagement, Umgang mit Stress und Burnout-Prävention
- Work-Life-Balance
- Ziele und Verhaltensweisen

Wir arbeiten gemeinsam daran, dass Sie Ihr persönliches und fachliches Potential in der neuen Rolle voll ausschöpfen können. Im Dialog konzentrieren wir uns auf Ihre individuelle Situation und entwickeln Lösungen, die Sie in die Praxis umsetzen, erproben und dann im gemeinsamen Gespräch wieder reflektieren können.

### **Ablauf**

- Voraussetzung für die Teilnahme ist ein unterschriebener Arbeitsvertrag.
- Wenn Sie einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein der Arbeitsagentur/ Jobcenter haben, ist das Coaching zur Stabilisierung einer Beschäftigungsaufnahme für Sie kostenfrei.
- Die Coachings finden entweder face2face in unseren Beratungsräumen, in Video-konferenzen oder telefonisch statt. Auf Wunsch können einzelne Coaching-Sessions auch direkt am Arbeitsplatz stattfinden.
- Die genauen Inhalte bestimmen wir gemeinsam je nach Ihrem persönlichen Bedarf und Ihrer Absprache mit dem Kostenträger.