

Job Coaching

Für Arbeitnehmende, Lernende und Studierende mit einer psychischen Belastung

Stehen Sie bei der Arbeit unter Druck und wünschen sich Unterstützung, um Ihren Arbeits- oder Ausbildungsplatz zu erhalten? Haben Sie das Gefühl, im Studium den Überblick zu verlieren und wären froh, mit jemandem die Prioritäten sortieren und die nächsten Schritte planen zu können? Möchten Sie nach einer gesundheitsbedingten Pause ins Erwerbsleben zurückkehren, haben dazu aber viele Fragen? Möchten Sie generell mehr zum Thema psychische Gesundheit und Arbeit wissen?

Dann sind Sie bei uns richtig: Die Stiftung Rheinleben begleitet und unterstützt Menschen mit psychischen Belastungen dabei, ihren Arbeitsplatz zu erhalten, ihre Ausbildung erfolgreich zu absolvieren oder im Arbeitsmarkt Fuss zu fassen. Die Unterstützung kann punktuell als Kurzberatung oder im Rahmen eines längerfristigen Coachings erfolgen.

Angebot

- Wir unterstützen Sie bei der beruflichen Standortbestimmung und beim Entwickeln neuer Perspektiven.
- Wir begleiten Sie bei der Stellensuche und im Bewerbungsprozess (Bewerbungsdossier, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche).
- Wir klären mit Ihnen, was Sie brauchen, um beim Arbeiten im Gleichgewicht zu bleiben und produktiv arbeiten zu können.
- Wir erarbeiten mit Ihnen Lernstrategien und unterstützen Sie dabei, die bevorstehenden Aufgaben zu strukturieren und die nötigen Prioritäten zu setzen.
- Wir suchen gemeinsam mit Ihnen nach Strategien, wie Sie mit Ängsten, Stress, Kritik und Fehlern konstruktiv umgehen können.
- Wir beraten Sie im Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen*innen und unterstützen Sie bei der Lösung von Konflikten.

Für wen?

- Personen mit einer psychischen Belastung
- Arbeitnehmende, Lernende, Studierende

Kosten

Kurzberatungen (1-3 Gespräche) sind kostenlos.

Das längerfristige Job Coaching erfolgt in der Regel im Auftrag einer Sozialversicherung, welche die Kosten übernimmt.

Für Selbstzahler gilt ein Tarif von 160.– pro Stunde (Sozialtarif).

Wir können Sie bei der Klärung von Finanzierungsfragen unterstützen.

Kontakt

Stiftung Rheinleben
Bereich Arbeit
Clarastrasse 6, 4058 Basel
Tel. 061 666 63 50
arbeit@rheinleben.ch
www.rheinleben.ch

Stand: 01.01.2026