

Individualcoaching zur Aktivierung

Stabilität gewinnen, Perspektiven entwickeln und den Weg in Arbeit gestalten.



 DAUER Flexibel nach Absprache · bis zu 104 UE	 FORMAT Präsenz oder Online 4 Standorte · Einzelcoaching	 ABSCHLUSS Teilnahmebescheinigung AZAV-zertifizierte Maßnahme	 KOSTEN Kostenfrei mit AVGS
--	--	--	--

Über dieses Coaching

Im Individualcoaching betrachten Sie gemeinsam mit Ihrem Coach Ihre aktuelle persönliche und berufliche Situation. Sie entwickeln eine positive Zukunftsperspektive, bearbeiten mögliche Hemmnisse und stärken Ihren Umgang mit Stress, Gesundheit, Finanzen und alltäglichen Herausforderungen. Darauf aufbauend erarbeiten Sie berufliche Ziele und eine individuelle Strategie für Ihren Weg in den Arbeitsmarkt.

Für wen ist dieses Coaching geeignet?

Zielgruppe

- ▶ Kund:innen des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit
- ▶ Menschen in Phasen der beruflichen und persönlichen Neuorientierung

Voraussetzungen

- ▶ Bereitschaft zur Veränderung und aktiven Zusammenarbeit

Inhalte

Standortbestimmung und Zukunftsperspektive

- ▶ Persönliche Standortbestimmung und Selbstreflexion
- ▶ Entwicklung einer positiven Zukunftsperspektive
- ▶ Erkennen und Bearbeiten möglicher Hemmnisse
- ▶ Erarbeitung persönlicher und beruflicher Ziele

Stabilisierung und Gesundheitsmanagement

- ▶ Zeitmanagement und Strukturierung des Alltags
- ▶ Analyse der persönlichen Stressbelastung
- ▶ Methoden zur Stressbewältigung und zum Ausgleich im Alltag
- ▶ Entwicklung eines individuellen Gesundheitsmanagements

Unterstützung im Alltag

- ▶ Unterstützung im Umgang mit Ämtern und Institutionen
- ▶ Mobilitätstraining und Verbesserung der Wohnsituation
- ▶ Analyse des privaten und familiären Umfelds
- ▶ Haushalten mit kleinem Budget und Unterstützung beim Abbau von Schulden

Berufliche Eingliederung und Bewerbung

- ▶ Erarbeitung konkreter beruflicher Ziele
- ▶ Bewerbungcoaching und Analyse des Arbeitsmarktes
- ▶ Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- ▶ Entwicklung einer individuellen Strategie zur Einmündung in den Arbeitsmarkt

Termine



Einstieg jederzeit möglich

Termine nach individueller Absprache

Das Coaching verbindet Selbstreflexion, persönliche Coachinggespräche und bedarfsgerechten fachlichen Input. Die Inhalte werden an Ihre individuelle Ausgangslage und Ihre persönlichen Ziele angepasst.

Finanzierung & Abschluss



Kosten

Kostenfrei

mit AVGS

✓ AVGS (§ 45 SGB III)



Teilnahmebescheinigung

