


Integrations- und Gesundheitscoaching Berlin

# Starte fit in den neuen Beruf

 Vertrauliche Einzelgespräche

 Individuelle Termine

 In Präsenz & online möglich

 AVGS-Coaching mit Förderung



bbq.de/p/668

## Dein Start zurück ins Berufsleben.

Willst du dein Berufsleben wieder in die eigene Hand nehmen? Lass dich nicht länger von deiner gesundheitlichen Lage zurückhalten. Hole dir ein ganzes Expert:innenteam an deine Seite. Deine Gesundheits- und Jobcoaches, Psycholog:in und Ärzt:in helfen dir dabei deine Gesundheit und deinen Beruf wieder in den Griff zu bekommen. Gemeinsam erarbeiten wir die nächsten Schritte zurück in ein aktives Leben.

- Persönliches Kennenlernen
- Vertrauliche Atmosphäre
- Entwicklung gesunder Strategien, damit es dir besser geht
- Verbesserung deiner Lebens- und Arbeitsbedingungen in Hinblick auf ihre gesundheitlichen Auswirkungen
- Unterstützung bei Profilpflege der Jobbörse + Erklärung der Jobcenter-App
- Coaching auf Deutsch und Ukrainisch

### Starttermine

jederzeit

### Dauer

Max. 7 Monate  
(120 U.-Std. à 45 min)  
+ opt. Folge-AVGS

### Maßnahmenummer

- 922/0101/22
- 955/0147/22
- 962/0426/21

### Kontakt

Sandy Gieske  
Berlin Lichtenberg  
Möllendorffstr. 54  
10367 Berlin

030 75515268  
lichtenberg@bbq.de

**Berlin Charlottenburg**  
Wilmerdorfer Straße 138  
10585 Berlin

**Berlin Tempelhof**  
Germaniastraße 137  
12099 Berlin

# Inhalte des AVGS-Coachings

## Phase 1

### Anamnese



Im ersten Schritt nehmen sich unsere Expert:innen aus den Bereichen Gesundheit und Beruf in Einzelgesprächen Zeit für dich. Du lernst

- dein:e Ärzt:in,
- deinen Gesundheitscoach,
- dein:e Psycholog:in und
- deinen Jobcoach

kennen und ihr erörtert gemeinsam deine aktuelle Situation und die Anknüpfungspunkte für das weitere Coaching. Ein standardisierter Test des GEVA Instituts liefert dir und uns weitere Erkenntnisse zu deinen Stärken und Potentialen. Nachdem du mit allen Expert:innen gesprochen hast, erarbeiten wir gemeinsam einen Plan für den weiteren Verlauf des Gesundheitscoachings.

ca. 1 Monat (24 UE à 45 min)

## Phase 2

### Umsetzung des Arbeitsplans



Geh deinen Weg – Schritt für Schritt. Den gemeinsam erstellten Arbeitsplan setzt du nun zusammen mit einem Coach aus dem Expert:innenteam mit geeigneten Coaching-Methoden um. Dabei kannst du Unterstützung zum Beispiel bei folgenden Themen erhalten:

- Leistungen der medizinischen Rehabilitation,
- Versorgungsrechtliche Schritte,
- Kennenlernen gesundheitsfördernder Angebote,
- Erlernen einer gesundheitsförderlichen Lebensweise (z.B. Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheitsförderung),
- Bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt durch gesundheitliche Stabilisierung,
- Herstellung von haus- und fachärztlicher Anbindung und Versorgung.

Natürlich steht dir während des weiteren Coachings weiterhin das gesamte Expert:innenteam für Einzelgespräche zur Verfügung. Zum Ende des Coachings erstellen wir gemeinsam einen Abschlussbericht mit Handlungsempfehlungen. Gerne begleiten wir dich dann auch zu einem Abschlussgespräch mit deinem Fallmanager:in beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

bis zu 6 Monate (24-96 UE à 45 min)

## Phase 3

### Optional Folge-AVGS nach Bedarf



Du brauchst noch mehr Unterstützung? Viele Teilnehmer:innen wünschen sich nach Abschluss ein weitergehendes Einzelcoaching für die Bewältigung verschiedenster Probleme.

Du möchtest lernen, wie du dich selber und dein Leben besser in den Griff bekommst? Oder du benötigst ein Berufscoaching, um deine berufliche Entwicklung besser zu planen? Du möchtest praktische berufliche Erfahrungen sammeln, dich auf den neuesten Stand moderner Bürokommunikation updaten oder deine Fachsprachkenntnisse verbessern? Auch hier können dir unsere Expert:innen weiterhelfen.

## Zielgruppe, Voraussetzungen und Förderung

### Zielgruppe

Dir geht es gesundheitlich nicht gut und du bist auch deshalb arbeitslos? Unser Gesundheitscoaching hilft dir beim Wiedereinstieg in den Job.

### Voraussetzungen

Du solltest dazu bereit sein, dein Leben wieder aktiv selbst zu gestalten. Deine Sprachkenntnisse müssen ausreichend sein, damit du dich mit den Expert:innen verständigen kannst. Aktuell beraten wir dich auf deutsch, englisch, ukrainisch und russisch. Für die Teilnahme am Online Coaching benötigst du eine stabile Internetverbindung. Die benötigte Technik können wir dir leihweise zur Verfügung stellen, wenn du keinen Laptop oder kein Tablet besitzt.

### Förderung

Über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters kannst du kostenlos an diesem Coaching teilnehmen. Sprich uns gerne an, falls du Unterstützung bei der Beantragung benötigst.