

Life Coaching in Bonn

# Ordnung ins Leben bringen.



100 % gefördert  
durch Jobcenter /  
Agentur für Arbeit



Passgenaue Hilfe  
durch Einzel-  
coaching



Individuelle  
Termine und  
Dauer



bbq.de/p/902

## Wir bringen dich auf die richtige Spur.

Stehst du gerade vor Schwierigkeiten, die allein nur schwer zu bewältigen sind? Dann sind Freund:innen und Familie eine gute und wichtige Stütze. Aber was ist, wenn auch sie nicht weiterwissen? Finanzielle Probleme und persönliche Schwierigkeiten sind nicht von heute auf morgen gelöst. Ein professionelles Life Coaching in Bonn kann hier die Lösung für dich sein.

- ✓ Im Einzelcoaching stehst du im Fokus
- ✓ Individuelle Terminvereinbarung nach deinen Bedürfnissen
- ✓ Coaching auf Deutsch, Englisch oder Russisch

### Starttermine

Auf  
Anfrage

### Dauer

max. 75 U.-Stunden (à 45 min) / 6 Monate,  
pro Termin 4 U.-Std. mit  
Coach + 1 U.-Std. Transfer-  
aufgabe an ca. 2-5 Tagen /  
Woche

### Unterrichtszeiten

Werden individuell  
vereinbart.

### Maßnahmenummer

- 323/78/202

### Kontakt


Thomas Grüßen  
Niederlassung Bonn  
Euskirchenerstr. 52  
53121 Bonn

0228 28653685  
bonn@bbq.de

# Inhalte des Coachings


## Thema 1 Finanzen

- Training deiner Kompetenzen im Umgang mit Finanzen
- Unterstützung bei Mahnungen und dem Kündigen von Verträgen
- Recherche nach Beratungsangeboten in Wohnortnähe

 (25 Coaching-Std.)

## Thema 2 Mobilität

- Analyse von möglichen Gründen für Mobilitätseinschränkungen
- Erarbeitung und Erprobung der bestmöglichen Fahrtwege
- Hilfe bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs

 (25 Coaching-Std.)

## Thema 3 Wohnen

- Unterstützung bei der Suche nach einer passenden Wohnung
- Beantragung von Berechtigungen, Wohngeld und Zuschüssen
- Beratung bei der Verbesserung der Wohnsituation

 (25 Coaching-Std.)

## Thema 4 Gesundheit

- Klärung von problematischen Gesundheitsaspekten
- Hilfe bei der Suche nach spezialisierten Ärzten bzw. Therapeuten
- Bewusstmachen von Risikofaktoren im beruflichen Alltag

 (25 Coaching-Std.)

## Thema 5 Familie

- Suche nach Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und Angehörige
- Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Aktivierung und Stärkung des persönlichen Netzwerks

 (25 Coaching-Std.)

## Thema 6 Persönlichkeit

- Reflektieren des eigenen Verhaltens in Stresssituationen
- Verbesserung der Erreichbarkeit per Telefon und E-Mail
- Tipps zur Optimierung deines Erscheinungsbildes

 (25 Coaching-Std.)

## Extras

**Kombiniere dein Können und ergänze dein Life Coaching mit einem Sprachkurs oder einem EDV Coaching.**

Wir beraten dich hierzu gerne.

## Zielgruppe und Förderung

### Zielgruppe

Personen, die aufgrund von individuellen Problemlagen Schwierigkeiten bei der Aufnahme einer Beschäftigung oder beruflichen Qualifizierung haben.

### 100 % Förderung mit dem AVGS

Bei der Agentur für Arbeit bzw. dem Jobcenter kannst du deinen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS-MAT 1) beantragen. Mit dem Gutschein steht dir eine 100 % Förderung zu. Gerne helfen wir dir bei der Beantragung und beraten dich bei Fragen.