

Life Coaching in Dresden

Bring Struktur in deinen Alltag.



100 % gefördert durch Jobcenter / Agentur für Arbeit



passgenaue Hilfe durch Einzelcoaching



individuelle Termine und Dauer



bbq.de/p/529

Wie du dein Leben wieder in den Griff bekommst.

Wachsen dir Probleme über den Kopf? Hattest du einschneidende Erlebnisse? Oder weißt du nicht, wie es finanziell weitergehen soll? Die BBQ-Life-Coaches in Dresden wissen genau, wie man aus scheinbar ausweglosen Situationen wieder herausfindet.

- ✓ persönliche Beratung im Einzelcoaching
- ✓ individuelle Terminvereinbarung
- ✓ Coaching in Deutsch, Englisch und Russisch
- ✓ jederzeit möglicher Beginn mit dem Life Coaching

Starttermine

jederzeit

Dauer

max. 75 U.-Stunden (à 45 min) / 6 Monate, pro Termin 4 U.-Std. + 1 U.-Std. Transferaufgabe

Unterrichtszeiten

Werden individuell vereinbart.

Maßnahmenummer

- 074-6001-21

Kontakt

Claudia Lochbaum
Dresden Strehlen
Tiergartenstraße 32
01219 Dresden

0351 40288500
dresden@bbq.de

Dresden Altstadt

Hertha-Lindner-Str. 10-12
01067 Dresden

Themen des Life 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 Fahrwege
- 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 Stress-Situationen
- Verbesserung der Erreichbarkeit per Telefon und E-Mail
- Tipps zur Optimierung deines Erscheinungsbildes

25 Coaching-Std.

Zusätzlich: Lerne Sprachen oder hol dir dein EDV-Update.

Ergänze dein Coaching mit Sprachunterricht oder verbessere deine digitalen Kompetenzen im Rahmen des Modularen Aktivierungszentrums. Wir beraten dich gerne zu den verschiedenen Möglichkeiten.

Zielgruppe und Förderung

Zielgruppe

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

Förderung

Nutze unser Angebot kostenlos. Da wir ein anerkannter Bildungsträger sind, kannst du mit uns die Fördermöglichkeiten des Staates nutzen. Sofern du arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht bist, kannst du bei deiner Agentur für Arbeit oder Ihrem Jobcenter einen AVGS-MAT – Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) – beantragen und so kostenlos an unserem Life Coaching teilnehmen.