

Integrations- und Gesundheitscoaching in Köln

# Wieder fit für neue berufliche Wege.



☆ Gesundheit stabilisieren und Arbeitsmarkt-Chancen vergrößern

🚀 Individuelle Lebens- und Gesundheitssituation verbessern

👤 Einzelgespräche mit Experten aus interdisziplinärem Team



bbq.de/p/869

## Aktiviere dein Leben mit Gesundheitscoaching neu.

Du möchtest dich mehr um deine Gesundheit kümmern und wieder aktiv sein? Wie wäre es, wenn du ein ganzes Team von Expert:innen an deiner Seite hättest, um dich auf deinem Weg begleiten zu lassen? Über die Kosten musst du dir keine Sorgen machen. Das Gesundheitscoaching kann genauso wie unser AVGS-Coaching durch einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) zu 100% übernommen werden können.

- ☑ Wir gehen individuell auf Fragen und Probleme ein
- ☑ Unser Team hat stets ein offenes Ohr für dich
- ☑ Coaching in familiäre Atmosphäre
- ☑ Bestens öffentlichen Nahverkehr erreichbar
- ☑ Coaching in Deutsch und Englisch

**Starttermine**  
auf Anfrage

**Dauer**  
Phase 1: max. 1 Monat (24 UE à 45 min)  
Phase 2: max. 6 Monate (96 UE à 45 min)  
optional Folge-AVGS nach Bedarf

**Maßnahmenummer**  
wird beantragt

**Kontakt**  
Bella Buchner  
Köln Neuhrenfeld  
Graeffstr. 5  
50823 Köln

0221 58915080  
koeln@bbq.de

# Was sind die Inhalte des Coachings?

## Phase 1 Anamnese

Hier geht es um deine Bedürfnisse und Ziele. Deshalb nehmen sich Fachleute aus den Bereichen Gesundheit und Beruf Zeit für dich und hören dir aufmerksam zu. In Einzelgesprächen kannst du deine aktuelle Situation schildern und gemeinsam mit deinem Expertenteam mögliche Lösungen erarbeiten.

Du hast es in der Hand, gesund und aktiv zu werden und damit deine beruflichen Perspektiven zu verbessern. Mit einem individuellen Fahrplan, der gemeinsam mit deinem Expert:innen-Team erarbeitet wird, legst du den Grundstein für deine Zukunft. Dabei stehen dir verschiedene Coaching – Methoden zur Verfügung, um dich zum Beispiel bei Themen zu unterstützen, wie

- medizinische Rehabilitation
- Versorgungsrecht oder
- Gesundheitsfördernde Lebensweise
- Bewegung und Ernährung
- Stressbewältigung und Steigerung des Wohlbefinden
- Erhöhung der Chancen auf dem Arbeitsmarkt
- Gute haus- und fachärztliche Versorgung finden
- gesundheitsfördernde Angebote

Mit diesem ganzheitlichen Ansatz hast du die besten Voraussetzungen, um erfolgreich in deine berufliche Zukunft zu starten.

## Phase 2 Umsetzung des Arbeitsplans

Das ist dein Fahrplan, um gesund und aktiv zu werden. Damit schaffst du dir bessere Voraussetzungen, um deinen Platz in der Arbeitswelt wiederzufinden. Themenbezogen begleiten dich unsere Fachleute mit den jeweils geeigneten Coaching-Methoden auf deinem Weg. Sie unterstützen dich bei Themen wie:

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

## Phase 3 Optional Folge-AVGS nach Bedarf:

Du hast das Gefühl, dass du noch mehr Unterstützung benötigst? Keine Sorge, wir bieten auch nach Abschluss des Coachings weiterhin unsere Unterstützung an. Unser Team steht dir bei Fragen rund um deine Karriereplanung und den Herausforderungen des Alltags mit Rat und Tat zur Seite. Möchtest du berufliche Praxiserfahrungen sammeln oder brauchst du ein Update deiner EDV- oder Sprach-Kenntnisse? Gemeinsam finden wir mit dir Lösungen. Lass uns darüber reden.

Zielgruppe,  
Voraussetzungen und  
Förderung

### Zielgruppe

Erwerbslose Menschen, deren gesundheitliche und körperliche Einschränkungen eine Integration in den 1. Arbeitsmarkt erschweren oder dieser im Wege stehen.

### Voraussetzungen

Aktive Mitwirkung, Interesse an sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung, ausreichende Deutschkenntnisse.

### Förderung

über AVGS-MAT 1 (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters.