

Life Coaching in Köln

Verschafe dir den Durchblick.



100 % Jobcenter /
Agentur für Arbeit
gefördert



Passgenaue Hilfe
durch Einzel-
coaching



Individuelle
Termine und
Dauer



bbq.de/p/509

Mach dein Leben zum Erfolg.

Stehst du vor der Situation, dass dir berufliche oder private Probleme über den Kopf wachsen? Gibt es gravierende Veränderungen in der Familie? Oder weißt du nicht, wie es finanziell weitergehen soll? Die BBQ Life Coaches in Köln wissen genau, wie man aus scheinbar ausweglosen Situationen wieder herausfindet. Mit einem Life Coach an deiner Seite verschwinden Schwierigkeiten zwar nicht wie von selbst. Du erfährst allerdings, wie du mit Problemen umgehen kannst, um diese effektiv zu lösen und erhältst eine professionelle Unterstützung.

- ☑ erfahrener Coach an deiner Seite
- ☑ gut mit öffentlichem Nahverkehr erreichbar
- ☑ Coaching in Deutsch, Englisch und Russisch
- ☑ auch online möglich

Starttermine

jederzeit

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

- 357/48/23

Kontakt

Bella Buchner
Köln Neuhrenfeld
Graeffstr. 5
50823 Köln

0221 58915080
koeln@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 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 Stresssituationen,
- Verbesserung der Erreichbarkeit per Telefon und E-Mail,
- Tipps zur Optimierung deines Erscheinungsbildes.

 25 Coaching-Std.

Zielgruppe und Förderung

Zielgruppe

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

Förderung

Für die Förderung des Coachings beantrage bei deiner Agentur für Arbeit oder deinem Jobcenter einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS-MAT 1).