




Coaching für Frauen von Frauen in Berlin

Gewinne mit deinen weiblichen Stärken.

-  Coaching in kleiner Gruppe
-  100% Förderung
-  erfahrene weibliche Coaches
-  inkl. Laptop für das Online-Coaching



Zeig dich in deiner vollen Größe und Stärke.

Frauen sind stark. Und manchmal werden sie noch stärker, wenn sie Unterstützung von anderen Frauen erfahren. Hol dir jetzt neuen Schwung bei deinem Neu- oder Wiedereinstieg in das Berufsleben. Begleitet wirst du dabei aktiv von unseren erfahrenen weiblichen Coaches. In kleinen Coaching-Gruppen ausschließlich aus Frauen lernst du unter anderem selbstbewusster aufzutreten und die eigenen Stärken besser zu nutzen.

- Gemeinsam Erfahrungen in kleiner Gruppe teilen
- Gut mit öffentlichem Nahverkehr erreichbar
- Unterstützung bei Profilpflege der Jobbörse + Erklärung der Jobcenter-App
- 100% Förderung
- Teilweise Online-Unterricht

Starttermine

Auf
Anfrage

Dauer

12 Wochen (240 U.-Std.)

Unterrichtszeiten

Mo. – Fr. 13:00 – 16:15 Uhr
2 Nachmittage in Präsenz
3 Nachmittage Online-Coaching

Maßnahmenummer

wird beantragt

Kontakt

Sandy Gieske
Berlin Tempelhof
Germaniastraße 137
12099 Berlin

030 236340990
tempelhof@bbq.de

Inhalte des Coachings

Modul 1 Potentialanalyse

Finde heraus, was du alles weißt und kannst. Erkunde deine Fähigkeiten, Kompetenzen sowie Interessen und lerne deine Stärken und Ressourcen kennen.

Modul 2 Förderung des Selbstbewusstseins

Du bist toll so, wie du bist. Aber weißt du, wie du nach außen wirkst? Kleine Änderungen – große Wirkung. Übe gemeinsam mit uns selbstbewusster aufzutreten, um beim Bewerbungsgespräch direkt zu überzeugen. Erstelle oder optimiere deinen Lebenslauf sowie Bewerbungsanschreiben.

Modul 3 Selbstmanagement

Werde dein eigener Manager. Teile deine Zeit sinnvoll ein, benenne deine Ziele und setze Prioritäten. Bleib gesund und fühl dich wohl. Beschäftige dich mit deiner Ernährung, Bewegung im Alltag und Stressbewältigung. Lerne deine eigenen Grenzen kennen. Trainiere den Umgang mit den Erwartungen anderer und übe dich darin, um Unterstützung zu bitten. Motiviere dich selbst und sei achtsam mit dir.

Modul 4 Beruf und Interessen

Folge deinen Interessen, lerne Berufe kennen. Gemeinsam tauchen wir in die moderne Arbeitswelt ein und suchen uns einen passenden Platz. Wir stellen dir flexible Arbeitszeitmodelle vor und zeigen dir, wie Beruf, Familie, eigene Interessen und die Gesundheit unter einen Hut zu bringen sind.

Modul 5 Kommunikation

Lerne die Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung kennen. Beschäftige dich damit, wie Konflikte entstehen. Wir stellen dir Netzwerke vor - knüpfe deine eigenen Kontakte. Mit uns lernst du, wie du erfolgreich dein eigenes berufliches und familiäres Unterstützungsnetzwerk aufbaust.

Modul 6 Moderne Medien

Keine Angst vorm Computer. Entdecke einfache Computeranwendungen und Apps, die den Alltag erleichtern. Lerne Jobsuchmaschinen kennen, um dich online zu bewerben.

Zielgruppe, Voraussetzungen und Förderung

Zielgruppe

Frauen, die nach längerer Zeit wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, z.B. (Alleinerziehende) Mütter, Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund oder Berufsrückkehrerinnen nach längeren Krankheits- oder Betreuungszeiten.

Voraussetzungen

Die Teilnahme am Coaching ist mit Deutschkenntnissen ab dem Niveau A2 möglich. Darüber hinaus gibt es keine weiteren Voraussetzungen.

Förderung

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