

Für Frauen von Frauen in Berlin

Grenzenlos Coaching



Coaching in kleiner
Gruppe



mit Sprachcoach



inkl. Tablet für das
Online Coaching



erfahrene
weibliche Coaches



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 wirst du bei BBQ auf deinen neuen beruflichen Weg vorbereitet.

- Gemeinsam Erfahrungen in kleiner Gruppe teilen
- Gut mit öffentlichem Nahverkehr erreichbar
- Teilweise Online-Unterricht

Starttermine

17.04.2023

Dauer

6 Monate (480 U.-Std.)
Präsenz: Mo + Di + Do
09:00 – 12:15 Uhr
Online: Mi + Fr 09:00 –
12:15 Uhr

Maßnahmenummer
wird beantragt

Kontakt

Viola Nacke
Berlin Tempelhof
Germaniastraße 137
12099 Berlin

030 236340990
tempelhof@bbq.de

Inhalte des Gruppencoachings

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 deines 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 Familie



Folge deinen Interessen, lerne Berufe kennen. Gemeinsam tauchen wir in die moderne Arbeitswelt ein. Familie und Beruf – geht das denn? Wir zeigen dir flexible Arbeitszeitmodelle und unterstützen dich bei der Organisation einer Kinderbetreuung.

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.

Dauer und Förderung

Dauer

- 6 Monate (480 U.-Std.)
- 3 Vormittage pro Woche vor Ort
- 2 Vormittage Online-Coaching von zuhause
- Präsenz: Mo + Di + Do: 09:00 – 12:15 Uhr
- Online: Mi + Fr: 09:00 – 12:15 Uhr

Förderung

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