

Life Coaching in Düsseldorf

# Verschaffe dir den Durchblick!



100% Jobcenter /  
Agentur für Arbeit  
gefördert



Passgenaue Hilfe  
durch Einzel-  
coaching



Individuelle  
Termine und  
Dauer



## Mach dein Leben zum Erfolg!

Familiäre Veränderungen, finanzielle Sorgen oder andere persönliche Probleme bremsen dich dabei, ein glückliches, zufriedenes und erfolgreiches Leben zu führen? Dann wende dich an unsere professionellen Life-Coaches in Düsseldorf. Ein Life-Coach von BBQ hilft dir dabei, durch schwierige Zeiten zu gelangen, um dich frei für neue Perspektiven zu machen. Ein Life-Coach kann deine Probleme zwar nicht wegzaubern, jedoch kann er dir neue Sichtweisen und Problemlösungen aufzeigen, um besser mit diesen Situationen umgehen zu können.

- dein Coach geht individuell auf deine Fragen und Probleme ein
- wir haben stets ein offenes Ohr für dich
- familiäre Atmosphäre
- Coaching in Deutsch, Englisch, Arabisch und Russisch
- gut mit ÖPNV erreichbar

### Starttermine

jederzeit

### Dauer

max. 75 U.-Std. / 6 Monate:  
Paket S: 1 Thema  
Paket M: 2 Themen  
Paket L: 3 Themen

### Unterrichtszeiten

pro Termin 4 U.-Std. (à 45 min) Coaching + 1 U.-Std. Transferaufgabe an 2 – 5 Tagen / Woche

### Maßnahmenummer

– 337-0151-2021

### Kontakt

Monique Grundig  
Düsseldorf Stadtmitte  
Wagnerstr. 14  
40212 Düsseldorf

0211 - 17 93 94 77  
duesseldorf@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 Fahrtwege,
- 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 Ärzt:innen bzw. Therapeut:innen,
- 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.)

## Extras

### +Sprachen lernen und EDV-Training möglich

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

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