BBQ

Coaching

AVGS-Coaching | Hybrid | Dresden

Gesundheitscoaching

- Vertrauliche Einzelgespräche
- Individuelle Termine
- In Präsenz & online möglich
- AVGS-Coaching mit Förderung

Gesundheit stärken. Neue Berufsperspektiven entwickeln.

Gesundheitliche Belastungen können den beruflichen Neustart erschweren. Vielleicht möchtest du wieder arbeiten, weißt aber nicht, welcher Weg für dich aktuell realistisch ist? Oder brauchst du Unterstützung, um deinen Alltag zu stabilisieren und neue Kraft zu gewinnen?

Im Gesundheitscoaching in Dresden schauen wir gemeinsam auf deine persönliche Situation. Hole dir ein ganzes Expert:innenteam an deine Seite. Bei BBQ entwickelst du gemeinsam mit erfahrenen Coaches neue Stabilität und erarbeitest realistische berufliche Perspektiven.

- Persönliche und vertrauliche Einzelgespräche
- Unterstützung bei gesundheitlichen und beruflichen Herausforderungen
- Unterstützung bei der Beantragung von Reha, Grad der Behinderung etc.
- Stärkung deines Selbstwertgefühls
- Ernährungs- und Bewegungspläne und Erarbeitung gesunder Alltagsroutinen
- Unterstützung bei der Entwicklung deiner beruflichen Perspektive

Starttermine
jederzeit

Dauer
Max. 6 Monate
(24 - 96 U.-Std. à 45 min)
+ Folgecoaching möglich

Maßnahmenummer
› 074/6038/26

Kontakt
Claudia Lochbaum
Dresden Altstadt
Hertha-Lindner-Str. 10-12
01067 Dresden

0351 40288510

dresden@bbq.de

WhatsApp-Beratung
0176 86 27 83 68

Scan für mehr Infos

Inhalte des AVGS-Coachings

Phase 1

Berufliches Profiling und Kompetenzbilanzierung

Zu Beginn sammeln wir alle wichtigen Informationen, die als Grundlage für dein Coaching dienen – von deiner Ausbildung und Berufserfahrung bis zu deinen Qualifikationen, Sprachkenntnissen und digitalen Fähigkeiten. Gemeinsam erkennen wir mögliche Vermittlungshemmnisse und besprechen, wie wir diese abbauen können.

Anschließend legen wir deine persönlichen Ziele für das Coaching fest und planen die nächsten Schritte, damit du genau weißt, wie es weitergeht.

24 U.-Std

Phase 2

Sozialcoaching für den Beruf

Wir finden gemeinsam heraus, welche Blockaden dich im Moment bremsen, und suchen nach Lösungen. Zusammen entwickeln wir neue Perspektiven für dein Leben und deine Arbeit.

Wir entdecken deine Stärken, damit du sie gezielt einsetzen kannst. Außerdem helfen wir dir, passende Beratungs- und Unterstützungsangebote zu finden, die dich im Alltag und im Beruf weiterbringen.

48 U.-Std

Phase 3

Interdisziplinäres Gesundheitscoaching

Gemeinsam schauen wir, wo du gesundheitlich stehst, und finden Lösungen für mögliche Hürden. Du bekommst persönliche Beratung, lernst Strategien für mehr Wohlbefinden und erhältst Unterstützung bei medizinischen Anliegen. So stärkst du deine Gesundheit und bist bereit für den nächsten beruflichen Schritt.

48 U.-Std

Zielgruppe, Voraussetzungen und Förderung

Zielgruppe

Unser Gesundheitscoaching richtet sich an arbeitsuchende Menschen, deren gesundheitliche und persönliche Situation den (Wieder-) Einstieg in den Beruf erschwert.

Das Coaching passt beispielsweise zu dir, wenn du:

- Nach längerer Erkrankung beruflich wieder durchstarten möchtest
- Aufgrund gesundheitlicher Belastungen unsicher bist, welcher Beruf noch zu dir passt
- Unterstützung bei der Strukturierung deines Alltags brauchst
- Dich gesundheitlich und persönlich stabilisieren möchtest

Voraussetzungen

Du solltest dazu bereit sein, dein Leben wieder aktiv selbst zu gestalten.

Förderung

Über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters kannst du kostenlos an diesem Coaching teilnehmen. Sprich uns gerne an, falls du Unterstützung bei der Beantragung benötigst.