

AVGS-Coaching

Hybrid

Hamburg

Life Coaching Plus



100 % gefördert durch
Jobcenter / Agentur für
Arbeit



Passgenaue Hilfe
durch Einzelcoaching



Individuelle Termine
und Dauer



Hol dir jetzt dein Leben wieder zurück.

Wenn dich finanzielle oder persönliche Probleme belasten und du keinen Ausweg siehst, bietet dir BBQ Unterstützung. Ein erfahrener Coach hilft dir, neue Perspektiven zu entwickeln und Wege aus schwierigen Situationen zu finden. Schritt für Schritt gewinnst du Klarheit, Zuversicht und neue Orientierung für dein Leben.

- ✓ Persönliche Beratung im Einzelcoaching
- ✓ Individuelle Terminvereinbarung
- ✓ Jederzeit möglicher Beginn mit dem Life-Coaching
- ✓ Coaching in Deutsch, Englisch und Russisch

Starttermine

jederzeit

Dauer

3 – 8 Monate

Unterrichtszeiten

ca. 2 Tage/Woche

Maßnahmenummer

> 123/8378/25

Kontakt

Nora Bähr
Hamburg Hammerbrook
Wendenstraße 25
20097 Hamburg

040 219920100

hamburg@bbq.de

WhatsApp-Beratung

0176 86 27 83 68



Scan für
mehr Infos

Inhalte des Life Coaching Plus

Schritt 1 Kennenlernen



Zu Beginn lernst du deinen Coach kennen und besprichst deine bisherigen Erfahrungen, persönlichen Stärken sowie dein Umfeld und deine gesundheitliche Situation. Gemeinsam analysiert ihr, welche Faktoren deine Arbeitssuche bisher erschwert haben, und entwickelt individuelle Schritte, die zu dir und deinen Zielen passen.

📅 24 U.-Std.

Themenfeld 1 Blockaden & Herausforderungen erkennen



Gemeinsam mit deinem Coach betrachtest du deine aktuelle Lebenssituation und findest heraus, welche persönlichen oder sozialen Faktoren dich im Beruf einschränken – etwa Familie, Gesundheit, Finanzen oder Mobilität. Auch Ängste und Belastungen werden thematisiert. Ziel ist es, ein realistisches Bild deiner Situation zu gewinnen und klare nächste Schritte festzulegen.

📅 6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 2 Lebensperspektiven entwickeln



Auf Basis der Analyse formulierst du gemeinsam mit deinem Coach konkrete Ziele und Strategien für deine persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Du reflektierst dein Selbstbild, setzt dir realistische Handlungsziele und strukturierst diese in einem übersichtlichen Plan. Themen wie Lebensstil, Wohlbefinden und Balance werden dabei bewusst einbezogen.

📅 6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 3 Eigene Ressourcen stärken



Hier liegt der Fokus auf der Stabilisierung deiner Lebensumstände und der Stärkung deiner persönlichen Ressourcen. Dazu gehören ein bewusster Umgang mit Finanzen, Schritte für mehr Gesundheit und Maßnahmen zur Verbesserung deiner familiären oder wohnlichen Situation. Dein Coach unterstützt dich auch bei praktischen Aufgaben – etwa bei Anträgen oder organisatorischen Anliegen.

📅 6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 4 Unterstützung gezielt nutzen



Du lernst, welche Hilfs- und Beratungsangebote für dich infrage kommen – zum Beispiel in den Bereichen Familie, Gesundheit oder soziale Teilhabe. Dein Coach begleitet dich bei der Kontaktaufnahme und hilft dir, diese Unterstützung dauerhaft in deinen Alltag zu integrieren.

📅 6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 5 Die nächsten Schritte planen



Zum Abschluss reflektierst du gemeinsam mit deinem Coach deine bisherigen Fortschritte und Erfolge. Darauf aufbauend werden konkrete Handlungsempfehlungen entwickelt, damit du deine Ziele selbstständig weiterverfolgen und nachhaltig umsetzen kannst.

📅 6 U.-Std. inkl. 4 Transfereinheiten

Extras

LERNE SPRACHEN ODER HOL DIR DEIN EDV-UPDATE.

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

Nutze unser Angebot kostenlos. Sofern du arbeitslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht bist, kannst du bei deiner Agentur für Arbeit oder Ihrem Jobcenter einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) beantragen und so kostenlos an unserem Life Coaching teilnehmen.