BBQ

Coaching

AVGS-Coaching | Hybrid | Düsseldorf

Life Coaching Plus

- 100 % Jobcenter / Agentur für Arbeit gefördert
- Passgenaue Hilfe durch Einzelcoaching
- Individuelle Termine und Dauer

Mach dein Leben zum Erfolg.

Familiäre Veränderungen, finanzielle Sorgen oder andere persönliche Herausforderungen stehen deinem Glück im Weg? Unsere Life Coaches in Düsseldorf unterstützen dich dabei, schwierige Zeiten zu meistern und neue Perspektiven zu entwickeln. Sie zeigen dir Wege und Lösungen, um besser mit belastenden Situationen umzugehen und dein Leben wieder aktiv zu gestalten.

Bei unserem Life Coaching Plus gehen wir über das klassische Life Coaching hinaus. Während herkömmliches Coaching vor allem auf persönliche Ziele und Selbstreflexion ausgerichtet ist, verbinden wir diese Ansätze mit praktischer Unterstützung im Alltag. Du erhältst also nicht nur Raum für Orientierung und Entwicklung, sondern auch konkrete Hilfe – etwa beim Strukturieren deines Alltags, im Umgang mit Behörden oder bei organisatorischen Fragen. So entsteht ein Coaching, das tiefer greift und dich ganzheitlich stärkt – persönlich wie praktisch.

- dein Coach geht individuell auf deine Fragen und Probleme ein
- wir haben stets ein offenes Ohr für dich
- Gemeinsam wachsen – in einer vertrauensvollen Lernatmosphäre
- Coaching in Deutsch, Englisch, Arabisch und Russisch
- gut mit ÖPNV erreichbar

Starttermine

jederzeit

Dauer

max. 75 U.-Stunden (à 45 min) / 6 Monate,
pro Termin 4 U.-Std. mit Coach + 1 U.-Std. Transfer-aufgabe an ca. 2-5 Tagen / Woche

Unterrichtszeiten

Werden individuell vereinbart.

Maßnahmenummer

› 337/0063/26

Sylvia Arthur
Düsseldorf Stadtmitte
Wagnerstr. 14
40212 Düsseldorf

02131 7768483
duesseldorf@bbq.de

Julia Gluch
Düsseldorf Am Wehrhahn
Grafenberger Allee 87
40237 Düsseldorf

0211 95775301
duesseldorf@bbq.de

Scan für mehr Infos

Inhalte des Life Coaching Plus

Schritt 1 Kennenlernen

Am Anfang steht das persönliche Gespräch mit deinem Coach. Ihr sprecht über deine bisherigen Erfahrungen, Stärken und aktuellen Herausforderungen – beruflich wie privat. So entsteht ein klarer Plan mit konkreten Schritten, die zu dir und deinen Zielen passen.

24 U.-Std.

Themenfeld 1 Hürden erkennen & verstehen

Gemeinsam nehmt ihr deine aktuelle Lebenssituation unter die Lupe. Was bremst dich gerade aus – familiäre Verpflichtungen, gesundheitliche Themen, finanzielle Sorgen oder fehlende Mobilität? Auch Ängste oder Belastungen dürfen hier Raum bekommen. Ziel ist, Klarheit zu schaffen und herauszufinden, wo du ansetzen kannst, um wieder handlungsfähig zu werden.

6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 2 Neue Perspektiven entdecken

Nachdem du einen Überblick gewonnen hast, richtet sich der Blick nach vorn. Gemeinsam mit deinem Coach formulierst du erreichbare Ziele und entwickelst Strategien, um sie Schritt für Schritt umzusetzen. Dabei geht es nicht nur um deinen Beruf, sondern auch um Themen wie Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensstil. So entsteht eine realistische und motivierende Zukunftsstrategie.

6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 3 Stärken & Ressourcen mobilisieren

Jetzt wird es praktisch: Du entdeckst, welche Ressourcen du bereits hast und wie du sie gezielt einsetzen kannst. Ob im Umgang mit Finanzen, im Alltag oder bei gesundheitlichen Themen – du lernst, mehr Stabilität in dein Leben zu bringen. Dein Coach unterstützt dich auch bei konkreten Schritten wie dem Beantragen von Förderungen oder dem Lösen belastender Verpflichtungen.

6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 4 Unterstützung finden & nutzen

Gemeinsam findest du heraus, welche Beratungs- oder Hilfsangebote dir weiterhelfen können – von Familien- und Gesundheitsdiensten bis zu sozialen Anlaufstellen. Dein Coach begleitet dich bei der Kontaktaufnahme und hilft dir, diese Angebote sinnvoll in deinen Alltag zu integrieren.

6 U.-Std. inkl. 2 Transfereinheiten

Themenfeld 5 Die weiteren Aktivitäten planen

Zum Abschluss blickst du gemeinsam mit deinem Coach auf deine Entwicklung und planst, wie es weitergeht. Du erhältst klare Empfehlungen und eine Struktur, mit der du deine nächsten Schritte selbstständig angehen kannst – gestärkt, orientiert und mit neuen Perspektiven.

6 U.-Std. inkl. 4 Transfereinheiten

Extras

+Sprachen lernen und EDV-Training möglich
Ergänze dein Coaching mit Sprachunterricht oder verbessere deine digitalen Kompetenzen im Rahmen des Modularen Aktivierungscenters. 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).