

Coaching für Frauen von Frauen in Berlin

# Gewinne mit deinen weiblichen Stärken.



Coaching in kleiner  
Gruppe



mit Sprachcoach  
und  
pädagogischer  
Betreuung



erfahrene  
Dozent:innen



inkl. Tablet für das  
Online-Coaching

## Erfahre die Unterstützung anderer Frauen, um dein Selbstvertrauen für den Berufsstart zu steigern.

Frauen sind stark. Doch in manchen Situationen wirst du noch stärker, wenn du Unterstützung von anderen Frauen erfährst. Du benötigst jetzt neuen Schwung bei deinem Neu- oder Wiedereinstieg in das Berufsleben? Dann lass dich von unseren erfahrenen Coachinnen auf diesem Weg begleiten. In kleinen Coaching-Gruppen wirst du bei BBQ in Berlin auf deinen neuen beruflichen Weg vorbereitet.

- Gemeinsam Erfahrungen in kleiner Gruppe teilen
- Gut mit öffentlichem Nahverkehr erreichbar
- Kinder von 2,5 bis 6 Jahren können bei Bedarf beaufsichtigt werden
- Teilweise Online-Unterricht

### Starttermine

Auf  
Anfrage

### Dauer

3 Monate (240 U.-Std.)

### Unterrichtszeiten

Mo. – Fr. 09:00 – 12:15  
Uhr | 2 Tage / Woche mit  
Kinderbeaufsichtigung,  
3 Tage Online-Coaching

Maßnahmenummer  
wird beantragt

### Kontakt

Sandy Gieske  
Berlin Lichtenberg  
Möllendorffstr. 54  
10367 Berlin

030 - 75 51 52 68  
lichtenberg@bbq.de

**Berlin Charlottenburg**  
Wilmsdorfer Str.  
138-140, 10585 Berlin

## Inhalte des Coachings.

### Modul 1 Empowerment am Arbeitsplatz

- Frauen im Beruf
- Gender und Diversity
- Vorurteile gegenüber berufstätigen Eltern
- Karriere trotz Kind
- Gründerinnen und Frauen in Führungspositionen
- Konkurrenz unter Frauen

### Modul 2 Selbstbewusstsein und Selbstmarketing

- Kultur, Werte und Normen
- Eigene Stärken und Ressourcen kennen
- Wirken durch Persönlichkeit
- Bewerbungsanschreiben und Lebenslauf optimieren
- Selbstsicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

### Modul 3 Ziel- und Selbstmanagement

- Ziele und Prioritäten
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Stressabbau und Stressbewältigung
- Erwartungen an die eigene Person
- Übungen zur Förderung der Achtsamkeit
- Grenzen der eigenen Belastbarkeit

### Modul 4 Vereinbarkeit von Familie und Beruf

- Erziehung trotz Beruf
- Flexible Arbeitszeitmodelle
- Organisation und Förderung der Kinderbetreuung
- Trennung von Familie und Beruf

### Modul 5 Kommunikation und Konfliktmanagement

- Grundlagen der Kommunikation und der Gesprächsführung
- Faktoren und Ebenen von Konflikten
- Lösungsorientierung
- Interkulturelle Kompetenz

### Modul 6 COMEBACK – Ankunft im digitalen Zeitalter

- Kommunikation und Kollaboration
- Erstellung von digitalen Inhalten
- Sicherer Umgang mit Informationen und Daten
- Zusammenarbeiten im digitalen Raum
- Arbeitsorganisation im Homeoffice

## Zielgruppe, Voraussetzungen und Förderung

### Zielgruppe

Frauen, die nach längerer Zeit wieder ins Berufsleben einsteigen möchten, z.B. Alleinerziehende Mütter, Frauen mit Flucht- und Migrationshintergrund oder Berufsrückkehrerinnen nach längeren Krankheits- oder Betreuungszeiten.

### Voraussetzungen

Die Teilnahme am Coaching ist mit Deutschkenntnissen ab dem Niveau A2 möglich. Darüber hinaus gibt es keine weiteren Voraussetzungen.

### Förderung

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