

Für Frauen von Frauen in Berlin

Grenzenlos Coaching



Coaching in kleiner
Gruppe



mit Sprachcoach
und
pädagogischer
Betreuung



inkl. Tablet für das
Online Coaching



Warum Coaching speziell für Frauen?

Frauen sind stark. Doch in manchen Situationen werden sie noch stärker, wenn sie Unterstützung von anderen Frauen erfahren. Du benötigst jetzt neuen Schwung bei deinem Neu- oder Wiedereinstieg in das Berufsleben? Dann lass dich von unseren erfahrenen weiblichen Coaches 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

6 Monate (480 U.-Std.) | 2
Tage / Woche mit
Kinderbeaufsichtigung, 3
Tage Online-Coaching
Präsenz: Mo + Di + Do:
09:00 – 12:15 Uhr
Online: Mi + Fr: 09:00 –
12:15 Uhr

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 Gruppencoachings

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 | Identitäts- und Rollenwechsel | Kompetenter Umgang mit Konflikten

Modul 5

Kommunikation und Konfliktmanagement

Grundlagen der Kommunikation und der Gesprächsführung | Faktoren und Ebenen von Konflikten | Lösungsorientierung | Interkulturelle Kompetenz | Soziale Netzwerke im Beruf | Verhandlungsstrategien

Modul 6

GRENZENLOS – EDV und Mediennutzung

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

Dauer und Förderung

Dauer

- 6 Monate (480 U.-Std.)
- 2 Tage pro Woche mit Kinderbeaufsichtigung
- 3 Tage Online-Coaching zuhause
- Präsenz: Mo + Di + Do: 09:00 – 12:15 Uhr
- Online: Mi + Fr: 09:00 – 12:15 Uhr

Förderung

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