

COME BACK

Frauencoaching

- ✓ **Coaching in der Kleingruppe gemäß § 45 SGB III**
- ✓ **Kinderbetreuung an zwei Tagen pro Woche**
- ✓ **Teilnahme bei Förderung über AVGS kostenlos**

Sie möchten nach einer längeren Phase der Kindererziehung oder Arbeitslosigkeit wieder aktiv ins Berufsleben einsteigen? Sie sind sich aber nicht sicher, ob Ihre PC-Kenntnisse oder Ihre Arbeitstechniken noch aktuell sind? Dann ist das Frauencoaching bei BBQ genau das Richtige für Sie: Im Rahmen unseres Gruppen-Coachings speziell für Frauen erarbeiten Sie sich gemeinsam mit einem Coach Kenntnisse und Strategien zum Wiedereinstieg in den Beruf und aktualisieren parallel dazu Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten rund um das digitale Arbeiten. So sind Sie gut gerüstet für Ihren persönlichen (Neu-)Start in den Beruf!

Coaching in der Gruppe und online von zuhause

Das Gruppen-Coaching findet an zwei Tagen in der Woche bei BBQ statt, während der übrigen drei Tage begleitet Sie Ihr Coach bequem online per Tablet bei Ihnen zuhause.

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 Digitale Kompetenzen für den Beruf



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



Starttermin

25.11.2020

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 beantragen Sie bei Ihrer Agentur für Arbeit oder Ihrem Jobcenter einen AVGS-MAT 1 (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein)

Dauer / Coachingzeiten

3 Monate (240 U.-Std.)

Mo. – Fr.

08:30 – 11:45 Uhr (vormittags)

12:30 – 15:45 Uhr (nachmittags)

2 Tage pro Woche mit Kinderbetreuung

3 Tage Online-Coaching zuhause

Schulungsorte

Graf-Adolf-Straße 41

40210 Düsseldorf

Beratung

Frau Dorothea Kreuzt

Telefon: 0211 92411971

E-Mail: kreutz@bbq.de

WhatsApp: 0176 86278368

+ Optional: Kinderbetreuung an 2 Tagen in der Woche

Während der Gruppencoachings haben Sie bei Bedarf die Möglichkeit, Ihre Kinder an bis zu zwei Tagen in der Woche von unserer Kinderbetreuung beaufsichtigen zu lassen. Unser Team vor Ort berät Sie gerne zu den Voraussetzungen und unterstützt Sie bei der Beantragung beim Jobcenter oder der Agentur für Arbeit.

- ✓ erfahrener Coach
- ✓ individuelle Betreuung
- ✓ modularer Aufbau