

Life Coaching

- ✓ **passgenaue Hilfe durch Einzelcoaching**
- ✓ **individuelle Termine und Dauer**
- ✓ **laufender Einstieg möglich**

Wenn sich Ihre Umwelt intensiv wandelt und die Anforderungen im Alltag und Berufsleben an Sie immer mehr zu steigen scheinen, kann es helfen, mit der Unterstützung unserer erfahrenen Coaches diese Themen anzugehen. Im Coaching analysieren Sie gemeinsam Ihre persönliche Situation und gehen die einzelnen Herausforderungen Schritt für Schritt gemeinsam an. In vertrauensvollen Gesprächen und mit speziell auf Ihren Bedarf abgestimmten Methoden schaffen Sie es, Ihre Ziele zu präzisieren und mit Hilfe unseres breiten Netzwerks zu Beratungsstellen und Unterstützungsangeboten zu erreichen.

Je nach dem zur Verfügung stehenden Zeitrahmen können Sie im Rahmen des Coaching maximal drei der folgenden Themen angehen:

Thema 1 Finanzen (20 Coaching-Std.)

inkl. Situationsanalyse – mögliche Inhalte:



- Training Ihrer Kompetenzen im Umgang mit Finanzen
- Unterstützung bei Mahnungen und dem Kündigen von Verträgen
- Recherche nach Beratungsangeboten in Wohnortnähe

Thema 2 Mobilität (20 Coaching-Std.)

inkl. Situationsanalyse – mögliche Inhalte:



- Analyse von möglichen Gründen für Mobilitätseinschränkungen
- Erarbeitung und Erprobung der bestmöglichen Fahrtwege
- Hilfe bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs

Thema 3 Wohnen (20 Coaching-Std.)

inkl. Situationsanalyse – mögliche Inhalte:



- Unterstützung bei der Suche nach einer passenden Wohnung
- Beantragung von Berechtigungen, Wohngeld und Zuschüssen
- Beratung bei der Verbesserung der Wohnsituation

Thema 4 Gesundheit (20 Coaching-Std.)

inkl. Situationsanalyse – mögliche Inhalte:



- Klärung von problematischen Gesundheitsaspekten
- Hilfe bei der Suche nach spezialisierten Ärzten bzw. Therapeuten
- Bewusstmachen von Risikofaktoren im beruflichen Alltag

Thema 5 Familie (20 Coaching-Std.)

inkl. Situationsanalyse – mögliche Inhalte:



- Suche nach Betreuungsmöglichkeiten für Kinder und Angehörige
- Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Aktivierung und Stärkung des persönlichen Netzwerks

Thema 6 Persönlichkeit (20 Coaching-Std.)

inkl. Situationsanalyse – mögliche Inhalte:



- Reflektieren des eigenen Verhaltens in Stress-Situationen
- Verbesserung der Erreichbarkeit per Telefon und E-Mail
- Tipps zur Optimierung Ihres Erscheinungsbildes



📅 Nächste Termine

Einstieg jederzeit möglich

👥 Zielgruppe

Personen, die aufgrund von individuellen Problemlagen Schwierigkeiten bei der Aufnahme einer Beschäftigung oder beruflichen Qualifizierung haben

🎯 Förderung

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

🕒 Dauer / Termine

max. 60 Coaching-Stunden:

Paket S
1 Thema
20 Std.

Paket M
2 Themen
40 Std.

Paket L
3 Themen
60 Std.

je nach Bedarf bis max. 6 Monate,
mind. 2 Termine pro Woche,
flexible Terminvereinbarung

📍 Schulungsort

Graeffstraße 5
50823 Köln

🗨️ Beratung

Herr Bert Kopatz
Telefon: 0221 17064512
E-Mail: koeln@bbq.de
WhatsApp: 0176 862783688

📊 Maßnahmennummer

357 / 0067 / 19
(Modul 7 Modulares Einzelcoaching)