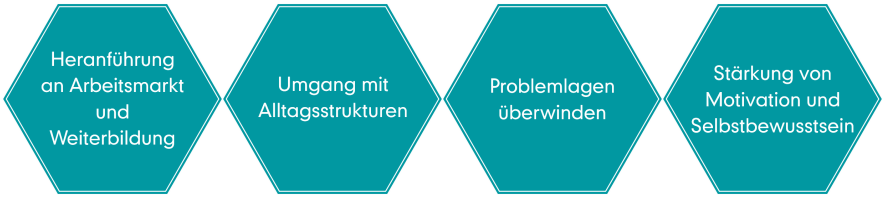
Einzelcoaching für Alleinerziehende



- Sie sind alleinerziehend mit Ihrem/n Kind/ern und müssen Job und Betreuung unter einen Hut bringen?
- Sie suchen den passenden Job für Ihre aktuelle Familiensituation?
- Sie benötigen Hilfe bei der Antragstellung von Leistungen zur Teilhabe oder der von Betreuungsleistungen?

Holen Sie sich die Unterstützung Ihres Spezialisten – eines Coaches, der Ihnen hilft, sich auf dem Arbeitsmarkt zu positionieren.



Kursinhalte

Heranführung an Arbeitsmarkt und Weiterbildung

- Überblick über den aktuellen Arbeitsmarkt und relevante Branchen
- Identifikation von Trends und Anforderungen in spezifischen Berufsfeldern
- Exploration des verdeckten Stellenmarktes und Nutzung alternativer Zugangswege
- Analyse von Weiterbildungsbedarfen basierend auf dem individuellen Kompetenzprofil
- Vorstellung von Fördermöglichkeiten für berufliche Weiterbildung
- Auswahl geeigneter Qualifizierungsangebote und Anbieter

Umgang mit Alltagsstrukturen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit

Nächster Termin

individuelle Coachingzeiten

Dauer

bis zu 12 Wochen

Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

Fördermöglichkeiten

- AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein)
- Berufsförderungsdienst der Bundeswehr
- Berufsgenossenschaften
- Rententräger
- Selbstzahler

Maßnahmenummer

- 962/138/26

- Analyse von Alltagsstrukturen und Selbstwahrnehmung
- Zeitmanagement und Priorisierung von Alltagsaufgaben
- Strategien zur Planung von Aufgaben: Kalenderführung, Aufgabenlisten
- Vorstellung und Anwendung digitaler Tools (z. B. Trello, Notion, oder Microsoft To-Do)
- Stressbewältigung: Erkennung von Überforderung und Stressauslösern
- Übungen zur Resilienzförderung und Integration von Entspannungstechniken
- Kommunikation und Delegation

Problemlagen überwinden

- Definition von „Problemlagen“ und deren Auswirkungen auf berufliche und persönliche Ziele
- Identifikation von typischen inneren und äußeren Hindernissen
- Analyse der individuellen Ausgangssituation
- Analyse von Ursachen und Wirkung
- Identifikation persönlicher Stärken und Ressourcen
- Entwicklung von Lösungsansätzen
- Priorisierung von Maßnahmen
- Entwicklung eines konkreten Umsetzungsplans
- Transfer in den Alltag

Stärkung von Motivation und Selbstbewusstsein

- Definition von Motivation (intrinsisch vs. extrinsisch) und deren Bedeutung im Alltag
- Zusammenhang zwischen Selbstbewusstsein und Zielerreichung
- Selbstreflexion/ persönliche Motivationsquellen und Stärken erkennen
- Blockaden erkennen und überwinden
- Umgang mit Selbstzweifeln
- Reframing-Techniken
- Selbstbewusstsein stärken durch neue Verhaltensweisen
- Umgang mit Rückschlägen
- Bedeutung von Ritualen und Routinen

Ihre Vorteile

- Wir bieten Ihnen die flexible Terminierung Ihrer Coachingeinheiten, bei Bedarf auch Online-Coaching.
- Ganzheitliche Betreuung: wenn gewünscht, begleitet Ihr Coach Sie zu behördlichen und beruflichen Terminen.
- Ihre Chance auch als Alleinerziehende/r! Gemeinsam helfen wir Ihnen bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten.

- Wir sind zu vielen sozialen Einrichtungen vernetzt und unterstützen Sie deshalb effektiv bei verschiedenen Sorgen.
- Ihr Coach begleitet Sie professionell und vertraulich während der gesamten Zeit.

Zielgruppen

Alleinerziehende aus allen Berufsgruppen, die vom Jobcenter betreut werden

Zugangsvoraussetzung

- Deutschkenntnisse (mindestens B1)
- Bei geringeren Deutschkenntnissen kann das Coaching ggf. auch in anderen Sprachen durchgeführt werden (z.B. Englisch, Ukrainisch, Polnisch, Chinesisch etc.)

Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

Maßnahmeziel

- Wir möchten mit Ihnen die Voraussetzungen schaffen, damit die Integration in den Arbeitsmarkt gelingt.

Ich berate Sie gern!

Comhard GmbH
Möllendorffstr. 52 | 10367 Berlin

kerstin.dietze@comhard.de
030 55096-265