

### **Berge überwinden, Horizonte erschließen**

Sie möchten gerne eine Beschäftigung aufnehmen, jedoch stehen diesem Wunsch schwerwiegende Probleme aus dem privaten Lebensumfeld entgegen? Krisensituationen treten meist überraschend, und ungewollt auf. Oft ziehen sie eine nicht enden wollende Kette aus negativen Ereignissen, Motivations- und Orientierungslosigkeit, Depressionen und Verlust des Lebensmutes bzw. der Lebensperspektive nach sich. Aufgrund der Vielschichtigkeit sind viele Krisensituation von den Betroffenen nicht zu lösen, da sie meist zusätzliches Fachwissen und Erfahrungen erfordern, über welche die meisten Menschen nicht verfügen. Mit unserer langjährigen Beratungserfahrung, wollen wir Ihnen bei der Lösung helfen, indem wir Ihnen Perspektiven aufzeigen und konkrete Unterstützung anbieten, diesem Teufelskreis zu entkommen. Dazu geben wir Ihnen die richtigen Skills an die Hand und begleiten sie aktiv.

Unser Beratungsangebot erfolgt, aufgrund der sensiblen Themen, ausschließlich im vertraulichen Einzelcoaching.

### **Zielgruppe:**

Das Coaching richtet sich an von Arbeitslosigkeit bedrohte Arbeitssuchende, Arbeitssuchende ohne Leistungsbezug, Leistungsbezieher (ALG I und ALG II) und Langzeitleistungsbezieher aus allen Bereichen.

### **Zeitlicher Umfang:**

Die Beratung umfasst ein Zeitbudget von 80 Stunden und erfolgt im Einzelcoaching.

### **Durchführungsorte:**

Unser Coachingangebot erfolgt berlinweit. Für die Angabe der genauen Adresse kontaktieren Sie bitte unsere Berater:innen.

### **Maßnahmenummer / Zusatzangaben:**

AZAV M 180613-10 Coaching - my life -

Das Coaching kann durch einen Aktivierungsgutschein (AVGS) gefördert werden, die Teilnehmer:innen erhalten ein qualifiziertes und hochwertiges Zertifikat.

### **Träger:**

GfDP Gesellschaft für Datenschutz  
und Projektentwicklung mbH  
Geschäftsführer: Silvio C. Schelinski  
Ahornstraße 6  
12163 Berlin  
info@gfdp-online.com



**Coaching - my life -**

**Hotline: +49 (030) 22 32 90 96**  
[www.gfdp-online.com](http://www.gfdp-online.com)

**GfDP**

**Im Vordergrund steht das Coaching zur Unterstützung bei der Lösung vorliegender Problemlagen.** Dabei beraten wir u. a. in den Bereichen

- Entwicklung von Lebenszielen und Perspektiven
- Familie und Soziales, Aufbau von Netzwerken
- Gesundheit, Ernährung und Suchthilfe
- Finanzielle Situation (Schulden, Haushaltsplanung ...)
- konkrete Alltagshilfen (Beantragung von Leistungen u. a.)

Sofern die Einbeziehung spezialisierter Beratungseinrichtungen erforderlich ist (Wohnungslosigkeit, Suchtbekämpfung, Insolvenzberatung), begleiten wir Sie auf Wunsch gerne zu den Erstterminen der Beratungseinrichtungen vor Ort.

Nachdem wir mit Ihnen evtl. vorliegende, akute Probleme gelöst oder abgemildert haben und Ihnen dadurch mentalen Freiraum für das Coaching geschaffen haben, gehen wir im nächsten Schritt auf Ihre aktuelle Situation ein. Dazu beleuchten wir gemeinsam Ihre

- persönlichen und berufsbezogenen Kompetenzen (Lern- und Arbeitsbiographie)
- Motivation und mögliches Engagement im Coachingprozess
- Möglichkeit, Unterstützung aus dem sozialen Umfeld zu erhalten
- evtl. weiterhin vorliegenden Vermittlungshemmnisse

In diesem Schritt helfen wir Ihnen, Lösungsstrategien für persönliche Lebensfragen zu entwickeln und nachhaltig zu etablieren.

Anschließend unterstützen wir Sie bei der beruflichen Entwicklung, indem wir mit Ihnen

- realistische Perspektiven und Möglichkeiten zur beruflichen Neuorientierung finden
- Strategien zur Beseitigung von vorliegenden Hemmnissen erarbeiten und etablieren
- durch eine zielgerichtete Vermittlungsstrategie Ihre persönlichen Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern.

Erst nachdem alle erforderlichen Grundlagen erfüllt sind, nehmen Sie an unserem Bewerbungstraining (siehe Modul II) teil, in dessen Verlauf erhalten Sie moderne und aktuelle Bewerbungsunterlagen erstellen. Gemeinsam werden wir die individuelle Bewerbungsstrategie praktisch umsetzen und Sie aktiv bei der Bewerbung unterstützen.

**Reflexion bisheriger Bewerbungsaktivitäten**

- Auswertung der Bewerbungsunterlagen
- Auswertung der Suchstrategien

**Nutzung der JOBBÖRSE**

- Aufbau des Bewerberprofils
- Vorstellung der Suchmöglichkeiten
- Erfassung bzw. Aktualisierung der Bewerberdaten
- Kontaktaufnahme zu Arbeitgebern
- Nutzung des Bewerberaccounts

**Stellenrecherche**

- Aufzeigen von Strategien zur gezielten Suche nach den richtigen Unternehmen
- effiziente Nutzung von Onlineportalen und regionalen Stellenmärkten
- Erläuterung von systematischen Wegen zur Kontaktaufnahme mit Arbeitgebern

**Bewerbungsunterlagen**

- Erstellung von aussagekräftigen Anschreiben
- Erstellung bzw. Aktualisierung des Lebenslaufs
- Gestaltungsmöglichkeiten der Bewerbung
- Initiativbewerbung

**Training des individuellen Bewerbungsprozesses**

- Bewerbungssimulation: Von der Recherche bis zum Vorstellungsgespräch
- Rollenspiele zur Übung von konkreten Bewerbungsgesprächssituationen

**Soziale Kompetenzen rund um die Kommunikation**

- Grundlagen überzeugenden Sprechens (Rhetorik)
- Argumentation, Verhandlungstechnik,
- Schlagfertigkeit und Konfliktmanagement
- Ich-Botschaften und aktives Zuhören
- Telefonkommunikation

**Erscheinungsbild und erster Eindruck**

- Selbst- und Fremdwahrnehmung der äußeren
- Erscheinung im Hinblick auf den ersten Eindruck bei Arbeitgebern, dem Arbeitsumfeld etc.
- sicheres Auftreten, Körpersprache (Auf Wunsch mit Videounterstützung)

