



# ICE Individuelles Coaching in Einzelterminen

## Ihre Situation

- Sie möchten gerne im Berufsleben durchstarten
- Gesundheitliche Einschränkungen und psychische Belastungen bremsen Sie
- Sie wünschen sich persönliche und ganzheitliche Unterstützung, um das Ziel der Arbeitsaufnahme zu erreichen

## Wir bieten Ihnen ...

- Volle Unterstützung für die Verbesserung ihrer persönlichen Situation im Bereich Ernährung, Bewegung, Wohlbefinden und Bewerbungstraining
- Während ihrer Teilnahme haben Sie eine Mitgliedschaft in einem Sportverein oder Fitnessstudio für 6 Monate, in denen sie verschiedene Kursangebote nach Belieben nutzen können

## Ziel ist es ...

Sie körperlich und psychisch so fit zu machen, dass Sie sich deutlich besser fühlen, aktiver und gesünder leben sowie belastbar wieder im Berufsleben durchstarten können.

## Verlauf

Wir begleiten Sie über einen Zeitraum von 7 Monaten individuell mit 16 Einzelcoachings und auch zusätzlich mit Gruppenangeboten (Gruppengröße nur 5-7 Teilnehmer/-innen).

## Inhalte und Themen

Über einen Zeitraum von 5 Monaten finden zwei Mal in der Woche Workshops zu je 3 Stunden statt (insgesamt 20 UE). Inhalte sind z.B.:

- günstig und gesund kochen, Erarbeitung von Speiseplänen in Unterstützung mit einer Ernährungsberaterin
- Entspannungstechniken für zu Hause, Walken, gemeinsame Bewegung
- Sucht im Alltag, Vitalitätszeichen u.a.m.

**Die Dynamik in der kleinen Gruppe soll helfen, ihr Ziel zu erreichen. Begleitend werden in persönlicher Abstimmung individuelle Einzelcoachings mit Ihnen durchgeführt.**

## Inhalte sind z.B.

- Profiling und Erstellung eines Individuellen Fach- und Persönlichkeitsprofils
- Selbstmotivation und Selbstmanagement
- Gemeinsame Erarbeitung von individuellen Trainingsplänen im Bereich Bewegung und Ernährung
- Wir stecken uns individuelle Ziele und verfolgen deren Erreichung
- Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen
- Entwicklung von Bewerbungsstrategien und Begleitung der Umsetzung

## Förderung/Voraussetzungen?

Unsere Dienstleistung können grundsätzlich folgende Zielgruppen in Anspruch nehmen:

- bei denen die Voraussetzung für eine Förderung nach § 45 Absatz 1 SGB III vorliegt
- die als Kunden des JobCenter einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein ausgestellt bekommen

