

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

