



# SFS

SCHULUNGSGESELLSCHAFT

COACHINGS

SPRACHKURSE

WEITERBILDUNGEN



## Frauencoaching

Fit for Job

## Ihr Weg zu uns

Hier finden Sie die **Google-Wegbeschreibung** zu unserem Standort - einfach den QR-Code scannen.



Alle Infos & Angebote finden Sie auch auf unserem **Linktree**:



## SfS Schulungsgesellschaft mbH

### Qualität seit 1988

Wir überzeugen in Duisburg, Mülheim und Oberhausen seit über 30 Jahren durch Qualität unserer Bildungsarbeit, in der der Mensch im Mittelpunkt steht.

### Schulungsort

#### modern und citynah in Oberhausen

Mit dem PKW und öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir einfach und bequem zu erreichen.

SfS Schulungsgesellschaft mbH  
Mülheimer Str. 6  
46049 Oberhausen  
Telefon: 0208 202754  
E-Mail: ob@sfs.nrw  
www.sfs.nrw

### Information und Anmeldung

#### ab sofort

Bei Interesse vereinbaren Sie mit uns telefonisch einen Beratungstermin.

### Ihre Ansprechpartnerin

**Alexandra Kraus**  
Telefon 0203 30085-23  
a.kraus@sfs.nrw

SfS Schulungsgesellschaft mbH

Mülheimer Str. 6  
46049 Oberhausen  
Telefon: 0208 202754

www.sfs.nrw



# Wir stärken Sie auf Ihrem Weg in eine erfolgreiche Zukunft

Ein speziell auf Frauen zugeschnittenes modulares Coachingkonzept, für jedes Alter und jede Situation. Wir unterstützen Frauen beim Berufseinstieg, -wiedereinstieg, -umstieg oder -aufstieg und bei der Erreichung Ihrer ganz persönlichen Ziele. Das Frauencoaching der SFS zielt darauf ab, Selbstsicherheit und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Ihr persönlicher Coach unterstützt Sie bei konkreten Problemen, um wirksame Lösungsansätze zu erarbeiten und um die richtigen Entscheidungen treffen zu können.

## Zielgruppe

Frauen, (allein-) erziehende Frauen, Frauen mit Migrations- und/oder Fluchthintergrund.

## Voraussetzungen

- ein Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit (AVGS 01)
- Interesse an der Entwicklung neuer Perspektiven
- Bereitschaft zur Zusammenarbeit

## Gruppengröße

individuelles Einzelcoaching

## Coachingdauer

- max. 50 Stunden
- 3 Monate

## Die Coachingzeiten

individuell nach Vereinbarung

## Abschluss

Teilnahmebescheinigung

# Aufbau des Coachings

Wo will ich beruflich hin?

Was kann ich einem Arbeitgeber anbieten?

Wie kann ich mich einem Arbeitgeber am besten präsentieren?

Was blockiert mich auf dem Weg in meine berufliche Zukunft?

Auf all diese Fragen wollen wir gemeinsam mit Ihnen in einem Einzelcoaching Antworten finden und Ihnen neue Wege eröffnen. Vier Module mit unterschiedlichen Schwerpunkten bieten Ihnen ein auf Sie zugeschnittenes Programm. Und durch Ihren persönlichen Coach sind die Richtlinien des Datenschutzes in jedem Fall gewährleistet.

## Modul 1

Arbeitsmarktorientiertes Einzelcoaching mit Unterstützung bei der Bewältigung von persönlichen Problemsituationen

- Herausarbeitung der eigenen Problemfelder und deren Ursachen
- Entwicklung neuer Handlungsansätze zur Bewältigung der Problemfelder
- Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Gegebenenfalls gemeinsame Kontaktaufnahme zu Beratungsstellen

## Modul 2

Arbeitsmarktorientiertes Einzelcoaching mit Unterstützung bei der Organisation des Alltags

- Strukturierung des eigenen Lebensalltags
- Familienmanagement
- Zeit- und Selbstmanagement
- Identifikation und mögliche Nutzung des persönlichen Netzwerks zur Bewältigung des Lebensalltags

## Modul 3

Arbeitsmarktorientiertes Einzelcoaching mit Unterstützung bei der Bewältigung von persönlichen Problemsituationen

- Haushalts- und Finanzplanung
- Optimierung der Nutzung der eigenen finanziellen Ressourcen
- Informationen über risikoreiche Vertragsabschlüsse (z. B. Handyverträge usw.)
- Gegebenenfalls gemeinsame Kontaktaufnahme mit Beratungsstellen

## Modul 4

Arbeitsmarktorientiertes Einzelcoaching mit Unterstützung bei der Nutzung der eigenen Ressourcen

- Ernährung und Bewegung als Bestandteil der gesundheitlichen Prävention
- Stressvermeidung und -bewältigung
- Konfliktvermeidung und -bewältigung
- Vorstellung und gegebenenfalls gemeinsame Kontaktaufnahme zu Ansprechpartnern für die gesundheitliche Prävention (Krankenkassen, Stadtsporthund, Ernährungsberatung usw.)

## Unsere Stärken

- fachkundiges Personal
- empathische und zielorientierte Arbeitsweise
- vertrauensvoller und respektvoller Umgang mit Teilnehmenden und ihrer Biographie