

## Kosten / Dauer

- **Förderung über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein**  
12 Termine à 45 Minuten  
(Jobcenter team.arbeit.hamburg)  
10 Termine à 45 Minuten (Arbeitsagentur)  
Sprechen Sie Ihre Arbeitsvermittlung an.
- **Selbstfinanzierung**  
Eine Coaching-Einheit 60 Minuten / 60,00 €  
(10 Coaching-Einheiten 500,00 €)

## Wann

Nach individueller Abstimmung,  
wöchentlicher Start

## Das Coaching können Sie an allen Standorten der SBB Kompetenz nutzen!

### Mitte

Wendenstraße 493 · 20537 Hamburg

### Bergedorf

Gerhard-Falk-Straße 5 · 21035 Hamburg

### Wandsbek

Hammer Steindamm 44 · 22089 Hamburg

### Harburg

Am Soldatenfriedhof 5 · 21073 Hamburg

### Wilhelmsburg

Am Veringhof 9 (2. OG) · 21107 Hamburg



Berufliche  
**Orientierung**  
und Coaching

Ein Angebot im Rahmen

**SBB Kompetenz gGmbH**  
Wendenstraße 493  
20537 Hamburg  
Tel. 040-211 12-123  
Fax 040-211 12-111  
[www.sbb-hamburg.de](http://www.sbb-hamburg.de)

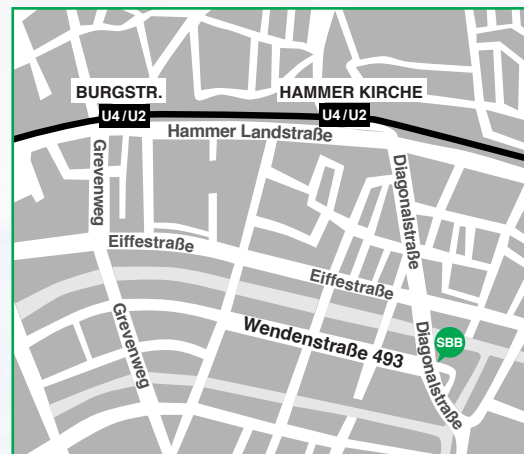


## Beratung / Kundencenter

Montag bis Freitag · 9.00 bis 13.00 Uhr  
[kundencenter@sbb-hamburg.de](mailto:kundencenter@sbb-hamburg.de)

## Anfahrt

U4 und U2 bis Hammer Kirche



Fotos: www.fotolia.com, Stand: September 2016

# Individual- Coaching

## Orientierung und Unterstützung

# ERFOLGSKURS



## Orientierung und Coaching

Das Individualcoaching bietet Ihnen individuelle Lösungen für Ihre beruflichen Bedarfe.

## Das Coaching ist für alle Berufswege und Branchen nutzbar.

Coaching ist ein Prozess, in dem Sie gemeinsam mit Ihrem Coach **Lösungsstrategien** erarbeiten. Das Coaching ist ausschließlich auf Ihre Person und Ihre Situation abgestimmt. Unsere Coaches behandeln alle Inhalte Ihres Coachings absolut vertrauensvoll.

Ihr Coach regt **Reflexionsprozesse** an und unterstützt Sie, Ihre Ressourcen für Veränderungen zu nutzen. Sie entscheiden zu jedem Zeitpunkt, welche Themen angesprochen und welche Schritte in die Tat umgesetzt werden.

In Abhängigkeit Ihrer persönlichen Zielsetzung im Individualcoaching, greifen unsere Coaches auf bewährte und anerkannte Methoden des Coachings zurück.

## Wir bieten spezielle Coachings für

- Migrant/innen und Flüchtlinge  
Unsere Coaches führen das kultursensible Coaching auf Türkisch, Russisch, Farsi, Arabisch, Englisch, Französisch, Polnisch, Spanisch u. a. durch
- Akademiker/innen
- Personen ab 50 Jahren:  
*Perspektivcoaching 50plus*

- Berufliche Neuorientierung
- Selbstvermarktungsstrategien
- Marktadäquates Bewerberverhalten
- Bewerbungsmanagement
- Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Erweiterung von Handlungskompetenzen
- Rollenreflexion
- Karriereplanung
- Existenzgründung
- Übernahme von Führungspositionen
- Lösung von Teamkonflikten
- Abbau von Arbeitsstress
- Vermeidung von Burnout
- Empowerment
- Gesundheitsorientierung



**Wir werten unsere Coaching-Prozesse regelmäßig aus und überprüfen unsere Qualität. Jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin gibt uns nach dem Coaching ein Feedback.**

Darüber erhalten wir positive Rückmeldungen und Sie einen Einblick darin, was Coaching leisten kann:

„Mein Coach hat mich sehr professionell begleitet. Ich habe **viele neue Impulse** bekommen, die ich für meine weitere Berufswegeplanung nutzen kann.“

„Der Coaching-Prozess war sehr hilfreich, ich konnte meine **eigene Rolle reflektieren** und darüber Klarheit für meinen weiteren beruflichen Weg bekommen.“

„Das Coaching hat mir sehr viel Kraft und Ideen gegeben, die ich für meine zukünftige Arbeit gut nutzen kann. Das Thema **Work-Life-Balance** ist für mich besonders wichtig geworden.“

„Über das Coaching habe ich **Selbstvertrauen und Mut** bekommen, um auch neue Wege zu gehen, die ich bislang nicht vor Augen hatte.“

„Ich habe gesundheitliche Einschränkungen und bin unsicher, wie ich mich bei Vorstellungsgesprächen verhalten soll. Mein Coach hat im **Rollenspiel konkrete Übungen** mit mir gemacht, ich kann nun besser einschätzen, wie ich wirke und mich entsprechend verhalten.“