

# SBB KOMPETENZ gGmbH

Wendenstraße 493  
20537 Hamburg  
Tel. 040 - 211 12-123  
Fax 040 - 211 12-111  
www.sbb-hamburg.de

## BERATUNG / KUNDENCENTER

Montag bis Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr  
kundencenter@sbb-hamburg.de

## KOSTEN/DAUER

Förderung über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein  
nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III

12 Termine à 45 Minuten  
Sprechen Sie Ihre Arbeitsvermittlung an.

## Selbstfinanzierung

Eine Coaching-Einheit 60 Minuten / 60,00 €  
(10 Coaching-Einheiten 500,00 €)

## WO

**Mitte** • Wendenstraße 493 • 20537 Hamburg  
**Bergedorf** • Herzog-Carl-Friedrich-Platz 1 • 21031 Hamburg  
**Eimsbüttel** • Kieler Straße 208 • 22525 Hamburg

## WANN

Einzelgesprächstermine  
nach individueller  
Abstimmung

## IHR WEG ZU UNS

U4 und U2 bis Hammer Kirche  
Bus 130 bis Diagonalstraße  
Bus 112 bis Osterbrookplatz



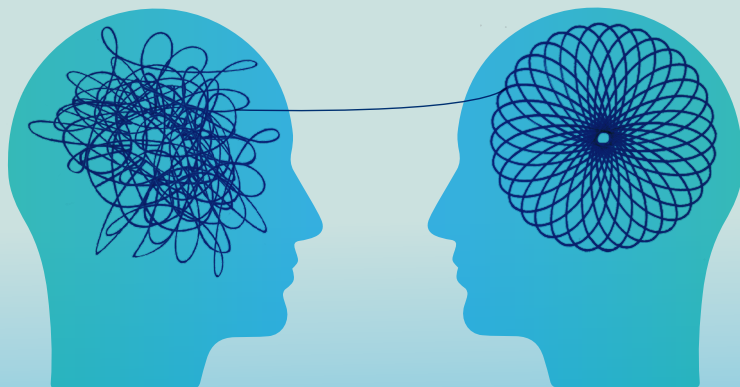
gedruckt auf Recyclingpapier



Gestaltung: illustration-hochleitmerde

Stand 10/2020

# INDIVIDUAL COACHING



# ORIENTIERUNG & UNTERSTÜTZUNG



# INDIVIDUAL COACHING

## PERSPEKTIVEN

Das Individualcoaching bietet Ihnen individuelle Lösungen für Ihr berufliches Weiterkommen.

**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.

## ZIELE

- 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
- Gesundheitsorientierung

## FEEDBACK

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.“

## Wir bieten spezielle Coachings für

- Migrant\*innen und Geflüchtete
- Akademiker\*innen
- Personen ab 50 Jahren: Perspektivcoaching 50plus