

## Hand in Hand Bildungsforum

030/ 850 18 222 – 0157/ 568 59 225  
www.handinhand-bildungsforum.de  
start@handinhand-bildungsforum.de



MEHR ALS COACHING!

Ihnen wächst alles über den Kopf? Sie wissen nicht, wo Sie stehen und Sie brauchen Hilfe und Unterstützung?

### Jeder von uns hat schon einmal im Leben eine helfende Hand gebraucht!

Wenn Sie Schulden oder Probleme mit Ihrer Wohnung haben, auf Wohnungssuche sind, Probleme im privaten Bereich oder mit Ihrer Beziehung haben, Ihrer Gesundheit, sind psychisch angeschlagen, sind Alleinerziehend oder Schwanger oder benötigen Hilfe beim Ausfüllen von Formularen und Anträge, Begleitung zu Behörden und Ärzten, Hilfe bei der Antragsstellung bei Schwerbehindertenausweis, Pflegegrad, REHA Antrag, Erwerbsunfähigkeitsrente?

Dann kann Ihnen unser Coaching - Lebenshilfe und ganzheitliche Begleitung - helfen! Wir begleiten Sie individuell bei Gesprächen und Behördengängen, Vermietern, Energieversorgern, Gerichten, Jugendamt u.v.m. und lösen mit Ihnen gemeinsam Ihre Probleme!

Individuelle Gesprächstermine sind nach Wunsch in Ihrer vertrauten Umgebung möglich, aber auch im öffentlichen Raum, wie z.B. vor Ort in einem Café. Unsere Lebenshilfe und ganzheitliche Begleitung findet in Einzelgesprächen, nach Terminvereinbarung statt.

### „Sozialcoaching nach § 16k- Lebenshilfe und Alltagshilfe: 192 UE“

Was wir machen/ Inhalte:

#### Profiling und Potenzialanalyse (6 UE):

- Kennenlernen
  - Feststellung des Sprachniveaus
  - Psychosoziale Situation erfassen
  - Erkennung von Vermittlungshemmnissen
  - Herausarbeitung personengebundener Besonderheiten
  - Interessen, Problemlösefähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften, wie Motivation, Gewissenhaftigkeit, Belastbarkeit, soziale Kompetenzen, Kommunikationsfähigkeit und Lebensumstände.
  - Daraus ableitend können wir gemeinsam die Potenziale und Entwicklungsfelder herausfinden, einen Hilfeplan erstellen und Ziele planen
-

### **Abbau von Vermittlungshemmnissen (126 UE)**

- Familienproblematiken: Unterstützung zur Erlangung besserer familiärer Rahmenbedingungen, um die Beschäftigungsfähigkeit herzustellen
- Suchtproblematiken/ Unterstützungsangebote aufzeigen für Wege aus der Sucht
- Wohnsituation: Hilfe bei der Suche nach Veränderung
- Wiedereinstieg nach Krankheit/Burnout, Lebenskrise, Trennungsbewältigung
- Gesundheitszustand: Therapiemöglichkeiten, Institutionen erkennen
- Wirtschaftliche Situation, Möglichkeiten zum Schuldenabbau
- Zurechtfinden im Behördenschwungel

### **Persönliche Neuorientierung (20 UE)**

- Erarbeiten einer (neuen) beruflichen und privaten Perspektive
- Zielsetzung, Ausrichtung und Motivation
- Reflexion der eigenen Person

### **Selbstmanagement (40 UE):**

- Optimierung des äußeren Erscheinungsbildes
- Körpersprache
- Mentale Gesundheitsförderung
- Achtsamkeitstraining
- Zeitmanagement
- Kommunikationsfähigkeit verbessern

*Ihr Hand in Hand Team*

---