

# JobAccess und JobCompanion

## Wo und wie oft findet das Coaching statt?

Das persönliche Coaching beginnt 6 Wochen vor der Aufnahme einer Beschäftigung. Nach Bedarf werden 1-2 Gesprächstermine pro Woche angeboten. Es findet bei der GAB und nach Aufnahme einer Beschäftigung während der Arbeitszeit am Arbeitsplatz oder an einem anderen Ort statt.

Die Adressen und Ansprechpartner der Standorte entnehmen Sie bitte dem separaten Blatt.



Unterstützt durch **LANDKREIS GÖTTINGEN**

pexels-photo-590516-rawpixel.com



GAB – Gesellschaft für Arbeits- und  
Berufsförderung Südniedersachsen mbH  
- gemeinnützig -

## JobAccess und JobCompanion

## Was ist Coaching?

Coaching ist eine Beratungsmethode, die sich an Ihren individuellen Bedürfnissen orientiert. Es hilft Ihnen, sich selbst besser kennenzulernen. Durch das Coaching werden Sie bei der Erreichung Ihrer eigenen Ziele unterstützt. Die Aufnahme einer Berufstätigkeit kann eine neue Lebenssituation bedeuten. Das Coaching hilft Ihnen, diese gut zu meistern. Es findet in Einzelgesprächen statt.

## Was sind typische Coaching-Inhalte?

Im Rahmen des Coachings können unter anderem folgende Fragen beantwortet werden:

- Wie komme ich wieder zurück in einen Beruf?
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
- Wie vereinbare ich Beruf und Privatleben?
- Welche Erwartungen hat ein Arbeitgeber und welche Erwartungen habe ich?
- Wie komme ich zeitsparend und kostengünstig von A nach B?
- Wie teile ich die mir zur Verfügung stehende Zeit am besten ein?
- Wie überwinde ich meinen „inneren Schweinehund“?
- Wo sind meine persönlichen Grenzen?
- Welche beruflichen Ziele habe ich?
- Welche Eigenschaften machen mich aus?
- Wie gut kann ich meine Wünsche äußern?
- Brauche ich in Gesundheitsfragen Unterstützung?
- Benötige ich Hilfe oder Unterstützung bei persönlichen Problemen?



Illustration: werkstatt.mosler

## Was kann ich vom Coaching erwarten?

- Feststellung meiner Kompetenzen
- Ermittlung meiner Entwicklungspotenziale
- Unterstützung bei meinem Einstieg in den Arbeitsmarkt
- Förderung meiner Gesundheit
- Abbau von Vermittlungshemmnissen
- Leistungsvermögen verbessern
- Analyse von Problemlagen
- Begleitung nach Aufnahme einer Beschäftigung

Haben Sie darüber hinaus noch andere Wünsche oder eigene Themen?

## JobAccess

Coaching zur Vorbereitung auf einen Arbeitsplatz

## JobCompanion

Berufsbegleitendes Coaching