

### „Ich weiß wieder wer ich bin und was ich kann“

Freie Plätze bei neuen SVC Kursen - Selbstvermittlungscoaching für Frauen beim Verein für Gefährdetenhilfe

Der Verein für Gefährdetenhilfe (VFG) in Bonn hat ein Coaching-Konzept für Frauen erarbeitet, das einerseits auf die Erreichung beruflicher Ziele ausgerichtet ist und andererseits die wichtige psychische Widerstandskraft stärkt. Die Methode „Selbstvermittlungscoaching“ wird als spezielles Angebot für Frauen seit 2013 erfolgreich beim VFG durchgeführt.

Das im Februar 2018 startende neue Coaching berücksichtigt nun auch resilienzstärkende (Belastbarkeit stärkende) Aspekte, sowie mentales Training. Resilient zu sein bedeutet, mit den Widrigkeiten des Lebens besser umgehen zu können, innere Stärke zu verbessern, Eigenverantwortung zu übernehmen, selbst Lösungen zu finden und Ziele zu entwickeln, die auf das eigene Leben zugeschnitten sind.

Seit 2013 nahmen 112 Frauen (unterschiedlichsten Alters, Bildungsniveaus und Nationalität) an diesem Gruppen-Coaching teil. Sie ließen nach eigenen Aussagen Trostlosigkeit, Traurigkeit, Unsicherheit, Ängste und Selbstzweifel zurück. Mitgenommen haben die Frauen: Mehr Mut und Selbstvertrauen, sie haben ihre Stärken (wieder-) entdeckt, haben sich selber besser kennengelernt, konnten ihre Persönlichkeit weiterentwickeln und haben nicht zuletzt ihren eigenen, neuen Lebensweg selbst gestaltet.

Der Erfolg des Projektes ist zurückzuführen auf eine wertschätzende, achtsame und vertrauensvolle Zusammenarbeit, die geprägt ist durch gegenseitige Unterstützung. Emotionale Erlebnisse und kreative Übungen fördern ein „Anders Handeln - Fühlen - Denken“. Mit Freude und Leichtigkeit lösen sich auf diese Weise blockierende Gewohnheiten und neue Lösungen entstehen.

Wie hilft mir das SVC dabei, fit für einen neuen Job zu werden?

Das Coaching unterstützt die Frauen dabei, eine Arbeit zu finden, die Ihre persönlichen Wünsche, Interessen und Fähigkeiten berücksichtigt. Spezielle Einzel- und Gruppenübungen fördern zudem Ihre Resilienz – und befähigen sie, belastenden Lebensumständen mit wachsender innerer Stärke zu begegnen. Durch eine respektvolle gemeinsame Arbeit entstehen durch die Gruppe wertvolle und neue Ideen für eine berufliche (Neu-)Orientierung. Die persönliche Situation jeder Teilnehmerin wird berücksichtigt und ernst genommen. Mögliche „Hürden“ werden bearbeitet. Außerdem knüpfen Sie neue berufliche Netzwerke und haben somit Zugang zum verdeckten Arbeitsmarkt.

Am Ende des Selbstvermittlungscoachings weiß jede Teilnehmerin:

„Wer bin ich, was kann ich, was will ich und wie kann ich das erreichen“.

Ganz nebenbei wird das Selbstbewusstsein gestärkt und die Selbstwirksamkeit gefördert – und das Alles mit viel Kreativität, Lachen und Freude.

Der nächste Kurs startet am **19.02.2018** und findet an 3 Tagen (montags, dienstags, freitags von 09.00 Uhr bis 13.00 Uhr) statt. Die Gruppenphase endet am 08.06.2018 (während der Schulferien finden keine Gruppentermine statt). Anschließend ist bis zum 31.07.2018 eine Nachbetreuung möglich. Zum Ende des Kurses erhält jede Teilnehmerin ein Abschlusszertifikat sowie eine umfangreiche Dokumentation der selbst erarbeiteten Inhalte. Finanziert wird das Selbstvermittlungscoaching über Arbeitsagentur und Jobcenter.

Gerne informieren wir Sie ausführlich über Ablauf und Inhalt des Coachings im Rahmen einer unverbindlichen Info-Veranstaltung. Diese finden statt:

Info-Veranstaltungen:

22.01.18 - 09.30 Uhr

24.01.18 - 14.30 Uhr

30.01.18 - 09.30 Uhr

01.02.18 - 09.30 Uhr

05.02.18 - 09.30 Uhr

Selbstverständlich ist auch eine telefonische Beratung möglich.

VFG gB GmbH - Dagmar Glauch- Tel.: 0228 – 98576-25 - Email: [dagmar.glauch@vfg-bonn.de](mailto:dagmar.glauch@vfg-bonn.de)

Dagmar Glauch, Selbstvermittlungs- und Mentalcoach beim VFG, informiert Sie gerne persönlich über Finanzierungsmöglichkeiten und stellt Ihnen das Projekt unverbindlich auf den kostenlosen Informationsveranstaltungen vor.