



## ZIELGRUPPE

**GAMMA** ist ein Angebot für Arbeitsuchende, die eine erfolgreiche und nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt erreichen wollen.

## INHALTE UND ABLAUF

**GAMMA** bietet Ihnen individuelles Coaching in Kombination mit verschiedenen, an Ihren persönlichen Zielen ausgerichteten Workshops zu arbeitsmarkt-relevanten Themen.

In einem ausführlichen Erstgespräch analysiert Ihr Coach mit Ihnen gemeinsam Ihre Ausgangssituation und plant mit Ihnen die ersten Coaching- und Workshop-Termine.

An **GAMMA** teilnehmen können Sie maximal vier Monate. Dabei nehmen Sie pro Woche in der Regel jeweils einen zweistündigen Einzelcoaching-Termin wahr und besuchen zusätzlich einen fünfstündigen Workshop.



## WORKSHOPS

Sie können dabei aus folgenden Workshops wählen:

- ➔ Ganzheitliches Gesundheitsbewusstsein
- ➔ Persönliche Stressfaktoren erkennen und handhaben
- ➔ Entspannungstechniken kennenlernen
- ➔ Reflexion des Selbstkonzeptes
- ➔ Selbstwirksamkeit als Chance für positive Veränderungen
- ➔ Kommunikations- und Verhaltenstraining
- ➔ Aktives Konfliktmanagement
- ➔ Ziele setzen, Ziele erreichen
- ➔ Work-Life-Balance
- ➔ Bewerbungstraining von der Stellensuche bis zum Vertragsabschluss
- ➔ Grundlagen EDV und Medienkompetenz

## INDIVIDUELLES COACHING

Mit Ihrem persönlichen Coach klären Sie Ihr Anliegen und erarbeiten maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Herausforderungen im Beruf.

Eigenverantwortlich entwickeln Sie Ihre eigenen realistischen Ziele und lernen - mit der Unterstützung des Coaches - diese nachhaltig umzusetzen.

Das Einzelcoaching findet einmal pro Woche statt und dauert 2 Stunden.



## KOSTEN

Die Teilnahme an **GAMMA** wird von Ihrem Jobcenter gefördert und ist für Sie kostenfrei, anfallende Fahrtkosten werden ersetzt.

## KONTAKT

Als Ansprechpartnerin steht Ihnen **Roswitha Reitschuster** unter Telefon **08025 286252** von Montag bis Freitag in der Zeit zwischen 8:00 Uhr und 12:00 Uhr zur Verfügung.