



## Problemlöser

### Intensivcoaching zur Selbsthilfe

---

AVGS-Nr.: 323-19-20

Manchmal wachsen uns die Probleme über den Kopf. Unsere erfahrenen Coaches sind für dich da und unterstützen dich individuell. Arbeite gemeinsam mit einem Coach an gut umsetzbaren Lösungen. So schaffst du es, Zeit und Nerven zu sparen, um dich auf Lernen und Jobsuche zu konzentrieren.

#### **+** NUTZEN

- Professionelle Einzelunterstützung durch erfahrene Coaches
- Individuelle Lösung drängender Probleme
- Strategien für zukünftige Selbsthilfe
- Flexible Zeitgestaltung

#### **+** INHALTE

- Einstiegsgespräch
- Gemeinsame Lösungssuche für die relevanten, aktuellen Herausforderungen des Alltags
- Grundlagen Gesundheits- und Selbstfürsorge, Entspannung und Zeitmanagement
- Kommunikationstraining

## + VORAUSSETZUNGEN

- Bereitschaft, über persönliche Probleme zu sprechen und gemeinsam erarbeitete Lösungen in die Tat umzusetzen
- Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS)

## + LAUFZEIT / UMFANG

- Laufender Einstieg nach Absprache
- Max. 35 Stunden Einzelcoaching

## + ABSCHLUSS

- Teilnahmezertifikat

Dieses Projekt wird durch die Bundesagentur für Arbeit und die Jobcenter gefördert.

---

## KONTAKT

Aktuelle Telefonnummern sowie dazugehörige Anfahrtspläne der jeweiligen Standorte findest du auf unserer Website unter: [btb-bildungszentrum.de/standorte](https://btb-bildungszentrum.de/standorte)

## DURCHFÜHRUNGSORTE

### BONN | BEUEL

Hans-Böckler-Straße 19-29  
53225 Bonn | Beuel  
[bonn-beuel@btb-bildungszentrum.de](mailto:bonn-beuel@btb-bildungszentrum.de)

### BONN | ENDENICH

Am Propsthof 10 (Gebäude 4)  
53121 Bonn-Endenich  
[bonn-endenich@btb-bildungszentrum.de](mailto:bonn-endenich@btb-bildungszentrum.de)

### SIEGBURG

Zeithstr. 73  
53721 Siegburg  
[siegburg@btb-bildungszentrum.de](mailto:siegburg@btb-bildungszentrum.de)

### EITORF

Im Auel 24  
53783 Eitorf  
[eitorf@btb-bildungszentrum.de](mailto:eitorf@btb-bildungszentrum.de)