

Kosten?

Das Angebot kann von **Agentur** und **Jobcenter** aus dem sog. Vermittlungsbudget gefördert werden. Um diese **Förderung** zu bekommen, ist es nötig, dass Sie vorab einen **Antrag** stellen.

Wie das genau geht und was es dabei zu beachten gibt, sagen wir Ihnen gerne.

Vereinbaren Sie einfach ein unverbindliches **Informationsgespräch** bei:

Kölner Arbeitslosenzentrum e.V.
Kathrin Pfingsten
Hans-Böckler-Platz 1
50672 Köln

Tel. 0221-58 91 98 68
pfingsten@koelnerarbeitslosenzentrum.de
www.koelnerarbeitslosenzentrum.de

Bei Fragen, rufen Sie uns gerne an!

Träger:

Das **Kölner Arbeitslosenzentrum** (KALZ) e.V. berät seit mehr als 25 Jahren erwerbslose Menschen. Themen sind zum Beispiel Ihre Rechte gegenüber dem JobCenter/der Agentur für Arbeit oder Ihre Möglichkeiten zur Rückkehr auf den Arbeitsmarkt.

Wir verstehen uns als **Vertreterinnen und Vertreter Ihrer Interessen**. Alle unsere Angebote sind freiwillig und dienen dazu, Sie bei der Verwirklichung Ihrer Ziele zu unterstützen.

Wir unterliegen der Schweigepflicht. Informationen, die Agentur oder Jobcenter bekommen, stimmen wir zuvor mit Ihnen ab.



COACHING im KALZ



**Berufliche
Strategieplanung +
individuelle Stress-
bewältigung**

Unsicher, wie es beruflich weitergehen kann?

In der Erwerbslosigkeit kann es manchmal schwierig sein, die berufliche Zukunft aktiv in die eigene Hand zu nehmen.

Vielleicht können oder wollen Sie in Ihrem Ausbildungsberuf nicht mehr arbeiten und suchen eine Alternative.

Oder Sie haben noch keine Berufsausbildung und wissen nicht genau, was zu Ihnen passt.

Oder Sie suchen schon länger nach einem Arbeitsplatz und finden einfach nicht das Richtige.

Oder Sie fühlen sich gestresst und unter Druck, weil scheinbar gar nichts voran geht.

Oder Sie leiden unter Belastungssymptomen wie Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen oder Ängsten.

Das geht vielen so.

Coaching im KALZ

Coaching heißt Hilfe bei der Bewältigung schwieriger Aufgaben. Die Arbeitsplatzsuche ist so eine Aufgabe. Ähnlich wie im Sporttraining finden wir mit Ihnen gemeinsam heraus, welche Ziele sie anstreben und wie Sie sie erreichen können. Welchen Weg Sie dabei einschlagen wollen, entscheiden Sie selbst.

Das sind mögliche Themen:

- Welcher Beruf oder welche Tätigkeit passen zu mir?
- Welche Qualifikationen fehlen mir vielleicht und wie kann ich sie erwerben?
- Wie kann ich einen passenden Arbeitsplatz finden?
- Wie bewältige ich den Stress der Erwerbslosigkeit gesünder und wie bringe ich mehr Gelassenheit in mein Leben?

Was ist Ihr Thema?

Die Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an **arbeitslose** oder von Arbeitslosigkeit bedrohte **Menschen**, die Leistungen von der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter bekommen. Dazu gehören auch **Berufsrückkehrer/innen, Hochschulabsolvent/innen, Selbständige** oder Bezieher/innen von **aufstockendem Alg II**.

Teilnehmen können Sie mit **Zustimmung** ihres zuständigen Ansprechpartners bei Agentur oder Jobcenter.

Das Angebot

Das Coaching besteht in der Regel aus 12 Beratungen im Laufe von sechs Monaten. Die genaue Anzahl vereinbaren wir individuell. Auch die zeitliche Abfolge der Treffen legen wir mit Ihnen gemeinsam fest.