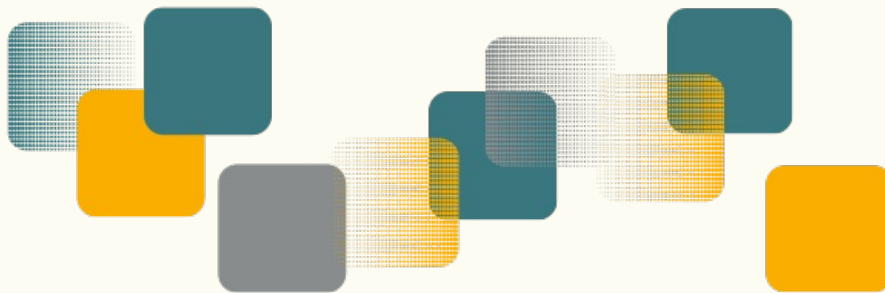


Newsletter 02 / 2022

der Koordinierungsstelle des **SGE-Coachings**

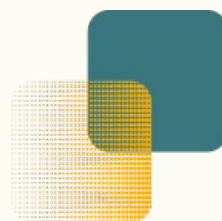


Liebe*r {{ contact.VORNAME }} {{ contact.NACHNAME }},

herzlich willkommen zu unserem zweiten Newsletter der Koordinierungsstelle des SGE-Coachings!

Das Wichtigste zuerst!

Wir hoffen, dass Ihnen unser erster Newsletter im April gefallen hat und wünschen uns, Sie auch mit dieser Ausgabe wieder begeistern zu können. Vor allem unsere Workshop-Ankündigung im letzten Newsletter führte mit zahlreichen Anmeldungen dazu, dass alle Plätze in kürzester Zeit belegt waren. Neue freie Termine können ab sofort gebucht werden. Alle Informationen dazu finden Sie in diesem Newsletter.



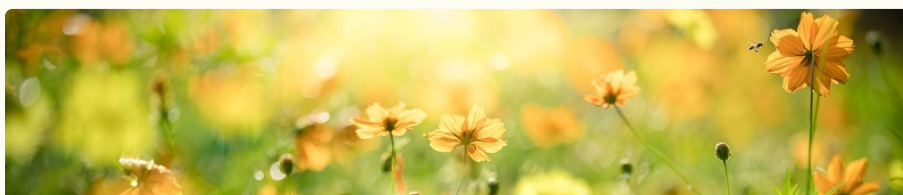
Der erste Workshop zum Thema „Kommunikation: Den richtigen Ton finden!“ fand bereits im Mai statt. Die Teilnehmenden nutzten vier Stunden, um sich intensiv mit dem Thema Kommunikation zu beschäftigen und in einen gemeinsamen Austausch mit anderen SGE-Beschäftigten zu kommen.

Bitte weitersagen! Ab sofort können sich Interessierte über unsere Website für unseren Newsletter anmelden: www.goldnetz-berlin.de.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Kolleg*innen im SGE auf unsere Angebote hinweisen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und genießen Sie die Sommerzeit!

Ihre SGE-Jobcoachs



Unsere Erfolgsgeschichten der SGE-Beschäftigten

Im Interview gibt uns David Olusegun Agbede, der seit Juni 2020 bei Albatros

gGmbH beschäftigt ist, einen Einblick in seine Arbeit im Rahmen des SGE-Programms.

Lesen Sie, wie sich das Leben von David Olusegun Agbede seit seiner SGE-Beschäftigung verändert hat, was er bisher alles erreicht hat und was er sich für seine Zukunft wünscht.

„Es liegt in meiner Natur eine bessere Version von mir werden zu wollen, als tags zuvor.“

Beschreiben Sie kurz Ihre aktuelle SGE-Tätigkeit?

Ich bin in einer Unterkunft für Geflüchtete im Sozial-Team als Sozial- und Kinderbetreuer tätig. Zu meinen täglichen Aufgaben zählen sowohl die Betreuung der Einzüge der Geflüchteten, die alltägliche Beratung und Unterstützung unserer Bewohner*innen (z. B. im Umgang mit Ämtern), die Hilfestellung bei der Kita-, Schul-, Praktikums-, Arbeits-, und Wohnungssuche, als auch die Freizeitgestaltung für Kinder und Jugendliche. Zudem kümmere ich mich mit einem weiteren Kollegen aus dem SGE um die tägliche Postverteilung.

Wo sehen Sie die Vorteile im SGE-Projekt und welche konnten Sie bisher schon nutzen?

Durch das SGE-Coaching setzte ich mich erstmalig mit meinen beruflichen Wünschen in der Tiefe auseinander und lernte, wie aus diesen Wünschen auch ganz konkrete Pläne werden können. Um mich beruflich weiterzuentwickeln, empfinde ich es als eine große Chance über das SGE eine Weiterbildung machen zu können. Je besser und passender ich mich weiterqualifiziere, umso attraktiver bin ich dann auch für zukünftige Arbeitgebende auf dem ersten Arbeitsmarkt. Ich nutze die Chancen des SGE, um mich als Sozialmanager zu qualifizieren und zeitgleich Erfahrung in der Sozialen Arbeit zu sammeln. Durch ein spannendes Praktikum in einem anderen Unternehmen und Bereich bekomme ich Einblicke in die Soziale Arbeit und erhalte sogar weiterhin das gleiche Gehalt.

Wer oder was hat Sie auf Ihrem beruflichen Weg motiviert?

Meine Freundin ist für mich ein sehr inspirierender Mensch. Um mit ihr ein schönes Leben aufzubauen, ist mein Anspruch gewachsen, mich zu entwickeln und einen akademischen Weg zu beschreiten. Zudem finde ich sehr viel Energie und Ausgeglichenheit im Yoga. Ich bin zertifizierter Yogalehrer (Afrikan Yoga / Smai Tawi Yoga) und es motiviert mich sehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu unterrichten.

Was würden Sie Anderen raten, wie man sich motivieren kann?

Es hat mir sehr geholfen, die eigenen Ziele zu konkretisieren. Das heißt, zuerst die Ziele in einzelne Schritte, Stufen und Meilensteine zu unterteilen und diese auch schriftlich auf Papier zu bringen - so hat man sie direkt visuell vor Augen. Dann die Ziele mit Deadlines zu versehen: Das hat mich sehr darin bestärkt, nicht alles auf den „letzten Drücker“ zu erledigen oder gar nicht erst anzupacken. Vielmehr wusste ich so genau, bis wann ich was erledigen kann, um auf meinem Weg weiterzukommen. Es ist unglaublich motivierend, sich stets bewusst zu machen, wofür und weshalb man etwas macht. So bleibt man auf das Ergebnis fokussiert!

Was wünschen Sie sich für Ihre berufliche Zukunft?

Einen sinnstiftenden und natürlich auch gut bezahlten Job mit einer ausgewogenen Work-Life Balance.



Unsere Erfolgsgeschichten aus dem Team der SGE- Jobcoachs

Katja Wieland ist zertifizierte systemische Coachin und seit Oktober 2020 als Jobcoach im SGE-Coaching-Team tätig. Im Interview erzählt sie uns von ihrer Arbeit und was Coaching für sie bedeutet.

Was ist Ihr beruflicher Hintergrund? Warum haben Sie sich für Ihre Coaching-Ausbildung entschieden?

Ursprünglich bin ich gelernte Fremdsprachenkorrespondentin, Personalökonomin, systemische Coach und bei der World Yoga Alliance zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin. Mein beruflicher Weg vereinte schon immer zwei Komponenten: psychologisch-humanistisches sowie wirtschaftliches Interesse, welches mich auf meinem Weg sehr früh in die Personalwelt führte. Ich fand in unterschiedlichen Stellen in der Personalgewinnung mehr als sieben Jahre ein Zuhause. Dort machte ich die ersten Schritte in Richtung Coaching und Training. Menschen beruflich und persönlich wachsen zu sehen, ist für mich die schönste Art von Erfolg. Diesen Prozess begleiten zu wollen, festigte dann meinen Entschluss, als jüngste Teilnehmerin eine intensive systemische Coaching-Ausbildung über 1,5 Jahre zu absolvieren. Zwei Jahre später absolvierte ich zusätzlich meine Yoga-Ausbildung im Ursprungsland des Yogas, in Indien. Meine Mission, Mensch und Arbeit in Harmonie zu bringen, führte mich glücklicherweise ins SGE-Coaching, wo ich nun genau jene Mission verfolgen darf.

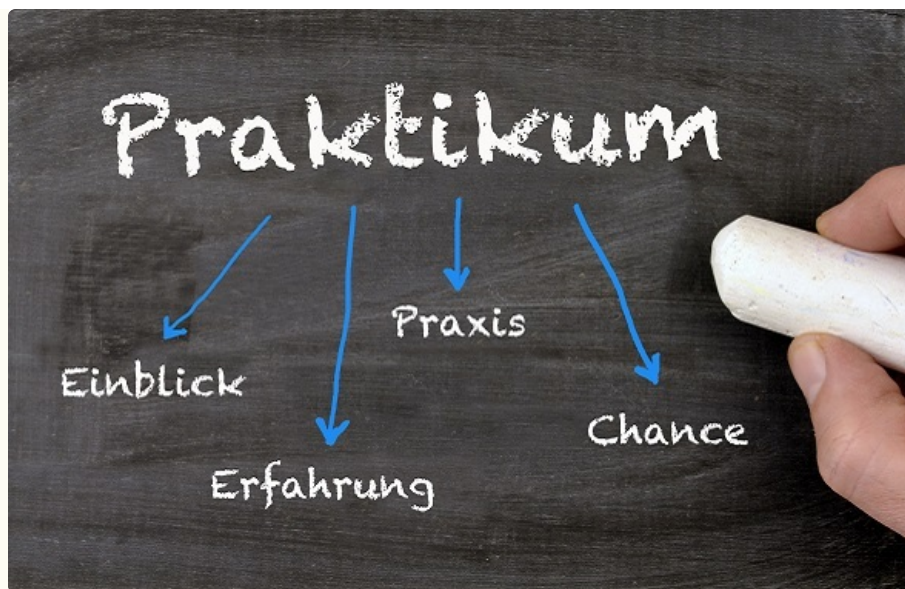
Was bedeutet Coaching für Sie?

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Menschen die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Im Coaching geht es mir darum, Menschen darin zu unterstützen, wieder Träume und Ziele zu haben und diese auch eigenständig zu erreichen. Dabei ist es wichtig, die dafür notwendigen inneren Ressourcen zu aktivieren, die den Menschen auf ihrem Weg dienlich sind. Obgleich es sich um berufliche oder persönliche Ziele handelt, so wissen Menschen oftmals, was sie nicht (mehr) wollen. Die Frage aber einmal umzudrehen: „Was möchten Sie stattdessen?“ hilft unmittelbar dabei, Ziele zu identifizieren. Diesen Prozess zu begleiten, Perspektivwechsel anzuregen und mit Zielen für neue Orientierung zu sorgen, bedeutet für mich Coach zu sein.

Welcher Aspekt des SGE-Coachings spricht Sie besonders an?

Ich bin der tiefen Überzeugung, jeder Mensch hat eine Berufung. Ganz gleich, mit welcher Begabung, in welchem kulturellen oder familiären Kontext jemand aufgewachsen ist. Jeder Mensch ist besonders und trägt dieses Besondere in sich. Manchmal ist das eine Qualität, ein Talent oder eine Frage, die sich wie ein roter Faden durch unser Leben zieht oder auch eine Vision, die uns ruft. Im SGE-Programm haben viele unterschiedliche Menschen die Chance bekommen, fünf Jahre einer sinnstiftenden Tätigkeit in einem geschützten Rahmen nachzugehen und sich persönlich und beruflich dabei zu entwickeln. Diesen Prozess zu begleiten und dabei Arbeitgebenden unterstützend und beratend zur Seite zu stehen, sehe ich als eine tolle Aufgabe.



Was gibt es Neues?

Das SGE-Praktikum: eine Chance für die Verbesserung Ihrer beruflichen Expertise und Kompetenzen

Wussten Sie, dass es im Rahmen Ihrer SGE-Beschäftigung die Möglichkeit gibt, über ein Praktikum in andere Unternehmen und ihre Tätigkeitsfelder reinzuschnuppern? Praktika werden unterstützt, wenn der Einsatz bei einem anderen Arbeitgebenden zur Verbesserung Ihrer beruflichen Expertise und Kompetenzen führt. Im besten Fall mündet das Praktikum perspektivisch in eine Festanstellung beim Praktikumsunternehmen. Bei Interesse berät Sie Ihr*e SGE-Coach*in gerne zu allen Fragen für eine erfolgreiche Umsetzung eines Praktikums.

GEWUSST WIE?

Anregungen und Tipps vom SGE-Coaching-Team

„Nein“ sagen und sich abgrenzen. Wie kann das gelingen?

Den Kolleg*innen Arbeit abnehmen? Im Restaurant bloß nicht sagen, dass das Essen versalzen war? Oder den Ärger über einen Kommentar der Freundin herunterschlucken? Nicht Jede*r bringt es übers Herz, eine Bitte abzuschlagen oder unangenehme Wahrheiten auszusprechen. Natürlich ist es wichtig, freundlich und hilfsbereit zu sein. Doch manchmal ist es einfach zu viel des Guten. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass es Niemandem hilft, wenn man sich selbst vergisst und nicht auf sich und seine eigenen Bedürfnisse achtet. Die unangenehmen Gefühle, die entstehen können, weil man sich nicht traut „Nein“ zu sagen, schaden einem am Ende selbst. Ein offenes und ehrliches Miteinander kann so nicht entstehen. Die folgenden 5 Strategien „Nein“ zu sagen, können für Sie hilfreich sein, auf Ihrem (Übungs-) Weg zu einem selbstbewussteren „Nein“:

- 1. Weg vom Impuls „Ja“:** Lieber erst einmal eine Bedenkzeit erbitten, bevor man sofort „Ja“ sagt und es später bereut.
- 2. „Kuhhandel“ betreiben:** Sie sagen „Ja“ zu einer Aufgabe und handeln eine Gegenleistung aus.
- 3. Terminiertes „Ja“:** Sie sagen „Ja“ und setzen selbst einen Termin für die Aufgabe und klären den Qualitätsanspruch vorab.
- 4. Begründetes „Nein“:** Zu erklären, warum man nicht kann. Das ist immer

zugewandter als ein direktes „Nein“ ohne Erklärung.

5. Delegieren: Sie empfehlen die Aufgabe an jemanden weiter, der/die es einfach besser kann als Sie selbst.

Wir empfehlen Ihnen außerdem zu diesem Thema:

- [Online-Kurs: Nein sagen lernen.](#)
- [Online-Event: Wie man lernt, Nein zu sagen und mutig Stellung zu beziehen.](#)
- Buch-Tipp: „Nein sagen. Mein Übungsbuch für mehr Selbstbewusstsein und Freiheit“ von Petra Kunze, GU Taschenbuch, Preis: 9,99 Euro

Unsere Infobox



Podcasts sind in aller Ohren!

Podcast ist das neue Informationsformat: unterhaltsam und flexibel – jede*r kann sich seine/ihre Themenwelten aussuchen. Der Podcast ist ein Format, welches nicht nur Unterhaltung bietet, sondern auch für Weiterbildungszwecke und berufliche Veränderung nützlich sein kann.

Hier sind ein paar Vorschläge:

[Podcast: Endlich Montag!](#)

Expert*innen aus diversen Branchen sprechen zum Thema „Berufliche Veränderung“

[Podcast: Boss not Babe](#)

Themen für (junge) Frauen auf der Karriereleiter



Warum es sich lohnt, Blogs zu lesen!

Ein Blog vermittelt neue und frische Sichtweisen. In den meisten Blogs schreiben Autor*innen über Themen, in denen sie Hintergrundwissen und Erfahrungen gesammelt haben. Blogs offerieren einen höheren Informationsgehalt und sind persönlicher gestaltet.

Hier eine Auswahl an interessanten Blogs zu Themen aus der Arbeitswelt:

[Blog: Perspektivwechsel](#)

Schwerpunkt der persönlichen Zielentwicklung und

Bewusstwerdung von Stärken und Werten

[Blog: 40stunden](#)

Menschen und ihre Berufe, die berühren, inspirieren und begeistern



Goldnetz lädt ein!

Im Mai 2022 startete unsere SGE-Workshop-Reihe exklusiv für Beschäftigte im Projekt „Solidarisches Grundeinkommen“. **Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei.** Zu folgenden Themen können Sie sich ab sofort anmelden:

Arbeitsorganisation: Der liebe lange Arbeitstag.

Wie gestalte ich meinen Arbeitsalltag? Pünktlichkeit, Ressourcen und Rahmenbedingungen schaffen! Wie setze ich bewusst Prioritäten, um mehr Zeit und Energie für die Dinge zu haben, die mir wichtig sind?

Termin: Dienstag, 23. August 2022, 9:00 - 13:00 Uhr

Kommunikation: Den richtigen Ton finden! Umgang mit Kolleg*innen und Vorgesetzten

Im Workshop behandeln wir grundlegende Techniken der Kommunikation, die Sie im Berufsalltag einsetzen können. Sie lernen herausfordernde Situationen besser einzuschätzen und bewusster zu kommunizieren. Anhand von Beispielen werden mögliche Lösungsansätze besprochen und geübt.

Termin: Donnerstag, 3. November 2022, 9:00 - 13:00 Uhr

Qualifizierung. Aus- und Weiterbildung als Fundament für Ihre berufliche Zukunft.

Im Seminar führen wir Sie durch die oft komplex erscheinende Welt der Weiterbildungen. Ziel ist es, sich dem Thema einmal wieder unbefangen zu nähern und sich mit folgenden Kernfragen auseinanderzusetzen: Warum sollte ich mich weiterbilden? Welche Weiterbildung hilft mir tatsächlich, um mich beruflich zu entwickeln? Wie finde ich die richtige Weiterbildung für mich?

Termin: Dienstag, 8. November 2022, 9:00 - 13:00 Uhr

Die Workshops finden bei Goldnetz gGmbH (Koordinierungsstelle des SGE-Coachings) statt.

Adresse: Am Köllnischen Park 1 in 10179 Berlin

Anmeldung per E-Mail an: jobcoaching-sge@goldnetz-berlin.de

oder telefonisch unter: 030 28 88 37 40



Weitere Veranstaltungen

Diesen Termin sollten Sie sich unbedingt im Kalender vormerken!

8. Jobmesse Berlin am 28. September 2022, 10:00 - 16:00 Uhr im Olympiastadion Berlin

Auf Job- und Ausbildungssuche in Berlin? Die 8. Jobmesse Berlin lädt alle Interessierten unter dem Motto „Alle Wege zu Deiner Karriere!“ ins Olympiastadion ein. Hier können Sie sich über aktuelle Stellen-, Aus- und Weiterbildungs- sowie Studienangebote auf dem regionalen Arbeitsmarkt schlau machen und sich gleich bewerben!

Namhafte Global-Player, kleinere Unternehmen, Bildungseinrichtungen sowie Institutionen verschiedenster Branchen freuen sich, Sie persönlich kennenzulernen und stehen Ihnen bei Fragen rund um das Thema Karriere zur Seite.

Der Eintritt ist kostenfrei. [Hier](#) finden Sie aktuelle Informationen.

GOOD BIKES: Fahrräder für die, die sie lieben



Spendenaufwurf: Fahrradliebe schweißt zusammen!

Welche*r Fahrradfahrer*in ärgert sich nicht über die verlassenen und kaputten Fahrräder, die die Fahrradständer blockieren und sich auf ungeklärte Weise ständig zu vermehren scheinen?

Fahrradliebe
schweißt
zusammen!



goldnetz.berlin



Das Projekt GOOD BIKES von Goldnetz widmet sich dem Thema nachhaltiger Mobilität in Kooperation mit dem Bezirksamt und dem Jobcenter Berlin-Mitte und gibt reparierte Fahrräder an gemeinnützige Einrichtungen kostenfrei ab. So unterstützten wir u. a. das Projekt „100 Fahrradspenden für die Ukraine“ von Changing Cities. [Hier](#) finden Sie mehr Informationen.

Unterstützen Sie GOOD BIKES! Nicht mehr gebrauchte, funktionsfähige Fahrräder und Ersatzteile holen wir ggf. auch gerne bei Ihnen ab.

Kontakt: Andrea Krebs, E-Mail: krebs@goldnetz-berlin.de oder über unsere Spendenhotline: 030 28 88 37 77. Wir freuen uns über Ihre Spende!

Weitere Infos zum Nachhören und sehen:

- [Interview auf Radio Eins](#)
- [Bericht im RBB Fernsehen](#)

Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Ihr SGE-Team



Das Projekt „SGE-Coaching“ wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales.

Diese E-Mail wurde an {{ contact.EMAIL }} versandt.
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Goldnetz angemeldet haben.
Alle Texte, Fotos und Grafiken des Newsletters unterliegen dem Copyright der Goldnetz gGmbH / e.V. und sind eventuell durch Dritte zusätzlich urheberrechtlich geschützt. Fotos stammen auch zusätzlich von stock.adobe.com.

[Abmelden](#)

