{% if (!contact.NACHNAME) %}{% endif %}

Online-Version anzeigen

Newsletter 04 / 2023
der Koordinierungsstelle des SGE-Coachings

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

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

Das Wichtigste zuerst!

Mittlerweile haben wir die „Halbzeit“ des SGE-Projektes erreicht. Das Jahr 2023 steht damit im Fokus der sog. „Vermittlungsoffensive“. Dazu wollen wir den mittlerweile positiven Trend am Arbeitsmarkt nutzen, denn nach wie vor suchen Unternehmen trotz der wirtschaftlichen Lage und Krisen viele Arbeitskräfte.

Mit unserem individuellen Coachingangebot sowie Angeboten für eine Qualifizierung, Fort- und Weiterbildung unterstützen wir Sie gerne auf Ihrem Weg zu einer erfolgreichen beruflichen Perspektive. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote unserer SGE-Workshops sowie

unsere offene Sprechstunde zum Bewerbungscheck. Mehr Informationen dazu finden Sie in diesem Newsletter.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns über Ihr Feedback!

Unsere Erfolgsgeschichten der SGE-Beschäftigten

Mareena Farah ist seit Juli 2020 im Projekt THFwelcome e. V. im Bereich Lotsendienst beschäftigt. THFwelcome e. V. ist ein junger Verein, der sich aus der Unterstützung von Geflüchteten in der Zeit 2015/16 entwickelt hat.

Im Interview erzählt uns Mareena Farah von ihrem bewegten und herausfordernden Leben. Lesen Sie, was sich seit ihrer Tätigkeit im SGE verändert und was sie schon alles erreicht hat.

Im September 2023 startet Frau Farah mit ihrer Weiterbildung „TCTSY Facilitator (Trauma Center Trauma Sensitives Yoga) mit Zertifizierung".

“Mein Mut gab mir eine Stimme, mein Mitgefühl offene Ohren und ein offenes Herz!”

Mareena Farah (ursprünglich aus Palästina) ist nach mehrjähriger Flucht aus Dubai aktiv in der Geflüchtetenhilfe in Berlin tätig. Sie unterrichtet seit einigen Monaten als erste Yogalehrerin traumasensibles Yoga und Shiatsu für arabischsprechende geflüchtete Frauen im Hangar 1 des ehemaligen Tempelhofer Flughafens. Aber ihr Unterricht ist mehr als das. Mareena Frarah hat ein Netzwerk initiiert, das den Frauen zu mehr Austausch und Selbstbestimmtheit verhilft. Mehr als 100 Frauen sind bis heute Teil der Community, die täglich wächst.
Begleitet durch das Jobcoaching startet sie ihre Ausbildung als zertifizierte traumasensible Yogalehrerin TCTSY Facilitator (Trauma Center Trauma Sensitives Yoga, Boston USA). Mareena Farah lässt uns in diesem Interview an Ihrer Geschichte teilhaben, die von Mut und der festen Überzeugung erzählt, dass Bildung der Schlüssel für ein sebstbestimmtes Leben ist.

Wie sind Sie auf das SGE-Projekt bzw. die SGE-Stelle aufmerksam geworden?
Ich komme ursprünglich aus Palästina und bin dort als palästinensisch christliche Orthodoxin aufgewachsen. In unserem Kulturkreis ist es üblich, dass man früh heiratet und die Frage nach der beruflichen Ausrichtung spielt vor allem für Frauen eine weniger zentrale Rolle. Trotzdem haben mehr Frauen Hochschulabschlüsse als Männer. Ich hatte schon immer den Wunsch nach Bildung, nach Freiheit und Autonomie - mein eigenes Geld verdienen, das war mir immer sehr wichtig. So folgte ich meiner Passion sehr früh und begann, englische Literatur zu

studieren, mit dem Ziel, als Fernsehmoderatorin zu arbeiten. Mein damaliger Mann und ich zogen während dieser Zeit gemeinsam nach Dubai und bekamen zusammen zwei wundervolle Kinder. Während des Studiums kümmerte ich mich um meine Kinder. Mir war es sehr wichtig, ihnen früh aufzuzeigen, dass der einzige Weg in die Freiheit über Bildung geschehen kann, denn diese gewährt Zugang zu einem selbstbestimmten Leben. Mit der Zeit wurden die Konflikte zwischen mir und meinem Mann jedoch immer größer. Er setzte alles daran, ein Bild einer traditionellen, konservativen Ehe zu zeichnen und schreckte dabei auch vor gewaltsamen Mitteln nicht zurück.
Die Situation eskalierte. Mit der Scheidung kam er mir zuvor. Das hatte zur Folge, dass ihm das Sorgerecht für die Kinder übertragen wurde. Mein Leben fiel auseinander, in dieser Situation gab es für mich weder familiär noch gesetzlich Handlungsspielraum. Von heute auf morgen verlor ich meine Kinder, zu denen ich bis heute keinen Kontakt mehr habe und gelte als Schande der Familie.
Um nicht als geschiedene Frau am Rande der Gesellschaft leben zu müssen, floh ich mit der Unterstützung meiner Familie 2015 nach Belgien, wo ich einen Cousin heiraten sollte. Im November 2016 schaffte ich es dann aber tatsächlich, von Belgien nach Deutschland zu kommen. Ich konnte es nicht glauben. So viele Hürden musste ich nehmen, so viel erleiden und dann kam der Tag, an dem ich in Deutschland ankam, in Freiheit. Doch nach all diesen Jahren des Kampfes und der Flucht bedeutete diese Freiheit für mich lediglich äußere Freiheit. Innerlich sah das ganz anders aus.
Ich bin davon überzeugt, dass man sich im Leben immer entscheiden kann - auch wenn es einen vor sehr große, schmerzhafte Herausforderungen stellt: Entweder man resigniert oder man nimmt diesen Schmerz als Antrieb und verwandelt ihn in etwas Sinnstiftendes, das anderen Menschen dienlich sein kann. Ich entschied mich für Zweiteres und somit dazu, arbeiten zu wollen. Nur einen Monat nach meiner Ankunft fand ich den THFwelcome e. V., einen Verein, der geflüchtete Menschen, vor allem Frauen mit Kindern, nach ihrer Ankunft in Deutschland unterstützt. Ziel ist dabei, sie bei der Realisierung eines eigenständigen unabhängigen Leben zu begleiten.
Da ich sehr gut Englisch und Arabisch spreche, konnte ich mich sofort als Dolmetscherin einbringen. Schnell bemerkte ich, dass fast alle Frauen ein ähnliches Schicksal teilten. Nun waren wir in Deutschland angelangt, bekamen das erste Mal in unserem Leben Rechte zugesprochen, aber wussten nicht, damit umzugehen. Hier gilt es zu informieren und aufzuklären, aber noch zentraler ist für mich, den Frauen Vertrauen in die eigene Stärke zu geben: Empowerment von Frau zu Frau! 2020 wurde eine SGE-Stelle beim THFwelcome e. V für mich geschaffen. Mit dem Eintritt in das SGE-Projekt hat für mich ein ganz neues Leben angefangen, eine wunderbare neue Chance.

Beschreiben Sie kurz Ihre aktuelle SGE-Tätigkeit?
Die Arbeit in THFwelcome e. V. hat viel in mir bewegt und mir bewusst gemacht, dass gerade geflüchtete Frauen und Kinder ein viel größeres Sicherheitsbedürfnis haben und oft nicht wissen, was es überhaupt bedeutet, Sicherheit im eigenen Körper zu empfinden. Ich selbst habe durch Yoga das erste Mal erfahren, was es heißt, mich in meinem eigenen Körper zu spüren und dieser Moment war unglaublich kraftvoll. So kam mir während meiner SGE-Tätigkeit die Idee, es mir zur Aufgabe zu machen,

auch anderen Frauen diese Erfahrung zu ermöglichen und mein Wunsch, als traumasensible Yogalehrerin zu arbeiten, festigte sich. Glücklicherweise gibt es im SGE-Projekt auch ein begleitendes Jobcoaching, für das ich sehr dankbar bin. Gemeinsam mit meinem Jobcoach, der Hilfe von Goldnetz gGmbH und dem Senat haben wir das scheinbar Unmögliche möglich gemacht:
Ich starte mit der Ausbildung zur traumasensiblen Yogalehrerin an einem Institut in Boston, USA. Ich habe bereits an einer einführenden Veranstaltung zu TCTSY teilgenommen und setze das dort Gelernte seit vergangenem Jahr in die Tat um: Jeden zweiten Samstag im Monat unterrichte ich im Hangar 1 traumasensibles Yoga und Shiatsu für Frauen mit Flucht- und Gewalterfahrungen. Mittlerweile befinden sich über 100 Frauen in diesem Netzwerk und das Interesse von anderen Geflüchteten-Unterkünften wächst ebenfalls. Ich bin die erste Yogalehrerin, die auf Arabisch in einem geschützten Raum Frauen die Möglichkeit bietet, sich selbst zu erfahren, Sicherheit zu erfahren und obendrein ein Netzwerk initiiert, das Frauen zum Austausch und somit zu mehr Selbstbestimmtheit verhilft. Ich bin zutiefst dankbar, mit meiner eigenen Geschichte so einen wertvollen Beitrag zu leisten. Nicht alle Männer unterstützen ihre Frauen, sie weigern sich z. B., die Kinderbetreuung zu übernehmen - aber wir finden Lösungen: Bei uns im Hangar habe ich eine Babysitterin eingestellt, die während der Kurse die Kinderbetreuung sicherstellt.

Was hat sich durch Ihre SGE-Stelle für Sie geändert?
Mein gesamtes Leben hat sich verändert. Zum ersten Mal in meinem Leben fühle ich mich sicher und angekommen. Zum ersten Mal in meinem Leben verdiene ich mein eigenes Geld, zum ersten Mal in meinem Leben muss ich keine Angst haben, meine Arbeit durch die Auswirkung von außen zu verlieren. Ich erlebe ein Gefühl von innerer Erfülltheit und Freude. Ich habe meine Mission entdeckt und kann durch meine eigene Geschichte andere Frauen erreichen.

Wer oder was hat Sie auf Ihren beruflichen Weg motiviert?
Meine eigene Geschichte, meine Erfahrung als ankommende Geflüchtete in einem neuen Land, in einer neuen Kultur. Außerdem hat es mich motiviert, eine zweite Chance bekommen zu haben, mein eigenes Leben selbstbestimmt zu leben, mich für Bildung und Arbeit zu entscheiden. Auch wenn das für mich hieß, meine Heimat zu verlassen und bis zum heutigen Tag keinen Kontakt zu meinen Kindern zu haben. Ich vermisse sie schrecklich und hoffe, dass wir uns, wenn sie erwachsen sind, wiedersehen werden und dass vor allem meine Tochter stolz auf mich sein wird. Ich wünsche mir, dass sie hinter die Fassade blickt, um zu verstehen, dass jede Frau das Recht auf Bildung haben sollte und auf ein selbstbestimmtes Leben. Mein einziger Ausweg, um am Leben zu bleiben, war das Land zu verlassen.

Wie stellen Sie sich Ihre berufliche Zukunft vor?
Ich möchte gerne das gesamte traumasensible Yoga und Shiatsu-Programm ausbauen und ausweiten, so dass so viele Frauen wie möglich Zugang dazu finden können und Teil einer Community werden, die sich gegenseitig unterstützt und über Frauenrechte aufklärt. Das traumasensible Yoga soll Frauen zeigen, wie es sich anfühlt, sich sicher im eigenen Körper zu fühlen und ihnen bewusst machen, dass sie nicht allein mit ihren Erfahrungen sind.

Es ist mir ein großes Anliegen, eine Community zu errichten, in der es um Empowerment geht und in der zentrale Hilfestellung geboten wird, wie Frauen aus diesen Strukturen ausbrechen können und ein Recht auf Bildung und Arbeit erhalten.

Was raten Sie anderen (Frauen) in einer beruflich schwierigen Situation?
Egal wie groß deine Schritte in einem Veränderungsprozess sind, auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist, sei mutig und geh den ersten Schritt. Der Rest folgt intuitiv. Es gibt einen Ort in dir, in dem du sicher bist und wenn du da hinein spürst, wirst du wissen, was wichtig für dich ist. Informiere dich über deine Rechte und nutze deine Chance auf Bildung, denn Bildung und Wissen ist Macht.

Im September 2023 startet Frau Farah mit ihrer Weiterbildung „TCTSY Facilitator (Trauma Center Trauma Sensitives Yoga) mit Zertifizierung“. Am 8. März 2023 erschien ein Film über sie und ihre Biografie im französischen Fernsehen auf dem Kanal France24. Der Film heißt „Hayat“.

Unsere Erfolgsgeschichten aus dem Team der SGE-Jobcoachs

Oliver Brandt ist IHK-Fachwirt, IHK-Ausbilder sowie zertifizierter Betrieblicher Gesundheitsmanager (BBGM) und seit März 2021 als Coach im Team tätig. Im Interview gibt er Einblick in das, was ihn als Coach antreibt.

Was ist ihr beruflicher Hintergrund? Warum haben Sie sich für Ihre Coaching-Ausbildung entschieden?
Im ersten Jahrzehnt meiner beruflichen Laufbahn habe ich eine Konzernkarriere als Führungskraft durchlaufen. Mit dieser Erfahrung gründete ich ein Kleinstunternehmen in der Personalentwicklungsberatung und beruflichen Bildung. Als Dienstleister leitete ich u. a. im Auftrag der TNT-Berufsakademie (Logistikbranche) Schulungen, coachte Fachkräfte und unterrichtete als Dozent an einem Bildungsinstitut in Köln. Als Auditor für die DEKRA begleitete ich Zertifizierungsprozesse im Einzelhandel, coachte deutschlandweit Führungskräfte einer Handelskette und übernahm später die Leitung eines Filialbereichs.
Im Zuge der Finanzkrise 2008 musste ich meine Firma aufgeben und mich beruflich neu orientieren. Zunächst war ich einige Jahre lang als Trainingsmanager und Coach in einem Telekommunikationsunternehmen tätig. Im Anschluss übernahm ich Verantwortung als Manager im Geschäftskundenvertrieb. Auf Grund einer gesundheitlichen Krise musste ich mich anders orientieren und fokussierte mich auf das, was ich am besten kann: Menschen weiterbringen!
Ich würde von mir sagen, dass es meine ganz spezielle Art ist, mit meinen Talenten an Menschen dranzubleiben, bis das Ziel

sich einstellt. Deshalb habe ich mich in meiner beruflichen Laufbahn mehrfach qualifiziert und weitergebildet. Ich empfinde eine große Freude, wenn ich Menschen in ihrem Berufsleben fördernd begleiten darf, um wieder mehr Vertrauen in die eigene berufliche Orientierung zu gewinnen und zunehmend eigenverantwortlich entscheiden zu können. Auf diese Weise schaffen es viele Menschen, raus aus der Grundsicherung und zurück in die Arbeitsmärkte.

Was bedeutet Coaching für Sie?
Coaching im SGE-Projekt bedeutet für mich vor allem Jobcoaching und lebensbegleitende Berufsberatung. Beim Jobcoaching handelt es sich um ein Leistungsangebot, um die Teilhabe von Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf am Arbeitsleben zu sichern, indem die Beschäftigungsfähigkeit nachhaltig entwickelt wird. Jobcoaches sind betriebsexterne Fachkräfte, die bedarfsabhängig, zeitlich begrenzt und ziel- und ergebnisorientiert Lern- und Entwicklungsprozesse initiieren und gestalten. Wenn man so will, trage ich mit meiner Arbeit aktiv dazu bei, Arbeitsplätze zu sichern, als auch zur Arbeitsplatzanbahnung. Das bedeutet mir viel.

Welcher Aspekt des SGE-Coachings spricht Sie besonders an?
Aktuell darf ich zum Gelingen eines der spannendsten Arbeitsmarktprojekte Berlins beitragen. Mit Beratung und Coaching begleite ich rund 60 Arbeitnehmer*innen und ihre Arbeitgebenden. Seit 2021 zeigte ich in bisher 800 Coaching-Stunden, dass ich Menschen weiterbringe, ihre Chancen zu erkennen und berufliche Veränderungen zu meistern. Gute Arbeit für Arbeitslose und ein Mehrwert für die Stadtgesellschaft – das ist die Idee hinter dem „Solidarischem Grundeinkommen“. Mit voller Kraft trage ich mit meinem Engagement zum Abbau der Langzeitarbeitslosigkeit bei – als Urberliner, ein Herzensanliegen für die Berliner Stadtgesellschaft.

Was gibt es Neues ?

Der Bewerbungscheck

Wir bringen Ihre Bewerbungsunterlagen auf den neusten Stand!
Professionelle Gestaltung Ihres Lebenslaufs mit digitalen Tools
Formulieren eines Bewerbungsanschreibens
Erstellen von digitalen Bewerbungsfotos
Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch

Wie?
Bringen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen auf einem USB-Stick mit

oder schicken Sie diese vorab per E-Mail an Ihren Coach. Ein professionelles Team unterstützt Sie beim Erstellen eines auf die Stellenanzeige angepassten Bewerbungsanschreibens. Wir erstellen mit Ihnen Bewerbungsfotos, indem wir beachten, für welche Stelle Sie sich bewerben: förmlich, locker oder gar kein Foto. Wir üben mit Ihnen das Vorstellungsgespräch und geben Ihnen bei Nachfragen Tipps für das richtige Styling.

Wo?
Goldnetz gGmbH, Am Köllnischen Park 1. Koordinierungsstelle des SGE-Coachings

Wann?
Jeden ersten Dienstag im Monat, jeweils 10 Uhr bis 16 Uhr, kostenlos, keine Anmeldung erforderlich!

Start am Dienstag, 4. April 2023

Gewusst wie? Konflikte aushalten und meistern - so gelingt es!

Jeder Mensch kann selbst zur Lösung von Konflikten beitragen.
Wir alle haben bestimmte Ansichten, Wünsche, Bedürfnisse und Werte. Wenn diese sehr unterschiedlich sind, kann es zu Konflikten kommen. Das ist für alle Seiten belastend. Dass es einen Konflikt gibt, merken Sie schnell an Empfindungen von Stress und Anspannung. Wir reagieren dann meistens automatisch und flüchten (z. B. krank melden), wir sind wie gelähmt (sog. „Totstell-Reflex“) oder wir greifen an (z. B. streiten).

Hier einige Tipps zur Konfliktlösung:

Ein Konflikt ist eine Chance, etwas Neues über sich selbst und andere zu lernen. Es gibt verschiedene Stufen: Unzufriedenheit, Meinungsverschiedenheit, Streit. Je früher ich anspreche, was mir nicht passt, desto besser.
Wenn ein Konflikt eskaliert:

- Aus der Situation gehen, dabei sagen „Ich brauche eine Pause, wir können das später klären“.
- Ich-Botschaften senden, wie z. B. „Ich habe“ oder „Ich bin“, statt Du-Sätze, wie z. B. „Du hast“ oder „Du bist“ wird oft als Vorwurf

gehört.
- Worte wie „immer“ „nie“, und „dauernd“ aus dem eigenen Wortschatz streichen. Stattdessen auf eine bestimmte Situation hinweisen.

Ich kann nur mein Verhalten ändern. Andere Personen kann ich nicht ändern.
Um mein Verhalten zu ändern, muss ich verstehen, warum mich etwas nervt. Was genau stört mich? Welches Bedürfnis habe ich in der Situation, um die es geht? Beharre ich stur auf meiner Sichtweise oder bin ich offen für andere Meinungen? Verurteile ich die andere Person oder was sie tut? Urteile sind Schranken. Will ich unbedingt Recht haben oder eine Lösung finden? Wie geht es meinem Gegenüber? Kann ich mich in seine/ihre Lage versetzen?
Der beste Weg zur Lösung eines Konflikts ist das Gespräch. Dazu gehört Mut. Wenn ich mich nicht traue oder zu wütend bin, kann ich mir Hilfe holen (z. B. bei meinem SGE-Coach).
Es ist okay, um Unterstützung zu bitten!

Mehr Informationen finden Sie hier:

- Fünf Phasen und vier Methoden zum Konflikte lösen
- Vom Umgang mit sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten
- Konflikte lösen: So geht's in nur 6 Schritten
- Konfliktlösungsstrategien. Die drei besten Methoden

Unsere Infobox

Jobmesse Berlin:
am 25. März 2023 von
10:00 bis 16:00 Uhr
im Olympiastadion

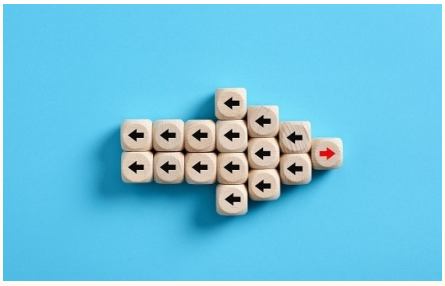
Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich über aktuelle Stellen-, Aus- und Weiterbildungs- Angebote! Mehr als 130 Aussteller*innen aus Berlin und unserer Region stellen sich und ihre Stellenangebote vor.
Mehr Infos
kostenlose Tickets

"Nichts ist so beständig wie der Wandel."

Sticks and Stones Berlin 2023:
am 1. Juli 2023 von
10:00 bis 17:00 Uhr
in der Verti Music Hall

Europas größte LGBTIQ+ Job- und Karrieremesse bringt queere Talente und diversityorientierte Unternehmen miteinander in Kontakt zu bringen.
Besucher*innen profitieren vom Austausch mit mehr als 100 Arbeitgebenden und Aussteller*innen sowie über 50 Vorträgen zu job- und karriererelevanten Themen.
Mehr Infos
Tickets gibt es **hier**

Das wusste bereits Heraklit bei den alten Griechen vor 2500 Jahren, und deren Leben verlief ja wirklich noch langsam. Jedenfalls verglichen mit der atemberaubenden Geschwindigkeit, mit der sich unsere Welt heute ändert.
Vielleicht spüren Sie das auch: Ein überraschender Krieg und seine Folgen, die plötzliche Corona-Pandemie, die unser Leben rasant und radikal veränderte oder die auch bei uns immer spürbarer werdenden Folgen des Klimawandels, des Fachkräftemangels und der vierten industriellen Revolution durch die Digitalisierung: Diese tiefgreifenden Veränderungen machen vielen Menschen Angst.
Da kann das SGE-Projekt für eine Weile ein Gefühl der Stabilität in einer sich turbulent verändernden Welt vermitteln.
So entsteht aber auch eine Fülle positiver Veränderungs-möglichkeiten, um Ihren eigenen beruflichen Weg selbst zu beeinflussen, sich weiterzuentwickeln und sich auf Ihre weitere berufliche Zukunft vorzubereiten. Wir sind in der Halbzeit des SGE-Programms und viele SGE-Arbeitnehmer*innen nutzten die Zeit, um neue Qualifikationen zu erwerben und einen Arbeitsplatz mit Zukunft zu finden.



Viele Ihrer Kolleg*innen sind durch ihre Eigeninitiative bereits beruflich vorwärtsgekommen und haben neue Stellen angetreten.
Der Wind des Wandels weht schneller, als man denkt. Stellen Sie also sicher, dass Sie auf die bevorstehenden Veränderungen gut vorbereitet sind. Ihr SGE-Coach unterstützt und berät Sie auch weiterhin bei der Umsetzung Ihres beruflichen Veränderungsprozesses.
Nutzen Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen hier weiterhin bieten, und nehmen Sie Ihre berufliche Zukunft selbst in die Hand.
Denn auch dies wusste schon Aristoteles bei den alten Griechen:

„Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“
Mehr dazu finden Sie hier:

Links zu Podcasts:
Veränderung ist das einzig Beständige.
Veränderung meistern
Warum dir Veränderung so schwerfällt

Links zu Videos:
Wie Veränderung auf Basis von Gehirnforschung funktioniert
Angst vor Veränderungen überwinden: Diese Tipps helfen dir beim Neustart
So gelingt der berufliche Neustart

Goldnetz lädt ein!

In diesem Frühjahr starten weitere SGE-Workshops exklusiv für Beschäftigte im Projekt „Solidarisches Grundeinkommen“. Die Teilnahme ist für Sie kostenfrei. Zu folgenden Themen können Sie sich ab sofort anmelden:

Gewaltfreie Kommunikation
Wie entsteht Stress? Was ist mentale Fitness und was bedeutet Resilienz? Lernen Sie in unserem Workshop, das eigene Stress-Empfinden wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen und erfahren Sie, welchen Einfluss Ihre Ernährung auf Ihre Gesundheit hat.
Zielgruppe: Für Interessent*innen, die erfahren möchten, warum sie manchmal sprachlos, vorwurfsvoll oder aggressiv reagieren. Lernen Sie auch in schwierigen Situationen das zu sagen, was ihnen wichtig ist.

Termin: Donnerstag, 20. April 2023, 9:00 – 13:00 Uhr

Das motivierende Bewerbungsschreiben
Sie wollen sich für eine Qualifizierung oder auf einen neuen Job bewerben? Dafür brauchen Sie ein überzeugendes Anschreiben. Lernen Sie in unserem Workshop, wie Sie Ihre Motivation mit Hilfe der SAHRA-Technik zu einem gewinnenden Bewerbungsanschreiben machen.
Zielgruppe: Für Interessent*innen im aktiven Bewerbungsprozess mit einem konkreten Stellenangebot.

Termin: Donnerstag, 27. April 2023, 9:00 – 13:00 Uhr

Resilienz: Innere Widerstandsfähigkeit gegen Stress stärken
In belastenden Lebenssituationen und bei andauerndem Stress psychisch wie körperlich gesund zu bleiben, ist für die meisten Menschen eine große Herausforderung. Diese Widerstandsfähigkeit, die in der Psychologie „Resilienz“ genannt wird, ist glücklicherweise erlernbar – die Frage ist nur: Wie? Im Workshop beschäftigen wir uns mit den Fragen: Wie kann man einen gesunden Umgang mit Stress finden und dabei sein eigenes Wohlbefinden steigern? Wie kann man trotz schwieriger Umstände handlungsfähig bleiben und sein Leben positiv gestalten?
Zielgruppe: Für Interessent*innen, die erfahren möchten, wie man Stress reduzieren und Wohlbefinden aktiv verbessern kann.

Termine: Mittwoch, 29. März 2023, 9:00 – 13:00 Uhr und Mittwoch, 7. Juni 2023, 9:00 – 13:00 Uhr

Ziele erreichen
Wir haben alle unsere Wünsche und Träume. Was hält uns eigentlich davon ab, unsere Ziele zu erreichen? Einige schaffen es, ihre Ziele zu erreichen, einige nicht. Der Unterschied ist nicht die Person, sondern die Art und Weise, wie wir uns auf den Weg machen. In unserem Workshop gehen wir zusammen Schritt für Schritt, die Methoden und Techniken durch, die Sie unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen, sowohl privat als auch beruflich.
Zielgruppe: Für Interessent*innen, die einfacher, schneller, besser ihre beruflichen und privaten Ziele erreichen wollen.

Termin: Dienstag, 9. Mai 2023, 9:00 – 13:00 Uhr

Konfliktmanagement
Konflikte lauern überall und das ist ganz normal, auch am Arbeitsplatz. Um bei einem Streit oder Unstimmigkeiten gut reagieren zu können, bedeutet z. B. sachlich bleiben, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und im besten Fall zur Konfliktlösung beitragen. Unser Workshop liefert „Handwerkszeug“ für möglichst schnelle und nachhaltige Konfliktlösungen am Arbeitsplatz.
Zielgruppe: Für Interessent*innen, die bereit sind, sich mit dem Thema intensiver zu beschäftigen. Dieser Workshop kann in jeder Phase der SGE-Beschäftigung hilfreich sein.

Termin: Mittwoch, 24. Mai 2023, 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

Wir freuen uns über Ihr Feedback!

Ihr SGE-Team

BERLIN
Senatsverwaltung für Integration, Arbeit und Soziales

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

Goldnetz
Weiterbildung.Coaching.Beschäftigung

Datenschutzerklärung | Impressum | © 2023 Goldnetz gGmbH

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. Foto von Oliver Brandt ©Oliver Brandt, Fotos von Mareena Farah ©Mareena Farah und restliche Fotos stammen von stock.adobe.com.

Abmelden

Gesendet von sendinblue