



Life- und Gesundheits- coaching A-Z

Unser Life- und Gesundheitscoaching A-Z bietet dir gezielte Unterstützung, um deine Lebensqualität und berufliche Leistungsfähigkeit nachhaltig zu steigern. Ob du gesundheitliche Herausforderungen bewältigen, dich beruflich neu orientieren oder dich auf Bewerbungsverfahren vorbereiten möchtest – wir bieten dir maßgeschneiderte Unterstützung.

Wir helfen dir, deine Lebensqualität zu optimieren und berufliche Stärke zu finden, um deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu maximieren.

Für wen ist das Coaching geeignet?

Unser Life- und Gesundheitscoaching A-Z richtet sich an alle, die ihre Lebensqualität und Leistungsfähigkeit verbessern möchten:

- AVGS-Berechtigte, die ihre gesundheitliche und berufliche Situation gezielt verbessern möchten
- Arbeitssuchende, die sich beruflich neu orientieren oder den Wiedereinstieg aktiv vorbereiten möchten
- Menschen, die ihre körperliche und emotionale Gesundheit optimieren und Stress bewältigen wollen
- Rückkehrer oder Berufsumsteiger, die sich auf neue berufliche Herausforderungen vorbereiten möchten

Deine Vorteile im Überblick

- **Individuelle Betreuung:** Maßgeschneidertes Einzelcoaching, das auf deine spezifischen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist.
- **Praktische Unterstützung:** Hilfe bei der Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen und der Erreichung deiner Lebensziele.
- **Flexible Lernoptionen:** Persönliches Coaching, Online-Sitzungen oder hybrid – du entscheidest, was zu deinem Alltag passt.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Berücksichtigung aller Aspekte deines Lebens, von körperlicher Gesundheit bis zu emotionalem Wohlbefinden.

Inhalte des Coachings

Unser Life- und Gesundheitscoaching A-Z deckt ein breites Spektrum an Themen ab, darunter:

- **Gesundheitsmanagement:** Entwicklung individueller Gesundheitspläne inklusive Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung
- **Zielsetzung:** Unterstützung bei der Definition und Erreichung deiner persönlichen und beruflichen Ziele
- **Stressbewältigung:** Techniken zur Reduktion von Stress und besserem Umgang mit Belastungen
- **Work-Life-Balance:** Strategien zur optimalen Balance zwischen Berufs- und Privatleben
- **Bewerbungstraining:** Erstellung und Optimierung von Bewerbungsunterlagen sowie Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche



Dauer und Umfang

- Maximal 160 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
- Verteilt sich auf maximal 26 Wochen, z.B. 1-2 Termine / Woche
- Flexibel an deine Bedürfnisse angepasst

Verlass dich auf ein engagiertes Team, das bereits zahlreiche Kunden erfolgreich unterstützt hat. Wir sind international erfahren und bieten dir umfassende Beratung in mehreren Sprachen.

Bereit für mehr Lebensqualität?

So meldest du dich an:

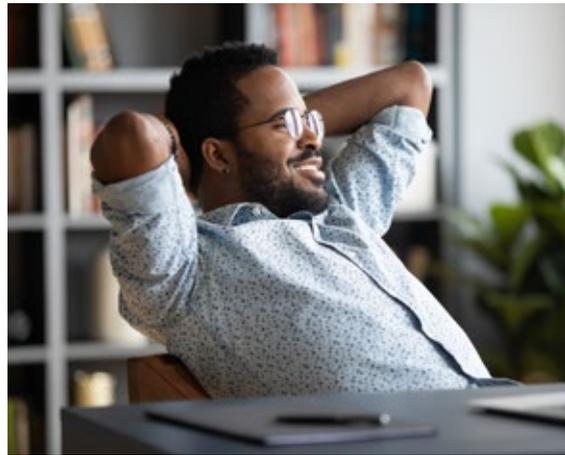
1. Beantrage deinen **AVGS** bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter.
2. Vereinbare ein **kostenloses Erstgespräch** mit uns.
3. Wähle deinen persönlichen Coach und legt gemeinsam eure Ziele fest.
4. Starte dein Coaching und mach dich fit für deine Zukunft!

Hast du noch Fragen?

Unser Team begleitet dich auf deinem Weg zur verbesserten Leistungsfähigkeit.

Jetzt **kostenfrei** anrufen:

0800 286 266 7



Google – Top Bewertung



Proven Expert – Top Bewertung

Das kostenfreie Life- und Gesundheitscoaching A-Z mit dem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters ist ein Angebot der:

AVOCONS GmbH
Friedrichstraße 171
10117 Berlin

E-Mail
avgs@avocons.de

Telefon / Whatsapp
030 921 092 290

Website
avgs-coaching.de

