



## 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, min. 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:

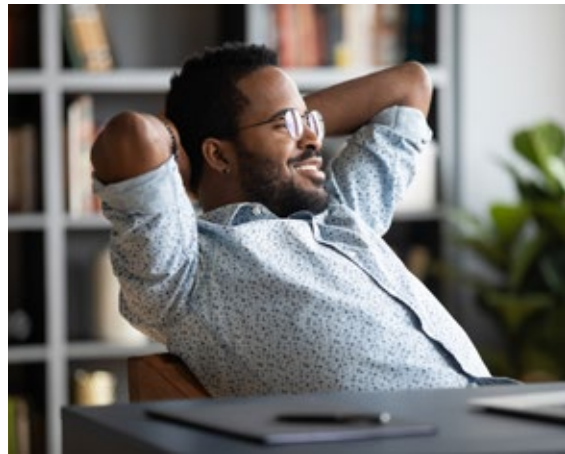
1. Beantrage deinen **AVGS** bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter.
2. Vereinbare ein **kostenloses Erstgespräch** mit uns.
3. Wähle deinen persönlichen Coach und legt gemeinsam eure Ziele fest.
4. Starte dein Coaching und mach dich fit für deine Zukunft!

## 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

