



### **Was ist me@work?**

*me@work* ist ein professionelles Coachingprogramm, das speziell

- für junge Menschen im Alter von 15 - 25 Jahren
- in persönlichen Entscheidungsphasen und Veränderungsprozessen entwickelt wurde.

### **Warum braucht es me@work?**

Das Jugendalter hält einige Herausforderungen bereit. *me@work* stärkt junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Coaching bedeutet, Stärken zu stärken, Potentiale zu erkennen und Klarheit für sich zu finden. Dann können Entscheidungen getroffen und Ziele erreicht werden. *me@work* macht junge Menschen zukunftsfähig.

Coaching bedeutet auch, sich selbst zu reflektieren: Was kann ich, was will ich, was bin ich bereit zu leisten, um Ziele zu erreichen?

[Hier eingeben]

<https://gabe-ggmbh.de/projekt/mework/>

### **Was sind typische Coachinganlässe?**

- Frühzeitige Planung der Nachschulzeit
- Persönlichkeitsentwicklung
- Berufliche Orientierung
- Entscheidungsfindung
- Umgang mit Konflikten
- den eigenen Standpunkt / Platz im Leben finden

### **Wie läuft ein Coaching ab?**

1. Erstkontakt per Telefon oder Mail  
Wir vereinbaren ein Erstgespräch, bei Minderjährigen mit Eltern.
2. Kostenfreies Einstiegsgespräch / Dauer ca. 30 Min.  
Wir besprechen individuelle Fragen, den Coachingbedarf und das gewünschte Ziel. Anhand des Bedarfes empfehle ich Ihnen eine Anzahl Coachingstunden. Sie erhalten einen schriftlichen Vertrag.
3. Coachingprozess  
In der Regel sind 3 - 5 Coachingstunden ausreichend. Wir starten mit einer Analyse. Am Ende schließen wir mit konkreten Lösungsansätzen.

### **Tools, Methoden und Analysen**

Wir arbeiten mit folgenden, bewährten Coachingtools (Auswahl):

- B5T – Big Five Persönlichkeitstest
- SkillCards® Basics für Jugendliche
- GROW-Methode
- Glaubenssätze und Wertearbeit
- Innere Antreiber – Ansatz aus der Transaktionsanalyse TA
- Die Zeitmaschine – Ein Coachingtool zur Entscheidungsfindung
- Lebenswerte – Ein Coachingtool zur Persönlichkeitsentwicklung
- Ein Netz, das trägt – Dieses Tool erfasst das Unterstützungspotential bei schwierigen Herausforderungen

Darüber hinaus nutzen wir kreative Techniken, die Spaß machen.

[Hier eingeben]

<https://gabe-ggmbh.de/projekt/mework/>

## Welche Qualitätsgarantie habe ich?

Frau Gutsfeld ist Diplom-Sozialpädagogin, zertifizierte Coach und verpflichtet sich zu regelmäßiger Weiterbildung. Sie ist Mutter zweier Kinder. Ein Kind ist in der Oberstufe des Gymnasiums, das zweite Kind studiert auswärts.



## Wo liegen die Vorteile eines Karrierecoaching für junge Menschen?

Es ist uns wichtig, jungen Menschen in einem wertschätzenden und herausfordernden Dialog zu begegnen. Wir unterstützen Sie dabei, Herausforderungen selbstbewusst, verantwortungsvoll und aktiv begegnen.

Persönlichkeit entwickeln / Verantwortung übernehmen / Identität stärken / Inspiration, ihr Potential zu entdecken / befähigen, den Herausforderungen des Lebens mit Zuversicht zu begegnen und ihre Träume mit Leidenschaft zu verfolgen / Selbstwertbewusstsein steigern und Selbstwert erhöhen / authentisch sein / neue Hoffnung und Perspektiven gewinnen / Mut steigern, selbstbewusst aufzutreten / Entscheidungsfähigkeit und Freude steigern / Eigenverantwortlichkeit, Selbstorganisation und Prioritätensetzung / Ziele setzen, verfolgen und erreichen / Umgang mit Kritik und Misserfolg lernen

**Davon profitieren alle: Jugendliche, Familie, Schule und Wirtschaft.**

## Das macht me@work Coaching so besonders:

- Geplante Nachschulzeit ist erfolgreichere Nachschulzeit
- Sie erhalten eine professionelle Coaching-Leistung.
- Sie unterstützen die Gemeinnützigkeit und ermöglichen benachteiligten jungen Menschen ebenfalls von einem Coaching zu profitieren.

**Die aktuelle Preisliste finden Sie auf der Homepage.**

[Hier eingeben]

<https://gabe-ggmbh.de/projekt/mework/>