



**GESA STIFTUNG**  
 Für die Menschen, für die Stadt.



**Stark werden. Wege finden.  
 Weitergehen.**

Coaching für Frauen in besonderen Lebenslagen

Ein Unternehmen der GESA Stiftung

GESA gemeinnützige GmbH  
 Hünefeldstraße 14a  
 42285 Wuppertal

Telefon 0202 28110-0  
 info@gesaonline.de  
 www.gesaonline.de

12/2025

**Jobcenter  
 Wuppertal**

**alpha<sup>e.v.</sup>**  
 Soziale Dienstleistungen

**GESA**

# Coaching für Frauen

## Wer kann teilnehmen?

- Frauen ab 18 Jahren, die grundsätzlich arbeiten möchten, aber im Moment durch familiäre, soziale oder persönliche Belastungen eingeschränkt sind.
- Frauen, die viel Verantwortung tragen – z. B. in der Familie oder in der Pflege von Angehörigen – und Unterstützung brauchen, um wieder Kraft und Orientierung zu finden.
- Frauen, die Erfahrungen gemacht haben, die sie belasten (z. B. Trennung, Flucht, Gewalt oder Überforderung) und die sich mehr Stabilität wünschen.
- Frauen, die sich im deutschen Unterstützungssystem noch nicht gut auskennen oder sich allein gelassen fühlen.
- Frauen, die neue Perspektiven entwickeln möchten und dabei Begleitung brauchen.



## Was Sie im Coaching erwartet:

In unserem Coaching unterstützen wir Sie dabei, Ihre aktuelle Lebenssituation zu stabilisieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Wir arbeiten ganzheitlich und bei Bedarf auch bei Ihnen vor Ort.

Wir helfen Ihnen dabei persönliche Herausforderungen zu klären

- eigene Stärken und Ressourcen zu entdecken
- den Alltag besser zu bewältigen
- passende Beratungs- und Unterstützungsangebote zu finden
- sich auf spätere Schritte in Richtung Arbeit oder Qualifizierung vorzubereiten
- Termine bei Behörden oder Beratungsstellen wahrzunehmen
- Ihre psychosoziale, familiäre und gesundheitliche Stabilität zu stärken
- Unser Ziel ist es, Sie zu begleiten, zu entlasten und gemeinsam Wege für Ihre Zukunft zu eröffnen.

## Dauer der Maßnahme:

Die Zuweisung erfolgt in der Regel für sechs Monate.

## Standorte & Kontakt

### GESA gGmbH

Gennebrecker Str. 21  
42279 Wuppertal

☎ 0202 / 28110-463  
✉ [frauencoaching@gesaonline.de](mailto:frauencoaching@gesaonline.de)  
🏠 [www.gesaonline.de](http://www.gesaonline.de)

### alpha e. V.

Heinz-Kluncker-Str. 4  
42285 Wuppertal

☎ 0202 / 31720046