

Die GESA bietet Unterstützung für Menschen in schwierigen Lebenslagen, unabhängig von Herkunft, Konfession oder persönlicher Lebensgeschichte. Neben Beschäftigungsmöglichkeiten, ausführlicher Beratung und speziellen Weiterbildungsmaßnahmen vermittelt die GESA hilfebedürftigen Menschen zusätzlich Ausbildungs- und Arbeitsplätze – und sorgt so erfolgreich für Integration und Reintegration in die Gesellschaft.



GESA gGmbH
Betriebsstätte
Gennebrecker Str. 21
42279 Wuppertal

☎ 0202 / 28110-463
✉ frauencoaching@gesaonline.de
🏠 www.gesaonline.de

Der gemeinnützige und mildtätige Verein alpha e. V. ist Träger und Initiator zahlreicher Einrichtungen, Dienste und Initiativen im Bergischen Land. Seit 1972 verbindet uns ein großes, gemeinsames Ziel: Menschen, die besonderer Hilfe bedürfen, dabei zu unterstützen, ihren Platz im Leben zu finden. Rund 250 Mitarbeitende engagieren sich für die individuellen Belange von ca. 1.500 Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



alpha e. V.
Heinz-Kluncker-Str. 4
42285 Wuppertal

☎ 0202 / 317 200 46
✉ frauencoaching@alphaev.de
🏠 www.alphaev.de



Stark werden. Wege finden.
Weitergehen.

Coaching für Frauen in besonderen Lebenslagen

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. Ihre Teilnahme erfolgt ausschließlich auf freiwilliger Basis. Sie entscheiden selbst, ob Sie teilnehmen möchten.

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:

Eine Teilnahme dauert i.d.R. sechs Monate

Standorte & Kontakt

GESA gGmbH

Gennebrecker Str. 21
42279 Wuppertal

☎ 0202 / 28110-463

✉ frauencoaching@gesaonline.de

🏠 www.gesaonline.de

alpha e. V.

Heinz-Kluncker-Str. 4
42285 Wuppertal

☎ 0202 / 317 200 46

✉ frauencoaching@alphaev.de

🏠 www.alphaev.de