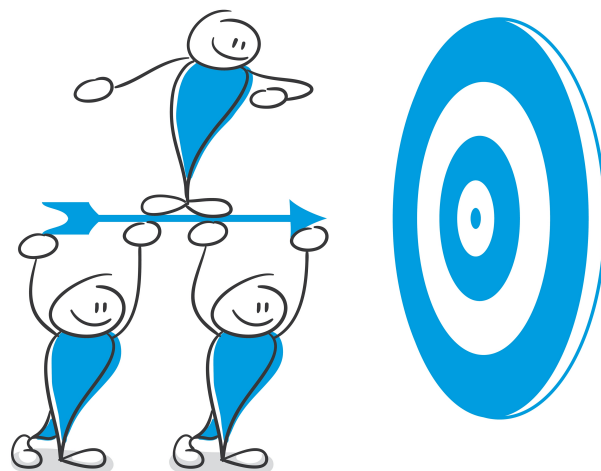


VESTISCHE ARBEIT

jobcenter
Kreis Recklinghausen

 **AST-Bildung**



Kontaktieren Sie uns!

AST-Bildung GmbH
Standort Haltern
Rekumer Straße 30, 45721 Haltern am See

Ansprechpartner: Frau Knobel
Herr Sinn
Herr Schmeling
Projektleitung: Frau Hagemann
Telefon: 02364 949 47 70
Mobil: 0155 675 085 93
Web: www.ast-bildung.de
E-Mail: ibu@ast-re.de

IBU
Individuelle Betreuung und Unterstützung

gemäß §16 I SGB II i.V.m. § 45 I S 1 Nr. 1 SGB III

Diese Maßnahme wird finanziert durch das **Jobcenter Kreis Recklinghausen**. Die Zuweisung erfolgt über das Jobcenter in Haltern.

www.ast-bildung.de

www.ast-bildung.de

Inhalte der Maßnahme

IBU **Individuelle Betreuung und Unterstützung**

Manchmal wird es schwer, den Überblick zu behalten. Briefe, Termine, gesundheitliche Fragen, finanzielle Sorgen oder persönliche Belastungen können viel Kraft binden.

In dieser Situation kann es hilfreich sein, nicht alles allein klären zu müssen. Bei **IBU** schauen wir mit Ihnen gemeinsam, was zu tun ist, um Belastungen zu verringern und tragfähige Lösungen zu finden.

Im Mittelpunkt stehen Sie, ihre Themen und das **persönliche Coaching**. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Situation, besprechen, was aktuell vorrangig ist und entwickeln mit Ihnen konkrete Schritte, die zu Ihrem Alltag passen.

IBU begleitet Sie über mehrere Monate. Dadurch entsteht Zeit, Vertrauen aufzubauen, eigene Fragen in Ruhe zu klären und Unterstützung so zu gestalten, dass sie wirklich zu Ihrer Lebenssituation passt.

Unser Angebot

IBU verbindet persönliche Gespräche, Gruppenangebote und praktische Unterstützung. Sie entscheiden gemeinsam mit Ihrem Coach, welche Themen wichtig sind und welche Form der Begleitung hilfreich ist.

Persönliches Coaching

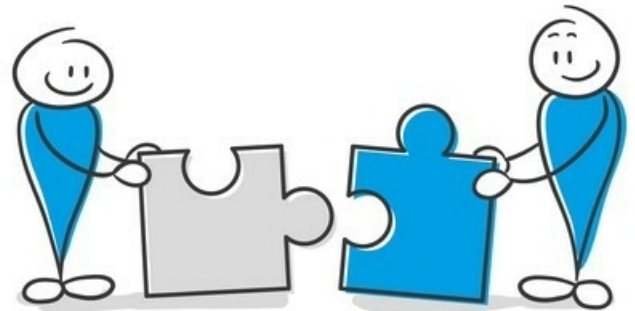
In Einzelgesprächen klären wir gemeinsam Ihre aktuelle Situation. Wir unterstützen Sie dabei, Belastungen einzuordnen, Entscheidungen vorzubereiten und realistische Lösungen zu entwickeln.

Inhalte der Maßnahme

Gruppenangebote

In kleiner Runde bearbeiten wir Themen, die im Alltag stärken:

Selbstvertrauen, Gesundheit, Kommunikation, Umgang mit Stress, Orientierung und persönliche Perspektiven.



Praktische Unterstützung

Wir begleiten Sie bei Unterlagen, Terminen, Behördenfragen und der Kontaktaufnahme zu passenden Beratungsstellen oder weiteren Hilfen.

Flexible Kontaktgestaltung

Wenn der Weg zu uns zunächst schwerfällt, kann der erste Kontakt auch anders gestaltet werden. Gemeinsam finden wir eine passende Form.

Ziel von IBU

IBU unterstützt Sie dabei, wieder mehr Klarheit, Stabilität und Sicherheit im Alltag zu gewinnen. Auch nach der regulären Teilnahme kann eine Nachbetreuung helfen, erreichte Schritte zu sichern und Übergänge gut zu begleiten.