Stark für Job und Familie

Online oder in Präsenz

Standort Bad Liebenwerda

Teilnehmerzahl Einzelcoaching

Dauer Maximal 20 Coachingeinheiten

Unterrichtszeiten Individuell

Abschluss / Zertifikat WBS Zertifikat

Kosten und Förderung Bis zu 100 % kostenlos bei Förderung durch Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS), Berufsförderungsdienst (BFD) der Bundeswehr, Rehabilitationsförderung, Deutsche Rentenversicherung Bund

Die nächsten Termine

Termine auf Anfrage

Ansprechperson

Ines Büchner
Tel: 035341 18899-0
Fax: 035341 18899-9
bad.liebenwerda@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING Bad Liebenwerda
Roßmarkt 12
04924 Bad Liebenwerda

Kursbeschreibung

Die Doppelbelastung zwischen Job und Familie kann uns manchmal ganz schön an unsere Grenzen bringen. Wenn du dich zwischen Job und Familie zerrissen fühlst, dem Beruf und gleichzeitig der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen nachkommst oder arbeitssuchend bist und mit mehr Klarheit und Resilienz den erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben meistern willst, dann kann dich dieses Coaching darin unterstützen, einen guten Weg zu finden deine Themen erfolgreich miteinander zu vereinen.

Lernziele

In diesem Einzelcoaching erarbeitest du:

- Wie du berufliche und private Anforderungen gut miteinander vereinst
- Wie du Unterstützung findest und deine Themen organisierst
- Wie du auch in stressigen Zeiten gelassen bleibst
- Wie du konstruktiv mit Hindernissen umgehen kannst

Zielgruppe

Menschen im Spannungsfeld zwischen familiären und beruflichen Anforderungen. Arbeits- und Ausbildungsplatzsuchende mit familiären Verpflichtungen bspw. durch die Erziehungsverantwortung oder die Pflege naher Angehöriger.

Teilnahme-voraussetzung

Gefördert über einen Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) von deiner Arbeitsagentur oder dem Jobcenter kannst du dieses Einzelcoaching Stark für Job und Familie für dich nutzen.

WBS TRAINING

Inhalte

Einzelcoaching zum Spannungsfeld zwischen familiären und beruflichen Anforderungen
Gemeinsam mit einem Coach arbeitest du an folgenden Themen:

Selbstmanagement und Alltagsbewältigung (10 Coaching Einheiten)
Gemeinsam mit deinem Coach klärst du persönliche Belastungen, betrachtest deinen Gesundheitszustand, Motivationslage und Leistungsfähigkeit sowie deine Mobilität und regionale Bedingungen, deine finanzielle Situation und deine Wohnsituation. So findest du heraus wo mögliche Hürden liegen, für die gemeinsam Lösungen erarbeitet und Veränderungen herbeigeführt werden können, um eine gute Tages- und Arbeitsstruktur aufzubauen, anstehende Aufgaben zu planen sowie dein persönliches Umfeld und mögliche persönliche Netzwerke zu stabilisieren.

Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen (10 Coaching Einheiten)
Stärke deine Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz, indem du dein Gesundheitsbewusstsein förderst, neue Bewältigungsstrategien für konkrete Problemlagen entwickelst und erprobst sowie deine Selbstwirksamkeit stärker wahrnimmst.

Perspektiven nach der Qualifizierung

Nach dem Coaching startest du gestärkt und gut vorbereitet in deine berufliche Zukunft. Du weißt, wie du mit den Anforderungen, die an dich gestellt werden umgehen kannst und lernst, wie du dabei auch für dich selbst gut sorgst. Du verfügst über Techniken des Selbstmanagements und weißt, wie du Stress und Überlastung vermeidest, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Webseite

Link zum Kurs

Weiterführende Themen

Berufliche Integration

DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015 Reg.-Nr. 015344 QM15
Zulassung nach AZAV Reg.-Nr. 015344 AZAV

Die WBS TRAINING und ihre Angebote sind nach der "Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung" (AZAV) von der DQS zertifiziert und erfüllen somit bundesweit die Voraussetzungen für verschiedene Fördermöglichkeiten (z.B. Bildungsgutschein). Im persönlichen Gespräch erfahren Sie alles, was Sie noch zum Thema Arbeitsmarktchancen, Förderung, Inhalte, Trainer, Termine und Kursablauf wissen möchten. Unsere erfahrenen Weiterbildungsreferenten nehmen sich Zeit für Sie. Gerne beraten wir Sie auch bei der Wahl Ihres Schulungsortes.*

* Die Teilnahme an unseren Weiterbildungen im WBS LearnSpace 3D® ist am WBS-Standort in Ihrer Nähe oder mit gesonderter Genehmigung Ihres Kostenträgers auch von zu Hause möglich.

DQS-zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015 Reg.-Nr. 015344 QM15
Zulassung nach AZAV Reg.-Nr. 015344 AZAV

F.A.Z.-INSTITUT
Exzellente Nachhaltigkeit
Basis: Nachhaltigkeitsreputation
10 | 2020

GEMEINWOHL ÖKONOMIE Ein Wirtschaftsmodell mit Zukunft