Einzelcoaching Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen

Standort	Betzdorf
Teilnehmerzahl	Einzelcoaching
Dauer	10 UE
Unterrichtszeiten	Individuell
Kosten und Förderung	Bis zu 100 % kostenlos bei Förderung durch Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS), Berufsförderungsdienst (BFD) der Bundeswehr, Rehabilitationsförderung

Die nächsten Termine

Termine auf Anfrage

Ansprechperson

Melissa Dreyer
Tel: 02741 6849660
betzdorf@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING Betzdorf
Decizer Straße 23
57518 Betzdorf

Kursbeschreibung

Lerne im persönlichen Coaching, wie du entspannter auch schwierige Situationen im Zusammenhang mit deiner Arbeitslosigkeit meistern und deine Belastbarkeit stärken kannst!
Bist du derzeit arbeitslos und fühlst dich gestresst? Vielleicht machst du dir Sorgen um deine Zukunft oder bist unsicher und hast wenig Vertrauen in deine Fähigkeiten. Die Jobsuche kann ebenfalls eine große Herausforderung darstellen und dich zusätzlich belasten.

Um dich zu stärken und deine Arbeitsfähigkeit zu verbessern, kannst du unser Coaching zum Stressmanagement und zur Erhöhung deiner Belastbarkeit nutzen. Zusammen mit deinem persönlichen Coach betrachtest du verschiedene aktuelle Themen und entwickelst Lösungen, um deine individuelle Situation zu verbessern. Dabei geht es darum, dir zu helfen, Zuversicht zu gewinnen, deine persönlichen Herausforderungen zu meistern und das Gefühl von Überforderung und Aussichtslosigkeit zu überwinden.

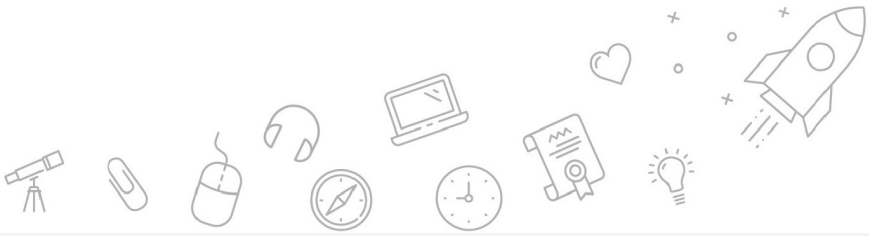
Lernziele

Du weißt, wie du dich in stressigen Situationen beruhigen und zielorientiert handeln kannst. Du hast gesundheitsförderliche Gewohnheiten in deinen Alltag integriert und fühlst dich vitaler und energiegeladener. Zusammen mit deinem persönlichen Coach hast du dein Selbstbewusstsein gesteigert, kennst deine Stärken und weißt um Deine Handlungsmöglichkeiten. Zudem kennst du Methoden, um deine Belastbarkeit langfristig zu steigern. Für die (Wieder-)Aufnahme einer Arbeit und zur Bewältigung deiner Herausforderungen bist du bereit und motiviert.

Zielgruppe

Wenn Du arbeitssuchend bist oder dir grundsätzlich Unterstützung in der Bewältigung deiner aktuellen Herausforderungen wünschst ist dieses Coaching-Angebot genau das Richtige für dich.

WBS TRAINING



Teilnahme-voraussetzung

Mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) von deiner Arbeitsagentur oder dem Jobcenter kannst du das Coaching zum Stressmanagement und zu Stärkung Deiner Belastbarkeit gefördert nutzen.

Inhalte

Je nach Ausganssituation, Interesse und persönlichen Ziel erarbeitest du mit deinem individuellen Coach folgende Inhalte:

- Förderung des Gesundheitsbewusstseins
- Klärung bisheriger Bewältigungsstrategien und Erprobung neuer Vorgehensweisen
- Erarbeiten von Lösungsstrategien zu konkreten Problemlagen
- Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz
- Selbstwirksamkeitserwartung / limitierende Glaubenssätze
- Entspannungsmethoden
- Kopplung mit externen Hilfeanbietern

Perspektiven nach der Qualifizierung

Ein erfolgreiches Stressmanagement kann dir dabei helfen, dich besser auf deine Bewerbungen und Vorstellungsgespräche zu konzentrieren und somit deine Chancen auf eine neue Arbeit zu erhöhen. Dieses Coaching hilft dir dabei, dich auf den (Wieder-)Einstieg in die Berufstätigkeit vorzubereiten oder kann dir einfach helfen, mit deinen Herausforderungen selbstwirksam umzugehen. Du fühlst dich nach der Zusammenarbeit mit deinem Coach gestärkt, auch schwierige Lebensphasen zu meistern und kennst Methoden, dein Stresslevel im Griff zu behalten. Du hast neue Gewohnheiten in deinem Alltag etabliert und kannst strukturiert und motiviert deine nächsten Schritte gehen.

Wenn du dir Unterstützung bei der Erstellung und Aktualisierung deiner Bewerbungsunterlagen wünschst kannst du dieses Coaching mit unserem Create+Win Bewerbungs-Coaching kombinieren.

Webseite

Link zum Kurs

Weiterführende Themen

Coaching und Mediation
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.

WBS TRAINING

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