










Einzelcoaching Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen

 Standort	Hamburg Süd	 Die nächsten Termine	 Ansprechperson
 Teilnehmerzahl	Einzelcoaching	Termine auf Anfrage	Naira Kocharyan Tel: 040 28467430-0 Fax: 040 28467430-1 hamburg@wbstraining.de
 Dauer	10 UE		
Unterrichtszeiten	Individuell		
 Kosten und Förderung	Bis zu 100 % kostenlos bei Förderung durch Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS), Berufsförderungsdienst (BFD) der Bundeswehr, Rehabilitationsförderung		 Anschrift
			WBS TRAINING Hamburg Süd Heidenkampsweg 45 20097 Hamburg

> 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.



- > **Teilnahmevoraussetzung** 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 Ausgangssituation, 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

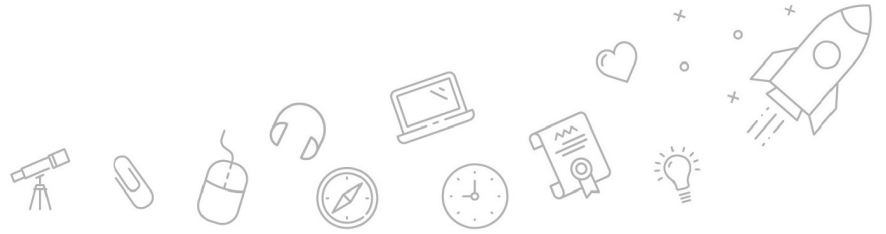


Die WBS TRAINING und ihre Angebote sind nach der "Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung" (AZAV) von der DQS zertifiziert und erfüllen somit bundesweit die Voraussetzungen für verschiedene Fördermöglichkeiten (z.B. Bildungsgutschein). Im persönlichen Gespräch erfahren Sie alles, was 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

