

Aktiv in den Job - in Teilzeit

mit Einzelcoaching für persönliche Themen und begleiteter beruflicher Erprobung

Dauer

Je nach Anzahl der ausgewählten Module zwischen 6 und maximal 12 Monaten

Zertifikat

WBS-Zertifikat

€ **Preis**

Wir beraten dich gerne zu deinen individuellen Fördermöglichkeiten.

Fördermöglichkeiten

[Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein \(AVGS\)](#)

Aktuelle Termine

Es existieren aktuell keine Termine für diesen Kurs, jedoch kannst du Termine auf Anfrage vereinbaren. Wähle dazu einfach deinen Wunschtermin für eine persönliche und kostenlose Beratung.

Kontakt

Dein Kontakt für Bremerhaven

+49 471 90081240

bremerhaven@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING in Bremerhaven

Kaistraße 5-6

27570 Bremerhaven

Dies ist ein Angebot von WBS TRAINING.

Kursbeschreibung

Ausgehend von deinen bisherigen fachlichen und persönlichen Kompetenzen helfen wir dir, aus einer längeren Zeit der Arbeitslosigkeit einen erfolgreichen und nachhaltigen Weg zurück in den Arbeitsmarkt zu finden. Während der Maßnahme entwickeln wir gemeinsam mit dir und den anderen Teilnehmenden in aufeinander abgestimmten Themenmodulen neue berufliche Perspektiven. Ganz besonderes Augenmerk legen wir dabei auch auf Themen der Gesundheit und Ernährung im beruflichen Kontext. In Zusammenarbeit mit Coaches aus Ernährungsberatung, Sport- und Fitnessstraining werden hier wesentliche Grundsteine für deine gesunde Lebensführung gelegt, welche dir bei der erfolgreichen Aufnahme und dauerhaften Erhaltung einer Beschäftigung helfen werden. In den Einzelcoachings bekommst du die Gelegenheit ganz individuelle Themen zur Jobsuche, Bewerbung und Arbeitsaufnahme unter Einbezug deines Gesundheitszustandes zu klären, deine Selbstwirksamkeit und deine Kompetenzen zu festigen. Die begleitete berufliche Erprobung hilft dir darüber hinaus erste Schritte bei einem Arbeitgeber zu gehen und so deinen Übergang in eine dauerhafte Beschäftigung zu erleichtern. So kannst du deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt wesentlich verbessern.

Kursinhalte

Aktiv in den Job (600 UE gesamt)
Die Durchführung erfolgt in drei Phasen:

1. Phase: Situations- und Kompetenzanalyse (162 UE)

Während der ersten Phase hast du Gruppenunterricht zu berufsrelevanten Themen. Je einen Tag pro Woche lernst du mit Unterstützung von Fitness- und Ernährungsberatung erste

Strategien kennen, wie du für mehr Gesundheit und Wohlbefinden sorgen und damit deine Jobsuche positiv beeinflussen kannst.

Inhaltlich werden während dieser Phase folgende berufsrelevante Themen bearbeitet:

- Orientierung und Kompetenzanalyse
- Situationsanalyse
- Persönliches Gesundheitsmanagement
- Konflikte im beruflichen Umfeld erkennen und vorbeugen
- Beratung bei multiplen Problemlagen
- Unterstützung und Beratung bei der Alltagsbewältigung
- Psychologische Hilfestellungen/Stabilisierung
- Berufliche Perspektiven finden
- Stressmanagement und Resilienz im Beruf
- Work-Life-Balance für den beruflichen Wiedereinstieg
- Beratungsstellen und Fachdienste

2. Phase: Arbeitsmarktorientierung und Bewerbungstraining inkl. PC Grundlagen (276 UE)

Während der zweiten Phase schaust du dich gemeinsam mit den anderen auf dem Arbeitsmarkt um und lernst, wie du eine überzeugende Bewerbung schreibst. Du lernst außerdem die Grundlagen der Arbeit am PC und den Umgang mit den gängigen MS Office Programmen. Gemeinsam in der Gruppe stabilisiert ihr eure Kompetenzen zu eurer eigenen Gesundheit.

Inhaltlich werden während dieser Phase folgende berufsrelevante Themen bearbeitet:

- Berufskunde und regionale Arbeitgeber
- Berufsorientierung
- Zielformulierung / Strategieentwicklung
- Selbsteinschätzung und Selbstvermarktung
- Outfitplanung für die berufliche Situation
- Professionelle Bewerbungsfotos
- Umgangsformen im beruflichen Umfeld
- Telefontraining - kompakt
- Vor- und Nachbereitung von Gesprächen
- Bewerbung mit Computer und Internet
- Jobbörse
- Bewerbungsunterlagen erstellen
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Das Vorstellungsgespräch
- PC Anwendungswissen und Grundlagen MS Office
- Beratung zur Lebenswegplanung - Zwischenstand
- Alternative Verhaltensweisen, Stärkung und Motivation
- Strukturen schaffen - Arbeitsalltag strukturieren
- Beratung in Krisen
- Gesundheit erhalten und fördern

3. Phase: Festigung der erarbeiteten Perspektive (162 UE)

In der dritten Phase gibst du deiner zukünftigen beruflichen Ausrichtung den Feinschliff.

- Konkretisierung der Arbeitsmarktorientierung
- Fortführung des individuellen Handlungsplanes
- Bedarfsorientierter Beratungsprozess zur kontinuierlichen Unterstützung
- Aufbau und Stärkung von Netzwerken, Beratungsstelleneinbindung
- Förderung individueller, überfachlicher Kompetenzen
- Soziales Kompetenz- und Kommunikationstraining
- Selbstmanagement und Selbstverantwortung

- Strategien gegen Vermeidungssituationen ausbauen
- Vorbereitung auf eine begleitete berufliche Erprobung

Folgende Module können ergänzend durchgeführt werden:

Einzelcoachings (maximal 30 UE)

In Ergänzung zu den Gruppenphasen hast du zudem die Möglichkeit, deine ganz persönlichen Themen rund um Gesundheit, Bewerbung und Beruf im Einzelcoaching zu besprechen und zu vertiefen. Insgesamt können 30 UE Einzelcoaching hinzugebucht werden. Dir stehen dabei folgende Module zur Auswahl:

- Bewerbungsmanagement (10 UE)
- Lebens- und Berufswegeplanung, Ziele und Meilensteine in der Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs (10 UE)
- Hilfe zur Selbsthilfe, Nutzung von Beratungsstellen und Fachdiensten in der Vorbereitung des beruflichen Wiedereinstiegs (10 UE)

Begleitete Betriebliche Erprobung (2 Wochen)

Zusätzlich hast du auch noch die Möglichkeit, dein neues Wissen und Können in der Praxis auszutesten. Den gesamten Zeitraum über wird dir dabei ein Coach zur Seite stehen.

Inhaltlich werden während dieser Phase folgende berufsrelevante Themen bearbeitet:

- Betriebliche Erprobung bei einem Arbeitgeber
- Individuelle Unterstützung bei Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Individuelle Unterstützung bei persönlichen Schwierigkeiten während der betrieblichen Erprobung
- Nachbereitung der betrieblichen Erprobung

Lernziele

Mit dem Bildungsangebot „Aktiv in den Job“ hast du die Möglichkeit deine beruflichen Kompetenzen zu festigen. Es hilft dir bei der Beantwortung folgender Fragen:

- Wo befinde ich mich aktuell und was sind meine beruflichen Ziele?
- Welche beruflichen Möglichkeiten habe ich neben meiner bisherigen beruflichen Laufbahn?
- Welche Zwischenziele und Meilensteine sind für mich wichtig?
- Wie sieht der aktuelle Arbeitsmarkt in Deutschland aus?
- Wie organisiere ich meine Bewerbungen?
- Wie und wo finde ich passende Stellenangebote?
- Wie schreibe ich ein gelungenes Anschreiben?
- Wie schreibe ich einen gelungenen Lebenslauf?
- Wie präsentiere ich mich äußerlich und kommunikativ im Bewerbungsgespräch?
- Wie kann ich eine gesunde Ernährung gewährleisten?
- Wie schaffe ich es, mich regelmäßig zu bewegen?
- Was muss ich tun, um meine Gesundheit dauerhaft zu verbessern bzw. aufrecht zu erhalten?
- Wie kann ich eventuelle Süchte und Abhängigkeiten besser kontrollieren?
- Wie gehe ich mit Stress um?
- Wie verhalte ich mich in Konfliktsituationen und wie kann ich diese lösen?
- Wie kann ich meine Selbstsicherheit stärken und auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen bleiben?
- Welche Möglichkeiten gibt es gegen Vermeidungssituationen?

Unterrichtsform

Teilzeit

Zielgruppe

Arbeitslose oder Arbeitssuchende, Personen ohne Berufsabschluss, Berufsrückkehrer:innen, Rehabilitanden, Menschen mit Behinderung

Teilnahmevoraussetzung

Für diesen Kurs benötigst du keine besonderen Voraussetzungen.

Perspektiven nach der
Qualifizierung

Mit dem Kurs "Aktiv in den Job" entwickeln wir in mehreren aufeinander aufbauenden Phasen unter dem Einbezug deiner gesundheitlichen Lage und persönlichen Kompetenzen eine neue berufliche Perspektive für dich. Diese kann noch im Kurs in einer Erprobungsphase im Betrieb mit individuell abgestimmter Unterstützung erprobt werden. Mithilfe eines individuellen Handlungsplans erhältst du die optimale Unterstützung für eine stabile Rückkehr ins Erwerbsleben und für deine berufliche Weiterentwicklung.

Link zum Angebot

→ [Aktiv in den Job - in Teilzeit](#)

Diese Kurse könnten dich auch interessieren.

- [360° Coaching](#)
 - [Integration in Arbeit](#)
 - [Stabilisierung einer Beschäftigungsaufnahme](#)
 - [Stark für Job und Familie](#)
-

Ausgezeichnete Bildung.



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