

Stark für Job und Familie

Dauer

20 Coachingeinheiten

Zertifikat

WBS-Zertifikat

Preis

Wir beraten dich gerne zu deinen individuellen Fördermöglichkeiten.

Fördermöglichkeiten

[Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein \(AVGS\)](#),
Berufsförderungsdienst (BFD) der Bundeswehr, Deutsche
Rentenversicherung Bund, Rehabilitationsförderung

Aktuelle Termine

Für dieses Angebot vereinbaren wir die passenden Termine in Absprache mit dir. Wähle dazu einfach deinen Wunschtermin für eine persönliche und kostenlose Beratung.

Kontakt

Dein Kontakt für Cottbus

+49 355 86688690

cottbus@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING in Cottbus

Rudolf-Breitscheid-Straße 71

03046 Cottbus

Dies ist ein Angebot von WBS TRAINING.

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.

Kursinhalte

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.

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

Unterrichtsform

Teilzeit, Individuelles Lernen

Zielgruppe

Arbeitslose oder Arbeitssuchende, Personen ohne Berufsabschluss, Akademiker:innen/Studienaussteiger:innen, Berufsrückkehrer:innen, Teilzeitsuchende, Migrant:innen, Berufserfahrene, Soldat:innen, Rehabilitanden, Menschen mit Behinderung, Arbeitnehmer:innen/Privatzahler:innen/ Berufstätige

Teilnahmevoraussetzung

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. Solltest du keine Förderung erhalten, kannst du die Angebote auch als Selbstzahler:in oder durch deinen Arbeitgeber finanziert buchen.

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.

Link zum Angebot

➞ [Stark für Job und Familie](#)

Diese Kurse könnten dich auch interessieren.

- ➞ [16 K Angebot: Ganzheitliche Betreuung - § 16k SGB II](#)
- ➞ [360° Coaching](#)
- ➞ [Einzelcoaching : Selbstmanagement und Alltagsbewältigung](#)
- ➞ [Einzelcoaching: Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen](#)

Ausgezeichnete Bildung.



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