

Einzelcoaching Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen

Zeig dem Stress die "rote Karte"

Dauer

10 Coachingeinheiten

Zertifikat

WBS-Teilnahmebescheinigung

Preis

Wir beraten dich gerne zu deinen individuellen Fördermöglichkeiten.

Fördermöglichkeiten

[Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein \(AVGS\)](#),
Berufsförderungsdienst (BFD) der Bundeswehr, Deutsche
Rentenversicherung Bund, Rehabilitationsförderung, Kompakte
Hilfe für Solo-Selbstständige (KOMPASS)

Aktuelle Termine

Gemeinsam finden wir einen passenden Termin für deine Weiterbildung.

Kontakt

Dein Kontakt für Demmin

+49 3991 7489000

demmin@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING in Demmin

Anklamer Feld 9

17109 Demmin

Dies ist ein Angebot von WBS TRAINING.

Kursbeschreibung

Individuelles 1:1-Coaching für einen konstruktiven Umgang mit Belastungen und beruflichen Herausforderungen

Dieses Coaching ist für Menschen, die sich durch Arbeitslosigkeit, berufliche Unsicherheit, Überforderung oder persönliche Belastungssituationen stark beansprucht fühlen und ihre Handlungsfähigkeit wieder stärken möchten.

Du weißt grundsätzlich, was zu tun wäre, fühlst dich durch Stress, Sorgen oder Überforderung aber häufig blockiert? Dann unterstützt dich dieses Coaching dabei, Belastungen besser zu regulieren und wieder handlungsfähiger zu werden. Im Mittelpunkt steht nicht die Organisation deines Alltags, sondern dein Umgang mit psychischer und körperlicher Belastung.

Fehlen dir dagegen vor allem Struktur, Routinen und ein verlässliches Planungssystem, passt das Einzelcoaching [Selbstmanagement](#) besser.

Mehr als allgemeine Tipps gegen Stress

Ratgeber und KI-Anwendungen können Entspannungsübungen oder Bewältigungsstrategien vorschlagen. Im persönlichen Einzelcoaching betrachtet deine Coach:in deshalb deine konkreten Situationen, Reaktionen und Rahmenbedingungen. Gemeinsam prüft ihr, welche Strategien zu dir passen, was dich zusätzlich überfordert und welche Veränderungen tatsächlich umsetzbar sind.

Auf deine Belastungssituation und beruflichen Anforderungen abgestimmt

Das Coaching folgt keinem starren Standardprogramm. Die Schwerpunkte werden dort gesetzt, wo sie deine Selbstfürsorge, Belastungsregulation und Handlungsfähigkeit am wirksamsten unterstützen.

Kursinhalte

Dieses individuelle 1:1-Coaching unterstützt dich dabei, Belastungen bewusster wahrzunehmen und passende Strategien für deinen Alltag und deine berufliche Entwicklung zu erarbeiten.

Mögliche Coachingschwerpunkte sind:

- persönliche und berufliche Stressauslöser erkennen
- körperliche, emotionale und gedankliche Stressreaktionen reflektieren
- bisherige Bewältigungsstrategien überprüfen
- hilfreiche Strategien für konkrete Belastungssituationen entwickeln
- Selbstfürsorge und gesundheitsförderliche Gewohnheiten stärken
- persönliche Grenzen, Bedürfnisse und Warnsignale bewusster wahrnehmen
- Selbstakzeptanz und Vertrauen in die eigenen Handlungsmöglichkeiten fördern
- hinderliche Denk- und Verhaltensmuster reflektieren
- Entspannungs- und Regulationsmethoden erproben
- realistische Anforderungen und Erholungszeiten planen
- den Umgang mit Rückschlägen und Krisensituationen vorbereiten sowie
- bei Bedarf geeignete Fach- und Unterstützungsangebote identifizieren

Lernziele

Das Coaching ist ein individueller Reflexions-, Stabilisierungs- und Entwicklungsprozess. Inhalte und Schwerpunkte orientieren sich an deiner Belastungssituation, deinen bisherigen Bewältigungsstrategien und deinen persönlichen sowie beruflichen Zielen.

Gemeinsam mit deiner Coach:in entwickelst du konkrete Coachingziele für deinen Umgang mit Stress, deine Selbstfürsorge und deine Handlungsfähigkeit in belastenden Situationen.

Unterrichtsform

Teilzeit, Individuelles Lernen

Zielgruppe

Arbeitssuchend, Ohne Berufsabschluss, Akademiker:in / Studienaussteiger:in, Berufsrückkehrer:in, Teilzeit-Interessiert, Migrant:in, Berufserfahren, Soldat:in, Rehabilitand:in, Mensch mit Behinderung, Berufstätig

Teilnahmevoraussetzung

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

Das individuelle 1:1-Coaching ist das Richtige für dich, wenn du ...

- dich durch Arbeitslosigkeit, berufliche Unsicherheit oder Überforderung stark belastet fühlst
- deine persönlichen Stressauslöser und Belastungsmuster besser verstehen möchtest
- konstruktivere Strategien für schwierige Situationen entwickeln möchtest
- deine Grenzen früher wahrnehmen und besser schützen möchtest
- Selbstfürsorge und gesundheitsförderliche Gewohnheiten stärken möchtest
- mehr Vertrauen in deine eigenen Handlungsmöglichkeiten entwickeln möchtest oder
- dich stabiler auf Jobsuche, Qualifizierung oder beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten

möchtest

Das Coaching ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei akuten psychischen Krisen oder behandlungsbedürftigen Beschwerden sind entsprechende Fachstellen erforderlich.

Perspektiven nach der Qualifizierung

Je nach Ausgangslage können sich unterschiedliche berufliche Anschlussmöglichkeiten ergeben: ein schrittweiser Wiedereinstieg, eine betriebliche Erprobung, eine Beschäftigung mit reduziertem Stundenumfang oder eine Qualifizierung unter passenden Rahmenbedingungen.

Auch Tätigkeiten mit einem angemessenen Arbeitstempo, planbaren Anforderungen oder geringerer körperlicher beziehungsweise psychischer Belastung können eine geeignete Perspektive darstellen. In manchen Fällen kann auch eine berufliche Neuaufstellung sinnvoll sein, wenn die bisherigen Anforderungen dauerhaft nicht zur persönlichen Belastbarkeit passen.

Langfristig kann daraus eine stabile Beschäftigung entstehen, die berufliche Teilhabe ermöglicht, ohne die eigenen Belastungsgrenzen dauerhaft zu überschreiten.

Link zum Angebot

→ [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

