

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 Dortmund City

+49 231 754470

dortmund@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING in Dortmund City

Brüderweg 13

44135 Dortmund

Dies ist ein Angebot von WBS TRAINING.

Kursbeschreibung

Lerne im persönlichen Coaching, wie du entspannter auch schwierige Situationen meistern und deine Belastbarkeit stärken kannst!

Bist du derzeit arbeitslos und fühlst dich gestresst? Fühlst du dich im Job überfordert? Vielleicht machst du dir Sorgen um deine Zukunft oder bist unsicher und hast wenig Vertrauen in deine Fähigkeiten.

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.

Kursinhalte

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

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. Unterstützt durch deinen 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.

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 zum Stressmanagement und zu Stärkung Deiner Belastbarkeit gefördert nutzen.

Perspektiven nach der Qualifizierung

Wenn du arbeitsuchend bist, kann dir ein erfolgreiches Stressmanagement 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 mit deinen Herausforderungen im Alltag und im Job 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 deinen 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.

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