

## Einzelcoaching : Selbstmanagement und Alltagsbewältigung

---

### **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**

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 Frankfurt (Oder)

+49 335 62979660

[frankfurt.oder@wbstraining.de](mailto:frankfurt.oder@wbstraining.de)

### **Anschrift**

WBS TRAINING in Frankfurt (Oder)

Fürstenwalder Straße 46

15234 Frankfurt (Oder)

Dies ist ein Angebot von WBS TRAINING.

---

### **Kursbeschreibung**

Ein strukturierter Alltag ist nicht nur für das persönliche Wohlbefinden von Vorteil, sondern auch für deinen beruflichen Erfolg. Vielfältige Themen und Bedingungen können Einfluss auf deinen Alltag nehmen, insbesondere wenn es keine klaren beruflichen Strukturen gibt. Es kann schwierig sein, den Tag strukturiert zu gestalten, allen Themen gerecht zu werden oder auch Termine pünktlich und vorbereitet wahrzunehmen. Wenn du dich in dieser Situation befindest, kann ein Coaching zum Selbstmanagement und zur Alltagsbewältigung helfen. Gemeinsam mit deinem persönlichen Coach kannst du Methoden erlernen und Lösungen testen, um wieder mehr Struktur und Ordnung in deinen Tag zu bringen. Wir helfen dir, dein Selbst- und Zeitmanagement zu verbessern und unterstützen dich bei der Bewältigung des Alltags, damit du motiviert und mit neuer Energie in die berufliche und private Zukunft blicken kannst.

### **Kursinhalte**

Je nach Ausgangssituation, Interesse und persönlichem Ziel erarbeitest du mit deinem persönlichen Coach folgende Inhalte:

- Klärung möglicher in der persönlichen Situation liegender Hürden (persönliche/familiäre Belastungen, Gesundheitszustand, Motivationslage und Leistungsfähigkeit, Mobilität und regionale Bedingungen, finanzielle Bedarfe und Situation, Wohnsituation etc.)
- Benennung und Überprüfung grundlegender Tages- und Arbeitsstrukturen
- Haushaltsplanung und Planung anstehender Aufgaben
- Stabilisierung des persönlichen Umfelds
- Hilfsmittel zur Motivation
- Ziel- und Zeitplanung
- Ermittlung möglicher persönlicher Netzwerke

**Lernziele**

Durch die Zusammenarbeit mit deinem Coach weißt du nun, was du in deinem Alltag und in deinem Verhalten verändern kannst, um sowohl den Alltag als auch deinen möglichen (Wieder-)Einstieg in die Berufstätigkeit erfolgreich zu gestalten. Du hast förderliche Gewohnheiten in deinen Alltag integriert und fühlst dich erfrischt und motiviert, um dich auf die Jobsuche zu begeben. Zusammen mit deinem Coach hast du einen Ziel- und Zeitplan erstellt, den du nun fokussiert verfolgen 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**

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

**Perspektiven nach der Qualifizierung**

Dieses Coaching zum Selbstmanagement und zur Alltagsbewältigung hilft dir dabei, dich auf den (Wieder-)Einstieg in die Berufstätigkeit vorzubereiten und unterstützt dich bei der Bewältigung deiner täglichen Herausforderungen. Nach einer individuellen Zusammenarbeit mit deinem persönlichen Coach kennst du effektive Methoden, um deine Alltagsgestaltung zu verbessern und optimal zu managen. Durch die Etablierung neuer Gewohnheiten wirst du strukturierter und motivierter sein, um deine Herausforderungen erfolgreich zu meistern.

Wenn du dir Unterstützung bei der Erstellung und Aktualisierung deiner Bewerbungsunterlagen wünschst, kannst du dieses Coaching z.B. mit unserem Create+Win Bewerbungs-Coaching kombinieren.

**Link zum Angebot**

→ [Einzelcoaching: Selbstmanagement und Alltagsbewältigung](#)

**Diese Kurse könnten dich auch interessieren.**

- [360° Coaching](#)
- [Einzelcoaching: Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen](#)
- [Integration in Arbeit](#)
- [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