

## 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**

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 Freiburg  
+49 761 88790320

[freiburg@wbstraining.de](mailto:freiburg@wbstraining.de)

### **Anschrift**

WBS TRAINING in Freiburg  
Hans-Sachs-Gasse 9  
79098 Freiburg im Breisgau

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

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 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](#)

---

**Diese Kurse könnten dich auch interessieren.**

- ➞ [360° Coaching](#)
  - ➞ [Einzelcoaching : Selbstmanagement und Alltagsbewältigung](#)
  - ➞ [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