

Coaching für Frauen

Selbstbewusst, klar, erfolgreich

Dauer

10 Coachingeinheiten (zzgl. Vertiefung von weiteren 10 CE möglich)

Zertifikat

WBS-Teilnahmebescheinigung

Preis

Wir beraten dich gerne zu deinen individuellen Fördermöglichkeiten.

Fördermöglichkeiten

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

Aktuelle Termine

Wähle deinen Wunschtermin für eine kostenlose Beratung. Gemeinsam finden wir einen passenden Termin für deine Weiterbildung.

Kontakt

Dein Kontakt für Mainz

+49 6131 240730

mainz@wbstraining.de

Anschrift

WBS TRAINING in Mainz

Wilhelm-Theodor-Römheld-Straße 20

55130 Mainz

Dies ist ein Angebot von WBS TRAINING.

Kursbeschreibung

In diesem Coaching unterstützen wir dich, deine Potenziale zu entfalten und langfristige Erfolge zu erzielen. Du gewinnst Klarheit über deine Wünsche und Ziele, entwickelst Strategien zur Motivation und Resilienz und stärkst dein Selbstvertrauen. Du erhältst Unterstützung im Umgang mit deinen persönlichen Herausforderungen, verbesserst deine Kommunikations- und Führungskompetenzen und lernst, wie du Beruf und Privatleben besser vereinbaren kannst. Dieses Coaching bietet dir einen ganzheitlichen Ansatz, um dein Leben und deine Karriere selbstbestimmt und erfolgreich zu gestalten. Besonders deine weibliche Perspektive auf unterschiedliche Themen steht im Mittelpunkt dieses Angebotes.

Kursinhalte

Abhängig von deinem individuellen Unterstützungsbedarf werden folgende Inhalte im Coaching behandelt:

Klarheit und Zielorientierung:

- Gewinne Klarheit über deine persönlichen und beruflichen Ziele und lerne, dir realistische Ziele zu setzen.

Motivation und Resilienz:

- Entwickle Strategien zur Steigerung deiner Motivation und Resilienz und lerne, auch mit herausfordernden Situationen und möglichen Rückschlägen souverän umzugehen.

Mentale Stärke und Selbstvertrauen:

- Stärke deine mentale Widerstandskraft und dein Selbstvertrauen und entwickle ein positives Mindset.

Persönliche Weiterentwicklung:

- Identifiziere deine persönlichen Stärken und Ressourcen und entwickle deine Kommunikations- und Führungskompetenzen.

Work-Life-Balance:

- Entwickle hilfreiche Bewältigungsstrategien im Umgang mit herausfordernden Situationen und finde gute Wege um dein Berufs- und Privatleben zu vereinbaren. Entdecke hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress und stärke deine Selbstfürsorge.

Persönlicher und beruflicher Erfolg:

- Verfolge deine Ziele, lerne wie du dir unterstützende Netzwerke aufbauen kannst und was du brauchst, um dein Leben nachhaltig erfolgreich zu gestalten.

Lernziele

Du lernst in diesem Coaching, deine beruflichen und persönlichen Ziele zu definieren und effektiv zu erreichen. Du entwickelst Strategien im Umgang mit deinen persönlichen Herausforderungen und verbesserst dein Selbst- und Zeitmanagement. Du aktivierst Ressourcen, identifizierst deine Stärken und lernst, wie du dir unterstützende Netzwerke aufbauen kannst. Du erwirbst Techniken zur Stärkung deiner mentalen Widerstandskraft und schärfst deine Kommunikations- und Führungskompetenzen. Ein Fokus liegt auf der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben durch Stressmanagement, der Erarbeitung hilfreicher Bewältigungsstrategien im Umgang mit deinen Herausforderungen und Selbstfürsorge. Dieses Coaching stärkt dich, um dein Leben und deine Karriere selbstbestimmt und selbstbewusst zu gestalten.

Unterrichtsform

Individuelles Lernen

Zielgruppe

Berufsrückkehrer:innen, Berufserfahrene, Arbeitnehmer:innen/Privatzahler:innen/ Berufstätige

Teilnahmevoraussetzung

Mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) von deiner Arbeitsagentur oder dem Jobcenter kannst du das Coaching gefördert nutzen. (Förderung nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr.1 SGB III).

Perspektiven nach der Qualifizierung

Nach dem Coaching bist du in der Lage, deine persönlichen und beruflichen Ziele mit Klarheit und Effektivität zu verfolgen. Du hast Strategien entwickelt, die es dir ermöglichen, langfristige Visionen in konkrete Schritte umzusetzen. Dein verbessertes Selbst- und Zeitmanagement hilft dir, deine Ressourcen optimal zu nutzen. Du kennst deine persönlichen Stärken und nutzt Netzwerke gezielt, um deine Ziele zu erreichen. Mit gestärkter Resilienz und mentaler Widerstandskraft gehst du Herausforderungen souverän an. Deine Kommunikations- und Selbstpräsentationsfähigkeiten sind geschärft, wodurch du dich selbstbewusst und überzeugend darstellst. Du hast Techniken zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge

integriert, die dir helfen, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Mit einem klaren Plan für dein Privat- und Berufsleben bist du bereit, die nächsten Schritte selbstbestimmt und erfolgreich zu gehen.

Link zum Angebot

→ [Coaching für Frauen](#)

Diese Kurse könnten dich auch interessieren.

- [Einzelcoaching : Selbstmanagement und Alltagsbewältigung](#)
 - [Einzelcoaching: Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen](#)
 - [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