



## 360° Coaching

Standort:	Gera	Die nächsten Termine	Kontakt
Dauer	individuell vereinbar	Termin auf Anfrage	Fon: +49 365 5111450
Abschluss / Zertifikat	WBS-Zertifikat		E-Mail: <a href="mailto:gera@wbstraining.de">gera@wbstraining.de</a>
Kosten und Förderung	<a href="#">Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS)</a> , Berufsförderungsdienst (BFD) der Bundeswehr, Deutsche Rentenversicherung Bund, Rehabilitationsförderung		Anschrift WBS TRAINING Dein Kontakt für Gera Friedrich-Engels-Straße 7 07545 Gera

### > Kursbeschreibung

Du stehst vor einer herausfordernden Phase deines Lebens? Du fühlst dich durch berufliche und zugleich auch private Probleme überfordert? Du hast das Gefühl, an dieser Stelle deines Lebens ohne professionelle Unterstützung nicht mehr weiterzukommen?

Mit diesem Coachingangebot unterstützen wir dich, wenn du vor einer beruflichen Veränderung oder einer vollkommenen Neuorientierung stehst. Wir begleiten dich dabei, neue Perspektiven für dich zu entdecken und ermutigen dich, deine Wünsche zu formulieren und konkrete Ziele daraus abzuleiten. Gemeinsam identifizieren wir deine vorhandenen Stärken, entdecken neue Potenziale und schaffen die notwendigen Ressourcen für eine gestärkte Rückkehr in den Arbeitsmarkt.

### > Kursinhalte

#### **Selbstmanagement und Alltagsbewältigung**

Gemeinsam mit deinem Coach klärst du persönliche Belastungen, betrachtest deinen Gesundheitszustand, Motivationslage und Leistungsfähigkeit sowie deine Mobilität und regionale Bedingungen, deine finanzielle Situation und deine Wohnsituation. So findest du heraus wo mögliche Hürden liegen, für die gemeinsam Lösungen erarbeitet und Veränderungen herbeigeführt werden können, um eine gute Tages- und Arbeitsstruktur aufzubauen, anstehende Aufgaben zu planen sowie dein persönliches Umfeld und mögliche persönliche Netzwerke zu stabilisieren.

#### **Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen**

Stärke deine Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz, indem du dein Gesundheitsbewusstsein förderst, neue Bewältigungsstrategien für konkrete Problemlagen entwickelst und erprobst sowie deine Selbstwirksamkeit stärker wahrnimmst.

#### **Hilfe zur Selbsthilfe, Nutzung von Beratungsstellen und Fachdiensten**

Werde dir deiner Selbstwirksamkeit bewusst und stärke deine Selbstverantwortung indem du gemeinsam mit deinem Coach Strategien zur Lösung von Problemen erarbeitest. Entdecke, welche Hilfen dabei für dich in Frage kommen und wie du diese

in Anspruch nehmen kannst.

### **Lebens- und Berufswegeplanung, Ziele und Meilensteine**

Finde heraus, was deine individuellen Werte, Motive und Bedürfnisse sind und stärke deine Selbstwirksamkeit. Analysiere bisherige Erfolge und Niederlagen und entwickle einen konkreten Ziel- und Umsetzungsplan.

### **Bewerbungsmanagement**

Werde dir deiner Kompetenzen und Potenziale bewusst und plane deinen Bewerbungsprozess. Gemeinsam mit deinem Bewerbungcoach entwickelst du eine klare Strategie und ein tragfähiges Bewerbungsmanagement.

### **Digitalisierung im Bewerbungsprozess meistern**

Lerne, wie sich digitale Bewerbungsunterlagen erstellen lassen und wie diese einem Unternehmen auch via möglicher Bewerbungsportale zur Verfügung gestellt werden können. Ergänzend erarbeitest du mit deinem Coach Chancen und Risiken von Social Media in der Stellensuche und aktiven Bewerbung, sowie die Nutzung virtueller Räume bzw. der Videotelefonie im Kontakt zu potentiellen Arbeitgeber:innen.

#### > Lernziele

Während unseres Coachings begleiten wir dich auf deinem Weg zur Entfaltung deiner Potenziale und Fähigkeiten. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um dich in deiner aktuellen Situation zu entlasten und mehr Freiraum für deine beruflichen Ziele zu schaffen. Dabei lernst du nicht nur, wie du deine Probleme erfolgreich bewältigen kannst, sondern auch wie du deine berufsbezogene Motivation aufrecht erhältst. Unser Ziel ist es, dass du mit neuer Kraft und Selbstbestimmung dein Leben gestalten und neue berufliche Herausforderungen mühelos meistern kannst. Lass uns gemeinsam dein Rüstzeug für ein erfülltes und strukturiertes Leben stärken!

#### > 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 dieses Coachingangebot nutzen.

#### > Perspektiven nach der Qualifizierung

Nach Absolvieren dieser Maßnahme hast du mehr Struktur in deinen Alltag gebracht und so für mehr Stabilität in deinem Leben gesorgt. Darüber hinaus hast du damit begonnen, dich unter Begleitung aktiv um eine neue Arbeit zu bemühen und erhöhst so deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Das Angebot hilft dir dabei, deine persönliche Krise zu bewältigen und wieder in einen selbstbestimmten und strukturierten beruflichen Alltag zurückzufinden.

Diese Kurse könnten dich auch interessieren.

- ➔ [16 K Angebot: Ganzheitliche Betreuung - § 16k SGB II](#)
- ➔ [Aktiv in den Job - in Teilzeit](#)
- ➔ [Create+Win Bewerbungs-Coaching](#)
- ➔ [Einzelcoaching Bewerbungsmanagement](#)
- ➔ [Einzelcoaching Digitalisierung im Bewerbungsprozess](#)
- ➔ [Einzelcoaching Selbstmanagement und Alltagsbewältigung](#)
- ➔ [Einzelcoaching Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen](#)
- ➔ [Individuelles Einzelcoaching Bewerbung und Karriere](#)
- ➔ [Integration in Arbeit](#)
- ➔ [NewWork+Plan Karriere-Coaching](#)
- ➔ [Skills+Talents Kompetenz-Profilung](#)
- ➔ [Stark für Job und Familie](#)



DQS-zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015 Reg.-Nr. 015344 QM15  
Zulassung nach AZAV Reg.-Nr. 015344 AZAV

WBS TRAINING ist gemäß der „Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung“ (AZAV) von der DQS zertifiziert und erfüllt damit bundesweit die Voraussetzungen für verschiedene Fördermöglichkeiten, wie z. B. den Bildungsgutschein. In einem persönlichen Gespräch mit unseren Berater:innen erhältst du umfassende Informationen zu Themen wie Arbeitsmarktchancen, Förderung, Kursinhalte, Trainer:innen, Termine und Kursablauf. Unsere erfahrenen Berater:innen nehmen sich Zeit für dich und unterstützen dich auch bei der Auswahl des Schulungsortes\*.

\* Die Teilnahme an unseren Online-Kursen ist entweder an einem WBS TRAINING Standort in deiner Nähe oder unter bestimmten Voraussetzungen mit Genehmigung deines Kostenträgers auch von zu Hause aus möglich.



DQS-zertifiziert nach  
DIN EN ISO 9001:2015 Reg.-Nr. 015344 QM15  
Zulassung nach AZAV Reg.-Nr. 015344 AZAV

