








## Einzelcoaching Selbstmanagement und Alltagsbewältigung

 Standort:	Jena	 Die nächsten Termine	 Kontakt
 Dauer	10 Coachingeinheiten		Fon: +49 3641 273870
 Abschluss / Zertifikat	WBS-Zertifikat		E-Mail: <a href="mailto:jena@wbstraining.de">jena@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 Jena Tatzendpromenade 2 07745 Jena

➤ **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.
- 
- **Webseite**      [Link zum Kurs](#)
- 

Diese Kurse könnten dich auch interessieren.

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

