Einzelcoaching für Langzeitarbeitslose

- Wissen Sie nicht, wie Sie nach langer Zeit wieder in den Arbeitsmarkt einsteigen können?
- Fehlt Ihnen die Motivation oder das Selbstvertrauen für einen Neuanfang?
- Fühlen Sie sich unsicher bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen?
- Möchten Sie Unterstützung bei der Bewältigung von Problemen?

Dann kann ein individuelles Coaching Ihnen helfen, Ihre Stärken zu entdecken, Bewerbungen zu optimieren und neue berufliche Perspektiven zu entwickeln!

- Standortanalyse und Entwicklung beruflicher Perspektiven
- Umgang mit Alltagsstrukturen
- Problemlagen überwinden
- Selbstmanagement und Resilienz im Berufsalltag
- Erstellen marktgerechter Bewerbungsunterlagen inkl. digitaler Bewerbung

Kursinhalte

Standortanalyse und Entwicklung beruflicher Perspektiven

- Analyse der aktuellen beruflichen und persönlichen Situation
- Analyse persönlicher Werte, Überzeugungen, innerer Antriebe und beruflicher Ziele
- Ermittlung von Kernkompetenzen, Stärken und Talenten
- Ressourcenanalyse
- Definition neuer beruflicher Visionen und Ziele

Nächster Termin

individuelle Coachingzeiten

Dauer

bis zu 20 Wochen

Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

Fördermöglichkeiten

- AVGS (Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein)
- Berufsförderungsdienst der Bundeswehr
- Berufsgenossenschaften
- Rententräger
- Selbstzahler

Maßnahmenummer

- 962/54/25

- Abgleich der individuellen Kompetenzen mit den Anforderungen des Arbeitsmarktes
- Erarbeitung einer individuellen Berufswegestrategie
- Untersuchung des offenen und verdeckten Arbeitsmarktes
- Identifizierung relevanter Branchen und Zielgruppen
- Aufbau & Aktivierung von Netzwerken
- Entwicklung von Alternativplänen
- Bewertung von Chancen und Risiken

Umgang mit Alltagsstrukturen zur Sicherung der Beschäftigungsfähigkeit

- Analyse von Alltagsstrukturen und Selbstwahrnehmung
- Zeitmanagement und Priorisierung von Alltagsaufgaben
- Strategien zur Planung von Aufgaben: Kalenderführung, Aufgabenlisten
- Vorstellung und Anwendung digitaler Tools (z. B. Trello, Notion, oder Microsoft To-Do)
- Stressbewältigung: Erkennung von Überforderung und Stressauslösern
- Übungen zur Resilienzförderung und Integration von Entspannungstechniken
- Kommunikation und Delegation

Problemlagen überwinden

- Definition von „Problemlagen“ und deren Auswirkungen auf berufliche und persönliche Ziele
- Identifikation von typischen inneren und äußeren Hindernissen
- Analyse der individuellen Ausgangssituation
- Analyse von Ursachen und Wirkung
- Identifikation persönlicher Stärken und Ressourcen
- Entwicklung von Lösungsansätzen
- Priorisierung von Maßnahmen
- Entwicklung eines konkreten Umsetzungsplans
- Transfer in den Alltag

Selbstmanagement und Resilienz im Berufsalltag

- Klärung von Begrifflichkeiten
- Bedeutung von Selbstmanagement und Resilienz für den Berufsalltag
- Individuelle Reflexion/ Erkennen persönlicher Stressauslöser
- Identifikation persönlicher Stärken und Ressourcen
- Zeit- und Prioritätenmanagement
- Einführung von Methoden zur Stressbewältigung
- Umgang mit Rückschlägen und Veränderungen
- Grenzen setzen

Erstellen marktgerechter Bewerbungsunterlagen inkl. digitaler Bewerbung

- Erstellung moderner Bewerbungsunterlagen: Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse
- Überarbeitung bestehender Unterlagen nach aktuellen Standards
- Optimierung digitaler Formate

- Einsatz moderner Kommunikationsmittel im Bewerbungsprozess
- Verständnis algorithmengesteuerter Auswahlverfahren
- Konvertieren und Verwalten von Bewerbungsunterlagen

Ihre Vorteile

- Wir bieten Ihnen die flexible Terminierung Ihrer Coachingeinheiten, bei Bedarf auch Online-Coaching.
- Ganzheitliche Betreuung: wenn gewünscht, begleitet Ihr Coach Sie zu behördlichen und beruflichen Terminen.
- Ihre Chance auch als Alleinerziehende/r! Gemeinsam helfen wir Ihnen bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten.

- Wir sind zu vielen sozialen Einrichtungen vernetzt und unterstützen Sie deshalb effektiv bei verschiedenen Sorgen.
- Ihr Coach begleitet Sie professionell und vertraulich während der gesamten Zeit.

Zielgruppen

Langzeitarbeitslose aus allen Berufsgruppen

Zugangsvoraussetzung

- Deutschkenntnisse (mindestens B1)

Abschlüsse/Zertifikate

- Teilnahmebescheinigung der Comhard GmbH

Maßnahmeziel

- Wir möchten mit Ihnen die Voraussetzungen schaffen, damit die Integration in den Arbeitsmarkt gelingt.

Ich berate Sie gern!

Comhard GmbH
Möllendorffstr. 52 | 10367 Berlin

kerstin.dietze@comhard.de
030 55096-265