

## Kosten und Förderung

Die Seminarkosten betragen € 1.050,00.

Das Seminar „**Coaching & Arbeit**“ kann über die Agentur für Arbeit bzw. über das Jobcenter mit einem **Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS)** gefördert werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem/r zuständigen Arbeitsvermittler/in, ob diese Förderung für Sie möglich ist.

## Unterrichtsort

**BBI – Berufsbildungsinstitut Lohwasser e.K.**

Industriestr. 53 - 97437 Haßfurt

Tel. 09521 610 30 50



BBI Berufsbildungsinstitut - Haßfurt

## Zeitaufwand

Das Coaching beginnen Sie **nach individueller Absprache** mit ihrem Coach. Die Dauer beträgt 20 Stunden. Die Termine werden nach Absprache mit dem Coach festgelegt. Sprechen Sie im Vorfeld mit uns, um mögliche Inhalte und Termine zu klären und die Förderung durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter sicher zu stellen.

**747 / 013 / 2020**

## Für wen ist das Coaching gedacht?

Unser individuelles Einzelcoaching richtet sich an Personen, die ihren beruflichen Wiedereinstieg anstreben. Wir bieten Ihnen eine fachkundige und individuelle Unterstützung, die sich an den Anforderungen des Arbeitsmarktes und künftiger Arbeitgeber orientiert. Die gemeinsame Arbeit im Bewerbungsverfahren wird innerhalb überschaubarer Zeiträume abgeschlossen.

## Information / Anmeldung

Benötigen Sie Auskünfte über das Seminar oder möchten Sie sich anmelden?

Ob persönlich, telefonisch oder per Email – Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

**Birgit Wolfrum-Reichel  
& Peter Schetzkes**

Tel. 09521 610 30 50

Email: [info@bbi-hassfurt.de](mailto:info@bbi-hassfurt.de)



[www.bbi-hassfurt.de](http://www.bbi-hassfurt.de)

14.10.2020



# Coaching & Arbeit

Individuelles  
Einzelcoaching  
zur Arbeitsmarktintegration



**Haßfurt**  
**ab September 2020**

## Zielsetzung Ihr & unser Ziel

Sie möchten beruflich wieder „auf eigenen Beinen stehen“?... ihr eigenes Geld verdienen? Sie sind unsicher und haben Existenzängste? Ihre Motivation, dies zu ändern ist da, nur: es fehlt Ihnen an entsprechenden Tipps und Möglichkeiten? Sie fragen sich, wo finde ich einen geeigneten Arbeitgeber? Auf welche Stellen kann ich mich bewerben? Wie gestalte ich meine Bewerbungsunterlagen? Wie läuft ein Vorstellungsgespräch ab und wie verhalte ich mich richtig?

Bei all diesen Fragen bieten wir Ihnen unsere Unterstützung und Hilfe an.

Hier setzt unser Coaching an: Sie werden von ihren erfahrenen Job-Coaches über einen begrenzten Zeitraum begleitet.

„Coaching & Arbeit“ unterstützt Sie dabei, berufsbezogene Schwierigkeiten, Hemmnisse und Defizite oder Konflikte zu erkennen und die Motivation zu einem beruflichen Neubeginn oder einer Neu-Orientierung aufrecht zu erhalten



## **Warum individuelles Coaching“?**

Coaching ist darauf ausgelegt, Sie bei der Lösung von herausfordernden Situationen, Problemen und Schwierigkeiten zu begleiten. Nach einer persönlichen Bestandsaufnahme sind Sie sich ihrer Stärken

und Schwächen bewusst. Sie wissen, was Sie können und Sie wissen auch, was Sie nicht so gut können.

Auf dieser Basis können Sie sich vorbereiten, ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt besser einschätzen und sich zielgerichtet bewerben.

Und Sie erkennen Ihren persönlichen Entwicklungsbedarf und Ihre abzubauenen Hindernisse oder Blockaden. Das individuelle-Coaching ist darauf ausgerichtet, Sie für Ihren beruflichen Neustart vorzubereiten und Ihnen Orientierungen über die Anforderungen und persönlichen Möglichkeiten im Arbeitsleben zu geben.



BBI Berufsbildungsinstitut - Haßfurt

## **Mögliche Inhalte und Schwerpunkte**

- Selbst- und Zeitmanagement: Effektive Zeitplanung, Ziele erkennen und verfolgen, Strategien zur Umsetzung von Zielen, Motivationstraining, Selbstvertrauen stärken
- Kommunikation: Grundlagen der Gesprächsführung, Argumentieren ohne Stress – in schwierigen Situationen und in Teams, eigene Bedürfnisse ansprechen, Kritik formulieren, ...

- Stress-Prävention: Belastende Situationen erkennen und damit umgehen, Belastungen vorbeugen, Handlungsalternativen entwickeln



- Konflikte: Schwierige Situationen im Berufsleben und im Team meistern, der Entstehung von Konflikten vorbeugen, Lösungsstrategien entwickeln.
- Selbst- und Fremdbild: Sich selbst besser einschätzen lernen, eigene Potentiale erkennen und entwickeln, sich der Wirkung auf andere bewusst werden und entsprechend handeln.
- Burnout: Mit beruflichen Belastungen und Herausforderungen umgehen, Anzeichen von Erschöpfung wahrnehmen, Strategien zur Vorbeugung entwickeln und anwenden.
- ... und weitere Themen wie „Gesundheitscoaching“, „Soziales Kompetenztraining“ nach individueller Absprache

## **Dauer des Coaching-Seminars**

- Etwa 2 bis 4 Stunden (UE) / Woche, insges. 20 UE.
- Das Coaching dauert ca. 8 bis 11 Wochen.

**[www.bbi-hassfurt.de](http://www.bbi-hassfurt.de)**