Aktivierungsgutschein (AVGS):
Einzelcoaching

Einzelcoaching – Selbstmanagement & mentale Stärke

Bei CBW profitieren Sie von:

- ✓ Qualifizierten, praxiserfahrenen Coaches
- ✓ Individueller Beratung, maßgeschneidert auf Ihre persönlichen Bedürfnisse
- ✓ Teilnahme im virtuellen Klassenzimmer bundesweit möglich

Dauer: 4 Wochen - 28 UStd.

Zielgruppe
Personen mit Stressbelastung, Überforderung oder Motivationsproblemen.

Voraussetzungen
Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

Lernziele
Die Teilnehmenden stärken ihre mentale Widerstandsfähigkeit, verbessern ihre Selbstorganisation und entwickeln Strategien für einen stabilen beruflichen Alltag.

Methoden

- Zielorientiertes Coaching in Form von Einzelgesprächen – in Präsenz, virtuell oder hybrid.
- Individuelle Unterstützung bei der Umsetzung von konkreten Arbeitsschritten
- Effektive und lösungsorientierte Gesprächsführung durch professionelle Vor- und Nachbereitung

Zeugnis
Zertifikat von CBW

Unterrichtszeiten
Durchführung zwischen 8:00 und 21:00 Uhr
Termine nach individueller Absprache

Förderung
Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen kann diese Weiterbildung über Aktivierungsgutschein nach § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III, durch die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter oder durch Rentenversicherungsträger gefördert werden.

Sonstiges
Termine und Inhalte nach Absprache.
Zusätzlich stehen weitere Module zur individuellen Ergänzung zur Verfügung.
Technische Voraussetzungen für die Remote-Teilnahme von zu Hause: Eigener Laptop/PC/Mac, Internet-Breitbandanschluss mit mind. 6 MBits/s, Webcam oder integrierte Kamera, Headset oder Mikrofon.

Ihre Qualifizierung:

Modul 16: Zeit- & Selbstmanagement

Zeit- und Selbstmanagement

Work-Life-Balance,
Ressourcenplanung,
SMART Formel, PARETO
Prinzip, Alpen Methode

Modul 18: Stress- & Resilienzcoaching

Stress- & Resilienzcoaching

Stressbewältigung,
Resilienz, Belastbarkeit,
Selbstfürsorge

Modul 19: Motivation & Selbstwert

Motivation & Selbstwert

Stärkung des
Selbstvertrauens
Förderung der Motivation
positive Selbstwahrnehmung

Modul 20: Alltagsstruktur & Stabilisierung

Alltagsstruktur &
Stabilisierung

Tagesstruktur aufbauen,
Routine stärken,
Lebenssituation stabilisieren

Deine Zukunft beginnt hier.

Webcode: EC04