Einzelcoaching Selbstmanagement

Zeit- & Selbstmanagement · Anbieter: WBS TRAINING SE

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: 0 €

Förderfähig über: Förderung von Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung, KOMPASS - Förderung der beruflichen Weiterbildung von Solo-Selbstständigen

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Mischung Online & Vor Ort
Lernformat	Zeitgebunden
Dauer	10 Stunden in Vollzeit
Umfang	10 Unterrichtseinheiten
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	WBS-Teilnahmebescheinigung

Kurzbeschreibung

Das Einzelcoaching Selbstmanagement ist ein individuelles 1:1-Coaching für mehr Struktur, Verlässlichkeit und Selbstorganisation im Alltag. Es richtet sich an Menschen, denen es schwerfällt, ihren Alltag zu strukturieren, Aufgaben umzusetzen oder Termine vorbereitet wahrzunehmen. Das Coaching folgt …

Bildungsträger & Kontakt

WBS TRAINING SE
Lorenzweg 5, 12099 Berlin
Telefon: +49 30 26475050
E-Mail: beratung@wbstraining.de
Web: https://www.wbstraining.de/?utm_source=genaumeinkurs.de&utm_medium=affiliate

Kurs online ansehen

01 Kursbeschreibung

Das Einzelcoaching Selbstmanagement ist ein individuelles 1:1-Coaching für mehr Struktur, Verlässlichkeit und Selbstorganisation im Alltag. Es richtet sich an Menschen, denen es schwerfällt, ihren Alltag zu strukturieren, Aufgaben umzusetzen oder Termine vorbereitet wahrzunehmen.

Das Coaching folgt keinem starren Standardprogramm, sondern wird auf die jeweilige Alltagssituation abgestimmt. Gemeinsam mit der Coach:in werden konkrete Coachingziele entwickelt.

02 Lehrplan & Module

Gesamtumfang **10 Unterrichtseinheiten* in 1 Modul**

* Eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten.

1. Coachinginhalte

10 Unterrichtseinheiten

Hürden erkennen und Alltagsgewohnheiten überprüfen
Tages- und Wochenstrukturen entwickeln
Aufgaben, Termine und Verpflichtungen planen und priorisieren
Kalender- und Erinnerungshilfen nutzen
Haushalt und wiederkehrende Aufgaben organisieren
Ziele und Zeitpläne realistisch festlegen
Motivation stärken und Aufschieben reflektieren
Netzwerke und Unterstützungsangebote einbeziehen
Berufliche Anforderungen in die Alltagsplanung integrieren

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: WBS-Teilnahmebescheinigung

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Für eine Förderung wird ein Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) von Jobcenter oder Arbeitsagentur benötigt.

05 Zielgruppen & Berufsperspektiven

- Arbeitssuchende
- Ohne Berufsabschluss
- AkademikerInnen
- WiedereinsteigerInnen
- Fachkräfte
- RehabilitantInnen
- Berufstätige

NÄCHSTER SCHRITT

Kursdetails online ansehen und Anbieter kontaktieren

WBS TRAINING SE · Lorenzweg 5, 12099 Berlin
+49 30 26475050 · beratung@wbstraining.de ·
https://www.wbstraining.de/?utm_source=genaumeinkurs.de&utm_medium=affiliate

Online ansehen