Einzelcoaching Stressmanagement, Belastbarkeit stärken, Umgang mit Krisen

Achtsamkeit & Stressbewältigung · 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

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 Stressmanagement ist ein individuelles 1:1-Coaching für Menschen, die sich durch Arbeitslosigkeit, berufliche Unsicherheit, Überforderung oder persönliche Belastungen stark beansprucht fühlen. Ziel ist, den Umgang mit psychischer und körperlicher Belastung zu verbessern.

Die Inhalte richten sich nach der individuellen Situation, es gibt kein starres Standardprogramm. Zwischen den Terminen werden neue Strategien erprobt und gemeinsam ausgewertet.

02 Lehrplan & Module

Gesamtumfang **10 Unterrichtseinheiten* in 1 Modul**

* Eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten.

1. Coachinginhalte

10 Unterrichtseinheiten

Auslöser und Stressreaktionen (körperlich, emotional, gedanklich) erkennen und reflektieren
Bisherige Bewältigungsstrategien prüfen und neue entwickeln
Selbstfürsorge, Grenzen und Warnsignale stärken
Hinderliche Denk- und Verhaltensmuster bearbeiten
Entspannungs- und Regulationsmethoden erproben
Realistische Anforderungen und Erholungszeiten planen
Auf Rückschläge und Krisen vorbereiten
Passende Fach- und Unterstützungsangebote finden

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: WBS-Teilnahmebescheinigung

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Coaching ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder

psychiatrische Behandlung. Für eine Förderung wird ein Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) 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