Stark für Job und Familie

Lösungsorientiertes Coaching · Anbieter: WBS TRAINING SE

FÖRDERUNG & KOSTEN

Kurspreis: 0 €

Förderfähig über: Förderung von Menschen mit gesundheitlicher Beeinträchtigung

Kursdaten auf einen Blick

Durchführung	Online
Lernformat	Zeitgebunden
Dauer	20 Stunden in Vollzeit
Umfang	20 Unterrichtseinheiten
Unterrichtssprache	Deutsch
Kursstart	Startet jeden Tag
Vorkenntnisse	Keine Vorerfahrung
Abschluss	WBS-Zertifikat

Kurzbeschreibung

Individuelles 1:1-Coaching für einen gut organisierten Alltag mit Job und Familie Das Coaching ist für dich, wenn du grundsätzlich wieder arbeiten möchtest, aber noch eine verlässliche Lösung dafür brauchst, wie Beruf, Kinderbetreuung oder Pflege in deinem Alltag tatsächlich zusammenpassen. Im Mittelpunkt steht nicht die Vorstellung, allen Anforderungen jederzeit gleichermaßen gerecht werden zu müssen. Ziel ist …

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

Individuelles 1:1-Coaching für einen gut organisierten Alltag mit Job und Familie

Das Coaching ist für dich, wenn du grundsätzlich wieder arbeiten möchtest, aber noch eine verlässliche Lösung dafür brauchst, wie Beruf, Kinderbetreuung oder Pflege in deinem Alltag tatsächlich zusammenpassen.

Im Mittelpunkt steht nicht die Vorstellung, allen Anforderungen jederzeit gleichermaßen gerecht werden zu müssen. Ziel ist eine tragfähige Gestaltung von Beruf und Familie, die deine persönlichen Ressourcen, familiären Verpflichtungen und beruflichen Ziele berücksichtigt.

Mehr als allgemeine KI-Tipps zur Vereinbarkeit

Ratgeber und KI-Anwendungen können Zeitpläne, Routinen oder Modelle zur Vereinbarkeit vorschlagen. Im persönlichen Coaching geht aber deine Coach:in weiter. Sie betrachtet gemeinsam mit dir das gesamte Zusammenspiel deiner Anforderungen. Ihr prüft, welche Aufgaben priorisiert, neu verteilt, vereinfacht oder klarer begrenzt werden können und welche Gespräche oder Unterstützungsangebote notwendig sind.

Auf deine familiäre und berufliche Situation abgestimmt

Das Coaching folgt keinem starren Standardprogramm. Die Schwerpunkte werden dort gesetzt, wo sie deine Selbstorganisation, Belastbarkeit und berufliche Handlungsfähigkeit am stärksten unterstützen.

02 Lehrplan & Module

Gesamtumfang	**20 Unterrichtseinheiten* in 1 Modul**

* Eine Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten.

1. Coachinginhalte

20 Unterrichtseinheiten

Familiäre, berufliche und persönliche Anforderungen übersichtlich erfassen
Zeitkonflikte, Belastungsspitzen und organisatorische Hürden erkennen
Realistische Tages- und Wochenstrukturen entwickeln
Aufgaben, Termine und Verantwortlichkeiten priorisieren
Betreuungs-, Pflege- und Arbeitszeiten verlässlich aufeinander abstimmen
Zuständigkeiten und Aufgabenverteilung im persönlichen Umfeld reflektieren
Persönliche und professionelle Unterstützungsangebote identifizieren
Grenzen, Bedürfnisse und Überlastungssignale früher wahrnehmen
Geeignete Strategien für Stressregulation und Erholung entwickeln
Mit Schuldgefühlen, widersprüchlichen Erwartungen und eigenen Ansprüchen umgehen
Berufliche Ziele unter den tatsächlichen Lebensbedingungen konkretisieren
Passende Arbeitszeitmodelle und berufliche Rahmenbedingungen prüfen
Konkrete nächste Schritte für Wiedereinstieg, Jobsuche oder Berufstätigkeit planen

03 Enthaltene Zertifikate

Trägerzertifikat: WBS-Zertifikat

04 Voraussetzungen

Vorkenntnisse

Niveau: Keine Vorerfahrung

Geförderte Teilnahme mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Arbeitsagentur oder des Jobcenters. Geeignet für Personen, die Beruf, Jobsuche oder Weiterbildung mit Kinderbetreuung oder Pflegeverantwortung vereinbaren oder nach einer Familien- oder Pflegephase wieder einsteigen möchten.

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