

Leben und Arbeiten in Deutschland (Online oder Präsenz) Karriere – und Life Coaching für Menschen mit Migrationshintergrund

- Einzelcoaching -

Maßnahmenummer: 962/21/24

Endlich ankommen! Das Einzelcoaching „Leben und Arbeiten in Deutschland“ unterstützt Sie bei Ihrem Plan, sich beruflich in Deutschland niederzulassen und einen Job, Ausbildungsplatz, Studium oder Praktikum zu finden. Unsere erfahrenen Coaches unterstützen Sie tatkräftig bei der Planung Ihrer Karriere und der Umsetzung Ihrer individuellen Ziele.

Durch unser Einzelcoaching „Leben und Arbeiten in Deutschland“:

- können Sie Ihr neues berufliches Leben in Deutschland planen
- erfahren Sie, wie Sie Schulabschlüsse, berufliche Qualifikationen sowie erworbene Kompetenzen aus Ihrem Heimatland in Deutschland beruflich nutzen können
- lernen Sie den deutschen Arbeitsmarkt und das deutsche Bildungssystem kennen
- können Sie Ihre beruflichen Sprachkenntnisse erweitern
- erfahren Sie Wissenswertes über den betrieblichen Alltag in deutschen Unternehmen
- stärken Sie Ihre Motivation und Ihr Selbstvertrauen und lernen Krisen zu bewältigen
- erfahren Sie, wie Sie Termine mit Behörden erfolgreich wahrnehmen (in Begleitung vom Coach).
- können Sie Ihr Berufsprofil auf die Anforderungen der digitalen Transformation ausrichten
- können Sie Ihren Berufseinstieg nach Ausbildung oder Studium finden.

Unser Karriere- und Life Coaching „Leben und Arbeiten in Deutschland“ ist genau richtig für Sie, wenn Sie:

- einen Migrationshintergrund haben und einen Arbeits-, Ausbildungs- oder Studienplatz suchen,
- Teilnehmende/r an einem Integrations- oder Sprachkurs sind,
- Freiberufler/in bzw. Selbstständige/r sind.

Das Coaching findet in der Regel **an 2 Tagen in der Woche statt (bis zu 12 Wochen)** und umfasst **maximal 64 Coaching Einheiten (1 CE = 45 min)**. Ihnen stehen Bausteine aus insgesamt 8 Modulen zur Verfügung, aus denen Sie nach Rücksprache mit dem bzw. auf Empfehlung des Kostenträgers ein individuelles Programm auswählen können.

Die Termine erfolgen nach Absprache - ein laufender Einstieg ist möglich.

Das Einzelcoaching ist **AZAV-zertifiziert**. Für Arbeitssuchende ist **die Finanzierung mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein** (AVGS nach §45 Abs.1, Nr.1 SGB III) möglich.

Wir sprechen Deutsch, we speak English, نحن نتكلم اللغة العربية, nous parlons français, hablamos espanol.

Karsten Ruser berät Sie gern:

k.ruser@cq-bildung.de

Tel: 030 – 42153927

Mobil: 01523 - 3528038

CQ Beratung+Bildung GmbH

Strelitzer Str. 60 (U-Bhf. Bernauer Straße / U8)

10115 Berlin



Inhalte des Coachings (die passenden Module werden je nach Bedarf ausgewählt)

- Modul 1 - Kompetenzen entdecken und neue Ziele finden:** Analyse der persönlichen Voraussetzungen, beruflicher Qualifikationen, Kompetenzen, Erfolge, Stärken und Schwächen, Abgleich mit dem deutschen Berufsbildungssystem; Reflexion bisheriger Berufserfahrungen und Erarbeitung neuer Handlungsoptionen; Entwicklung von alternativen Wegen für den Berufseinstieg in Deutschland; individueller Digital Check; Aufbau und Festigung von Motivation; Erarbeitung realistischer beruflicher Ziele und Wünsche; Erstellung eines Fach- und Persönlichkeitsprofils
- Modul 2 - Life Coaching: Aktivierung von inneren und äußeren Ressourcen:** Herausarbeitung persönlicher Ressourcen und Stärkung/Stabilisierung dieser Ressourcen; Kompetenzentwicklung zur Belastungsregulation und zum Umgang mit Stress- und Problemsituationen; Erarbeitung einer gelungenen Work-Life-Balance; Konzentrationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit und Fokussierung trainieren; Stärkung der eigenen Motivation; Aufbau Netzwerk positiver sozialer Kontakte; Veränderungskompetenzen aufbauen, Arbeit an Glaubenssätzen, Wertearbeit
- Modul 3 - Wie funktioniert Deutschland?** Arbeits- und Sozialrecht; Arbeitsmarkt und Arbeitsbedingungen; das deutsche Berufsbildungssystem: Anerkennung vom im Ausland erworbener Qualifikationen, Ausbildungs- und Studienmöglichkeiten; praktische Unterstützung: Hilfe beim Ausfüllen von Formularen, Begleitung zu Behörden etc.
- Modul 4 - Orientierung auf dem Arbeitsmarkt:** Analyse der Tendenzen/Anforderungen; individuelle Chancen prüfen: Entwicklung von Wegen für den Berufs-(wieder-)Einstieg oder –umstieg, individuelle Zielvereinbarung; Freiberuflichkeit bzw. Selbstständigkeit als Karriereoption; die richtige Stelle finden; Bildungsberatung: Anerkennung vorhandener Qualifikationen etc.; Aktivierung eines persönlichen beruflichen Netzwerkes; Unterstützung im Vermittlungsprozess in Arbeit, Bildung oder Praktika
- Modul 5 - Bewerbungsmanagement:** Check vorhandener Bewerbungsunterlagen: Dokumentation des vorhandenen Lebensweges, notwendige Dokumente sichten und beschaffen; Bewerbungsunterlagen erstellen/optimieren (analog, digital, KI-konform): Lebenslauf, Kurzprofil, Bewerbungsanschreiben; digitale Grundlagen im Bewerbungsverfahren: deutsche Menüführung, Einführung PC, Interneteinführung etc.; Zielführende Bewerbungsstrategien: Überblick verschiedener Formen wie Online-Bewerbungen in Jobbörsen/auf Firmen-Websites, Bewerbung über Soziale Medien, Initiativbewerbungen, telefonische Bewerbungen etc; Kennenlernen digitaler Rekrutierungsstrategien von Unternehmen: Active Sourcing, KI-gestützte Auswertung von Bewerbungen; Vorstellungsgespräche üben (Präsenz, online, KI-gestützt); Üben der Selbstpräsentation; Üben von Präsentationstechniken; spezifische Gesprächssituationen üben wie z. B. Gehaltsverhandlungen; Üben von Tests, Assessment Center und Video-Assessments; das telefonische Bewerbungsgespräch
- Modul 6 - Sprachcoaching für den Job:** Bestandaufnahme: Sprachlernbiographie und Lerntypbestimmung; Kommunikation im Bewerbungsverfahren: Sensibilisierung für kulturell geprägte Konventionen, Fachlexik, Glossar mit beruflichen Fachbegriffen für die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch; Spracharbeit: Üben typischer beruflicher Situationen
- Modul 7 - Einstieg in den Beruf:** Vermittlung des betrieblichen Alltags in deutschen Unternehmen: Kulturstandards, Umgang mit Konfliktsituationen, etc.; Unterschiede des Arbeitens: verschiedenen Unternehmensgrößen; das betriebliche Umfeld und Anforderungen im Arbeitsalltag: Erwartungen von Arbeitsgebern; Arbeiten im Team; Diversität am Arbeitsplatz: Respekt und Toleranz stärken; Arbeiten in agilen Teams; Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz; Unterstützung bei der Praktikumssuche und bei der Bewerbung
- Modul 8 - Mein digitaler Arbeitsplatz:** Erlernen und Üben digitaler Grundfähigkeiten: Auffrischen von IT-Basics; Kennenlernen von Werkzeugen zur digitalen Organisation: z.B. Apps, Umgang mit Videokonferenzsystemen; Datenschutz und IT-Sicherheit: Kennenlernen von Anforderungen und gesetzlichen Grundlagen etc.; Digitale Ethik; Future Skills; New Work