



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

Das Coaching findet in der Regel an 2 Tagen in der Woche statt und umfasst max. 64 Coaching Einheiten. Ihnen stehen Bausteine aus insgesamt 8 Modulen zur Verfügung. Die Stundenzahl in den jeweiligen Modulen ist frei wählbar, die Termine erfolgen nach individueller Absprache.

Wir sprechen Deutsch, We speak English, **تتيرعلا تملكتا ملكتت نحد**,
Nous parlons français, Hablamos español, Мы говорим по-русски.

Das Karrierecoaching bieten wir auch speziell für Akademiker*innen bzw. Kreative an. Informieren Sie sich auf unserer Website.

Karsten Ruser berät Sie gern:

k.ruser@cq-bildung.de

Büro 030 421 539 27

Mobil 01523 352 80 38



CQ Beratung+Bildung GmbH

Strelitzer Str. 60

(U-Bhf. Bernauer Straße / U8)

10115 Berlin



Für weitere Informationen zu diesem und anderen Coachings besuchen Sie unsere Website, die in 5 Sprachen (Deutsch, Englisch, Arabisch, Ukrainisch, Spanisch) aufrufbar ist.

CQ

Beratung
+Bildung

Karriere- und Life Coaching

Live-Online/Präsenz

Maßnahme-Nr.: 962/17/24



Start jederzeit möglich!

Bis zu 64 Coaching Einheiten
á 45 min.

Ziele des Coachings

- Sie suchen einen Berufseinstieg nach einer Auszeit oder einer Qualifizierung?
- Sie brauchen professionelle Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche oder auf ein Assessment Center?
- Sie suchen als Berufsrückkehrer*in einen Wiedereinstieg?
- Sie wollen Ihren nächsten Karriereschritt gehen?
- Sie brauchen eine völlig neue berufliche Perspektive und sind auf der Suche nach einer passenden Qualifizierung?

Unser Karriere- und Life Coaching unterstützt Sie von der ersten Orientierung bis zum erfolgreichen (Wieder-)Einstieg in Ihr Berufsleben. Gemeinsam mit Ihrem Coach analysieren Sie Ihre Kompetenzen und Fähigkeiten und arbeiten Ihre Stärken heraus, finden eine tragfähige berufliche Perspektive und entwickeln eine Strategie, wie Sie Ihre Ziele am besten erreichen.

In einem ausführlichen Erstgespräch finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, welche Schwerpunkte Sie in Ihrem individuellen Coaching setzen wollen und welcher unserer Coaches Sie am besten unterstützen kann - wir arbeiten ausschließlich mit hochqualifizierten und branchenerfahrenen Coaches, mit einer großen Bandbreite an Spezialkenntnissen. In einem Coaching können bei Bedarf auch mehrere Coaches zum Einsatz kommen.

Module

M 1

Kompetenzen entdecken und neue Ziele finden

Reflexion und Entwicklung beruflicher Interessen und Wünsche
Erstellung eines Fach- und Persönlichkeitsprofils

M 2

Life Coaching: Aktivierung von inneren und äußeren Ressourcen

Stärkung von Motivations- und Entscheidungsfähigkeit
Umgang mit Stress, Blockaden, schwierigen Lebenssituationen

M 3

Kommunikation, Auftreten, Präsentieren

Anwendung von Kommunikationsmodellen und Konfliktlösungstechniken erlernen
Stärkung von Überzeugungskraft und Auftreten

M 4

Orientierung auf dem Arbeitsmarkt

Abgleich der beruflichen Ziele mit dem Arbeitsmarkt
Wege zur angestrebten beruflichen Position

M 5

Bewerbungsmanagement

Bewerbungsunterlagen erstellen/optimieren (analog, digital, KI-konform)
Vorstellungsgespräche üben (Präsenz, Online, KI-gestützt)

M 6

Zeit- und Selbstmanagement zur Optimierung von Arbeitsroutinen

Ziele setzen und realistisch planen
Prioritäten gezielt setzen

M 7

Bereit für die Arbeitswelt

Kennenlernen betrieblicher Umfelder und Anforderungen im Arbeitsalltag
Rollenfindung im Team vorbereiten

M 8

Mein digitaler Arbeitsplatz

Üben digitaler Grundfähigkeiten
Kennenlernen von Werkzeugen zur digitalen Organisation