

## „Selbstbewusst in die Berufsorientierung“ 10 Unterrichtseinheiten

### Rahmenbedingungen für dein Coaching – Vorgaben der Agentur für Arbeit

Für dein individuelles Coaching im Rahmen der geförderten Maßnahme gelten bestimmte organisatorische Vorgaben, die von der Agentur für Arbeit bzw. dem Jobcenter festgelegt wurden. Damit du genau weißt, was dich erwartet, findest du hier die wichtigsten Punkte im Überblick:

|     |  |                                |
|-----|--|--------------------------------|
| 2-3 | Termine in einer Woche                   | keine Einheiten an Wochenenden |
| 2   | Unterrichtseinheiten pro Termin          | keine Einheiten an Feiertage   |
| 1   | Unterschrift für jede Unterrichtseinheit | Keine Einheiten nach 18:00 Uhr |
| 1   | Unterrichtseinheit entspricht 45 Minuten | Keine Einheiten vor 8:00 Uhr   |

### **Module Emotionsdifferenzierung**

Dieses Modul stärkt deine emotionale Wahrnehmung – besonders nach Stress oder Krisen. Durch gezielte Reflexion lernst du, positive Gefühle besser zu erkennen und neue Zuversicht für deinen Weg zu entwickeln.

#### **Emotionale Stabilität**

Wie geht es mir? Besonders nach Krisenerfahrungen (Burnout, zurückliegende Traumata oder chronischem Stress) können Menschen oft nicht mehr genau sagen, wie es ihnen geht. Zu Beginn schauen wir genauer darauf, wie es der Person im Alltag geht und fördern die Wahrnehmungsfähigkeit für positive Emotionen.

#### **Emotionsdifferenzierung**

Was macht mir Freude, worin gehe ich auf? Worauf bin ich stolz? Worauf freue ich mich? Durch die Beantwortung solcher Fragen und die damit verbundene Erinnerung an motivierende, leichte und erfolgreiche Momente im Leben wird eine Arbeitsgrundlage für eine Zukunftsperspektive geschaffen.

### **Module Stärkenprofil und Selbstwertschätzung**

In diesem Modul entdeckst du deine individuellen Stärken neu – besonders nach Belastungsphasen. Wir reflektieren gemeinsam, wann du ganz du selbst bist, wie deine Stärken im Berufsleben zum Einsatz kamen und gestalten daraus einen stärkenbasierten Lebenslauf, der Selbstwert und Motivation stärkt.

#### **Individuelles Stärkenprofil**

Welche Stärken prägen mich? Beim Einsatz welcher Stärken bin ich authentisch ich selbst? Jeder Mensch hat seine ganz individuellen Stärken. Da sie uns so vertraut sind, haben Menschen für ihre Stärken oft kein explizites Bewusstsein. Sie tragen besonders nach Krisenerfahrungen oder chronischen Belastungen eine Schwächenbrille und sehen, was alles nicht passt. Im individuellen Gespräch werden die persönlichen Stärken herausgearbeitet.

### **Einsatz der Signaturstärken**

Anhand des Lebenslaufs der Person wird geschaut, wie ihre Stärken in den zurückliegenden beruflichen Etappen im Einsatz waren und daraus erste Anhaltspunkte für eine passende künftige Beschäftigung abgeleitet. I.d.R. führt dieses Vorgehen zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls, der Authentizität und der Motivation, sich für eine Stelle/berufliche Ausrichtung zu entscheiden, die langfristig gut zu der Person passt.

### **Stärkenbasierter Lebenslauf**

Der Lebenslauf wird auf den aktuellen Stand gebracht und so ausgerichtet, dass er die individuellen Stärken des Bewerbers widerspiegelt.

### **Module Berufliche Zukunftsszenarien**

Dieses Modul unterstützt dich dabei, berufliche Visionen zu entwickeln – vom freien Träumen bis zur konkreten Perspektive. Du entwirfst ein motivierendes Kreativ-Anschreiben und gewinnst Klarheit über deine nächsten Schritte, ob Bewerbung, Weiterbildung oder Selbstständigkeit.

### **Zukunftsmodellierung**

Was würde ich gerne tun, wenn alles möglich wäre? Von der freien Assoziation bis hin zur konkreten gemeinsamen Recherche werden in dieser Phase des Intensivcoachings Optionen durchgespielt.

### **Kreativ-Anschreiben**

Wie sieht meine Traumstelle aus? Wie drücke ich meine Motivation aus und wie formuliere ich, dass ich dafür die perfekte Person bin? Wie beschreibe ich höflich meine Bedingungen für eine Zusammenarbeit? Im letzten Abschnitt des Coachings wird ein Anschreiben erstellt, das als Vorlage für künftige konkrete Bewerbungen dienen kann. Es ist fiktiv und wirkt zuversichtsfördernd.

### **Nächste Schritte**

Was ist der nächste Schritt in die gewünschte Richtung? Zum Ende der Maßnahme hat die Person Klarheit über seine nächsten Schritte: sie kann eigenständig Bewerbungen mit aussagekräftigen Unterlagen erstellen. Sie hat den Bedarf nach einer Weiterbildung oder Schulungsmaßnahme erkannt oder ist bereit ihre Fachkompetenz im Rahmen einer Selbstständigkeit anzubieten. An die Maßnahme können entsprechend weitere Förderungen zum Konkretisieren der beruflichen Pläne anknüpfen.

**Je nach Bedarf werden die Schwerpunkte individuell festgelegt.**

**Du hast Fragen zu unserer Maßnahme?**

**Du brauchst ein Angebot für die Agentur zur Beantragung eines Coachings?**

**Kontaktiere uns gerne für ein persönliches Gespräch!**

BeyerBartens Bildungsmarkt GbR  
Fleher Straße 215a  
40223 Düsseldorf  
Telefon: 0211 38548788  
E-Mail: [beratung@kursaenderung.com](mailto:beratung@kursaenderung.com)  
Internet: <https://www.kursaenderung.com>