

integra

## integra Coaching

<b>Ausgangslage</b>	Die beruflichen und persönlichen Voraussetzungen der Klientinnen und Klienten im Bewerbungsprozess sind sehr vielschichtig. Um auf individuelle Bedürfnisse einzugehen, kann ein Einzelsetting viele Möglichkeiten eröffnen. Gemeinsam werden die berufliche Zukunft geplant oder Bewerbungsstrategien ausgearbeitet.
<b>Zielgruppe</b>	Menschen die: <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenig Erfahrung mit Bewerbungsprozessen haben</li> <li>• sich lange erfolglos beworben haben</li> <li>• sich auf dem Arbeitsmarkt nicht auskennen</li> <li>• ihre Selbst- und Sozialkompetenz verbessern wollen</li> <li>• Struktur und Steuerung wünschen</li> <li>• unbedingt eine Stelle möchten, aber nicht wissen wie vorgehen</li> </ul>
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einsicht in den aktuellen Stellenmarkt gewinnen</li> <li>• Gezielt nach passenden Angeboten suchen können</li> <li>• Reflexion des Vorgehens und Optimieren der Stellensuchstrategie</li> <li>• Rasche und nachhaltige Integration in das Berufsleben</li> </ul>
<b>Voraussetzungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundmotivation und Zuverlässigkeit</li> <li>• Deutsch mündlich (möglichst Niveau A2 gemäss europäischem Referenzrahmen GER)</li> </ul>
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standortbestimmung</li> <li>• Inventar der Ressourcen und Fähigkeiten</li> <li>• Bewerbungsstrategien aufbauen – umsetzen – reflektieren</li> <li>• Training von Umgangsformen, Kommunikation und Selektionsgesprächen</li> <li>• Umgang mit Misserfolg, Frustration und Ängsten</li> <li>• Umgang mit Belastungssituationen während der Arbeitslosigkeit</li> <li>• bei Bedarf Bewerbungsdossier erstellen oder überarbeiten</li> </ul>
<b>Kosten</b>	<p>5 Stunden pauschal CHF 750.–</p> <p>10 Stunden pauschal CHF 1'500.–</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Diaconis, Mensch und Arbeit, integra T 031 330 98 00 integra@diaconis.ch</p>