

# INDIVIDUELLES JOB-COACHING

Job-Coaching bedeutet individuelle Beratung und Begleitung bei Herausforderungen in der Arbeitswelt: Orientierung am Markt, Arbeitssuche, berufliche Umorientierung, Bearbeitung hindernder Problemlagen und schwieriger Entscheidungssituationen im Bewerbungsprozess. Das Angebot ist modular aufgebaut (siehe Rückseite) und kann inhaltlich wie zeitlich individuell zusammengestellt werden.

---

## Ablauf

---

Sie kontaktieren uns und wir vereinbaren innerhalb von zwei Wochen Ihren ersten Termin und stimmen darin gemeinsam den Ablauf Ihres Job-Coachings ab. Ihr Coaching kann nur einzelne individuelle Beratungsstunden, aber auch die Begleitung Ihres gesamten persönlichen Bewerbungsprozesses umfassen. Die Module (Rückseite) sind individuell kombinierbar. Ihr Job-Coaching ist beendet, wenn das persönlich vereinbarte Ziel erreicht wurde. Bei Bedarf kann das Coaching nach Absprache auch in englischer Sprache stattfinden.

---

## Vertraulichkeit und Datenschutz

---

Ein zentrales Merkmal von Coaching ist Vertraulichkeit. Wir garantieren, dass sämtliche Daten und Informationen streng vertraulich behandelt werden. Auskünfte an Dritte (Kostenträger u. a.) werden nur nach Ihrer Zustimmung weitergegeben. Alle Mitarbeitenden sind zur Wahrung des Datengeheimnisses nach § 5 Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) verpflichtet.

---

## Arbeitsumgebung

---

Unsere Räumlichkeiten liegen zentral in der Bremer Innenstadt und sind mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar. Sie können bei uns auch unabhängig von Ihren Coaching-Terminen einen PC-Arbeitsplatz nutzen und Ihre Unterlagen professionell bearbeiten.

---

## Förderung und Kosten

---

Die Förderung ist möglich durch:

- Agentur für Arbeit und Jobcenter (Förderung über den Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein, AVGS)
- Deutsche Rentenversicherung, Berufsförderungsdienst der Bundeswehr (BFD)
- Bremer Weiterbildungsscheck oder Bildungsprämie u. a.

Wir beraten Sie gerne, welche Fördermöglichkeit für Sie infrage kommt, und helfen Ihnen bei bürokratischen Hürden weiter.

Die Kosten pro Job-Coaching-Stunde (45 Min.) betragen für Selbstzahlende 70,38 € (USt.-befreit).

- Die Module Nr. 1-8, 11 sind förderfähig über § 45 Abs.1, Satz 1, Nr. 1 (Maßnahmenummer 214/134/19)
- Das Modul Nr. 9 ist förderfähig über § 45, Abs. 1, Satz 1, Nr. 4 (Maßnahmenummer 214/135/19)
- Das Modul Nr. 10 ist förderfähig über § 45, Abs. 1, Satz 1, Nr. 5 (Maßnahmenummer 214/396/19)

**Kontakt:**    cbm GmbH  
                  Wegesende 3 - 4  
                  28195 Bremen  
                  Telefon: 0421 165737  
                  E-Mail: info@cbm-bremen.de  
                  Internet: www.cbm-bremen.de

Nr.	Individuelles Job-Coaching / Module	Std
1	<b>Persönliche Potenzialanalyse und Zielfindung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>berufliche Qualifikationen, Kompetenzen, Leistungen und Erfolge analysieren</li> <li>Stärken und Schwächen identifizieren</li> <li>Berufliche Ziele und Realisierungschancen erarbeiten (Aufgabenbereiche, Branchen, Arbeitgeber)</li> <li>Selbständigkeit / Freiberuflichkeit / Projektarbeit als Alternative</li> </ul>	8
2	<b>Arbeitsmarkt: Medien und Suchstrategien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stellenausschreibungen in Online-Jobbörsen und Printmedien</li> <li>Initiativbewerbungen</li> <li>Personalvermittler/Headhunter/Zeitarbeit/ Agentur für Arbeit/Jobcenter</li> <li>Networking, Online-Netzwerke</li> <li>Profil in Online-Jobbörsen, Stellengesuche</li> </ul>	8
3	<b>Professionalisierung der Bewerbungsunterlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lebenslauf, Qualifikationsprofil, Kompetenzprofil</li> <li>Anschreiben / Deckblatt / Bewerbungsfotos</li> <li>Umgang mit Zeugnissen</li> <li>Online-Bewerbung</li> <li>Scannen der Bewerbungsunterlagen</li> <li>Online-Formulare</li> <li>Kurzbewerbung</li> <li>Bewerbungsmappe für die Bewerbung per Post</li> <li>Bewerben im Ausland</li> <li>Erstellung englischsprachiger Bewerbungsunterlagen (CV)</li> </ul>	8
4	<b>Überzeugende Präsentation im persönlichen Kontakt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vorbereitung von Bewerbungsgesprächen</li> <li>eigenen Werdegang präsentieren</li> <li>Simulation von Gesprächssituation (auf Wunsch mit Videoanalyse)</li> <li>Telefonate mit Personalentscheidenden</li> <li>mit „unangenehmen“ Fragen umgehen</li> <li>Gehaltsverhandlung</li> <li>Assessment Center (AC): Ziele, Ablauf, Vorbereitung auf mögliche Aufgaben im AC</li> </ul>	8
5	<b>Follow-Up Coaching</b> Nach einer intensiven Bewerbungsphase kann auf Wunsch Ihr Coaching-Prozess fortgesetzt werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>gemeinsame Reflexion der Probleme nach der Bewerbungsphase</li> <li>mit Konflikten und Störungen umgehen</li> <li>Unternehmenskultur und Team-Dynamik verstehen</li> <li>Kräfte mobilisieren und Stand halten nach erfolglosen Vorstellungsgesprächen</li> </ul>	8
6	<b>Work-Life-Balance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Abläufe und Vorgänge im Arbeitsprozess besser verstehen, um Situationen der Arbeitswelt praktikabler zu gestalten, Balance zu halten und Veränderungen zu handhaben</li> <li>Handlungsspielräume in Phasen beruflicher oder familiärer Veränderung erweitern</li> <li>Ressourcenerweiterung zur Bewältigung negativer Ereignisse und Versagensängste im beruflichen Alltag</li> <li>Konkretisieren von Zielen in der Verbindung familiärer und beruflicher Balance</li> <li>Zugang und Stärkung Ihrer gesunderhaltenden Kraftquellen im Beruf</li> </ul>	8
7	<b>Sprechcoaching für mehr Selbstsicherheit und Ausstrahlung im Beruf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching für Präsenz, Kommunikationsfähigkeit und Überzeugungskraft</li> <li>Entwicklung eines warmen, lebendigen und tragfähigen Stimmklangs</li> <li>Leistungsfähigkeit, Strahlkraft und selbstbewusster Klang der Stimme</li> <li>guter Atem-, Sprechstimm- und Kommunikationsfluss für Authentizität</li> <li>Umgang mit Lampenfieber, Nervosität und Angst, den roten Faden behalten</li> <li>Verbesserung des Sprachstils und der Aussprache bei Akzenten und Dialekten</li> <li>Sicher am Telefon, in Vorstellungsgesprächen, Vorträgen und Präsentationen</li> </ul>	16
8	<b>Körperbasiertes Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zusammenhang von Körper, Gedanken und individuellem Ausdruck</li> <li>Körperwahrnehmung für eine bessere Präsentation und innere Stabilität im Bewerbungsgespräch</li> <li>Körpersprache gezielt einsetzen in beruflichen Situationen, mit dem Körper präsent sein und überzeugen</li> <li>Kraftvoll, und optimistisch gut aufgestellt durch Präsentationen und zur besseren Selbstvermarktung</li> <li>nonverbale Kommunikation in Bewerbungssituationen</li> <li>Körperrituale für mehr Leichtigkeit zur Entscheidungsfindung beim Perspektivwechsel</li> <li>Einfache Atemtechniken gegen Lampenfieber, Stress und Nervosität</li> </ul>	16
9	<b>Perspektive Existenzgründung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Analyse des Gründungsprozesses</li> <li>Betrachtung der persönlichen Eignung</li> <li>Entwicklung der Geschäftsidee</li> <li>Markt- und Zielgruppenrecherche</li> <li>Aufbau eines Marketing- und Werbekonzepts</li> <li>Entwicklung zielorientierter Vertriebsstrategien</li> <li>Instrumente der Kundenakquise und Kundenbindung</li> <li>Finanzierungsmöglichkeiten und Rechtsformen</li> <li>Präsentation des eigenen Angebots</li> </ul>	16
10	<b>Unterstützung nach der Arbeitsaufnahme zur Orientierung und Einarbeitung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coaching für eine stabile Perspektive auf eine langfristige Beschäftigung</li> <li>Einfinden in die Betriebskultur</li> <li>Anforderungen und Veränderungen im Arbeitsalltag meistern</li> <li>Kommunikation im Team und Strategien erfolgreicher Konfliktlösung</li> <li>Verhaltensstrategien im Umgang mit Führungskräften, Kunden und dem Kollegium entwickeln</li> <li>Gruppendynamiken verstehen</li> <li>Leistungsdruck bewältigen</li> <li>bessere Organisation des Alltags im Job und in der Familie</li> <li>Klärung schwieriger Umstände und Situationen</li> <li>Stabilisierung der Motivation</li> </ul>	40
11	<b>Bewerbungsvideo für den Arbeitsmarkt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Entwicklung der individuellen PR-Strategie und Story</li> <li>Tipps und Tricks für den Dreh des Bewerbungsvideos</li> <li>Coaching für ein professionelles Auftreten, Sprechen und Storytelling vor der Kamera</li> <li>Überzeugende Präsentation der beruflichen Kompetenzen im Videoformat</li> <li>Auftritt im passenden Outfit, bei gutem Hintergrund, sowie Licht- und Toneinstellungen</li> </ul>	16