



KAR DE2311212 COACHING KOMP | FOTO: CANVA

**100%  
KOSTENFREI**  
mit Aktivierungs-  
und Vermittlungs-  
gutschein

DEUTSCHES ERWACHSENEN-BILDUNGSWERK

# COACHING - KOMPAKT

# COACHING - KOMPAKT

Ziel des Coachings ist es, die Teilnehmenden durch professionelle Anleitung darin zu bestärken, ihr Potenzial zu entfalten, positive Veränderungen in ihrem Leben zu erwirken und sie wieder an den Arbeitsmarkt heranzuführen.

## 📄 KURSIINHALT

### **Systemisches Coaching**

- Reflexion eigener Ressourcen
- Optimierung des Selbstmanagements
- Steigerung des Selbstwertgefühls/Achtsamkeitstraining
- Stärkung der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- Unterstützung bei Entscheidungsprozessen

### **Berufscoaching**

- Analyse: Ermittlung persönlicher Kenntnisse, Fähigkeiten und beruflicher Perspektiven, Stärken-Schwächen-Analyse
- Bewerbungstraining: Überblick über den regionalen Jobmarkt, Erstellung von Bewerbungsunterlagen, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Individueller Support: Abbau berufsbezogener Vermittlungshemmnisse, bedarfsorientiertes Coaching zur Förderung der beruflichen Eingliederung

## 🕒 UMFANG

3 UE/Woche; max. 13 Wochen; 39 UE insgesamt  
Termine nach Absprache; Einstieg jederzeit möglich

## 👤 ZIELGRUPPE

Arbeitssuchende Erwachsene mit und ohne Migrationshintergrund, unabhängig von der Qualifizierung

## 📄 FÖRDERUNG

100% kostenfrei mit Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein. Die Ausstellung erfolgt durch die Agentur für Arbeit Jena oder jenarbeit – Jobcenter der Stadt Jena.

## KONTAKT

DEUTSCHES ERWACHSENEN-BILDUNGSWERK  
gemeinnützige GmbH

### **COACHING - KOMPAKT**

Keßlerstraße 27 · 07745 Jena

TEL +49(0)3641 232 78-40

MAIL [jena@deb-gruppe.org](mailto:jena@deb-gruppe.org)

WEB [deb.de/jena](http://deb.de/jena)

