Im Überblick
WAS SIE ERWARTEN KÖNNEN

☐ **TERMINE** I wöchentlicher Einstieg möglich

☐ **DAUER I STUNDENZAHL (UE)**
max. 2 Monate, 24 Unterrichtseinheiten

☐ **UNTERRICHTSZEITEN** I Voll-, Teilzeit

☐ **ABSCHLUSS** I Trägerinternes Zeritifikat
Teilnahmebescheinigung

☐ **GRUPPENGRÖSSE**
1 Person I vertrauliches Einzelcoaching

☐ **FÖRDERUNG**
Möglich über den Aktivierungs- und Vermittlungs-gutschein der Agentur für Arbeit, des Jobcenters und anderen Trägern

☐ **STANDORT** I online

☐ **ÜBRIGENS** I Dieses Angebot steht Ihnen auch als Selbstzahler offen.

WIR FREUEN UNS, Sie kennenzulernen!

Bewerbungscoaching
RESILIENZ UND ERNÄHRUNG

www.ursulawebers.com/kursnet
www.ursulawebers.com

Ursula Webers
Das Institut für Bildung I Inhaberin Ursula Kuhn
Brunnenstraße 4
49214 Bad Rothenfelde

Telefon: 0152 34201510
E-Mail: welcome@ursulawebers.com
Internet: www.ursulawebers.com

Vereinbaren Sie noch heute ein unverbindliches BERATUNGSGESPRÄCH mit uns!

Maßnahmennummer 264/100/22
Maßnahme-ID AZAV-§45-0585-0440
Bewerbungscoaching mit integrierten Präventionsmaßnahmen zur Förderung der Gesundheit

ursula webers

BEWERBUNGSCOACHING
Resilienz und Ernährung

www.ursulawebers.com

Bewerbungscoaching
RESILIENZ UND ERNÄHRUNG

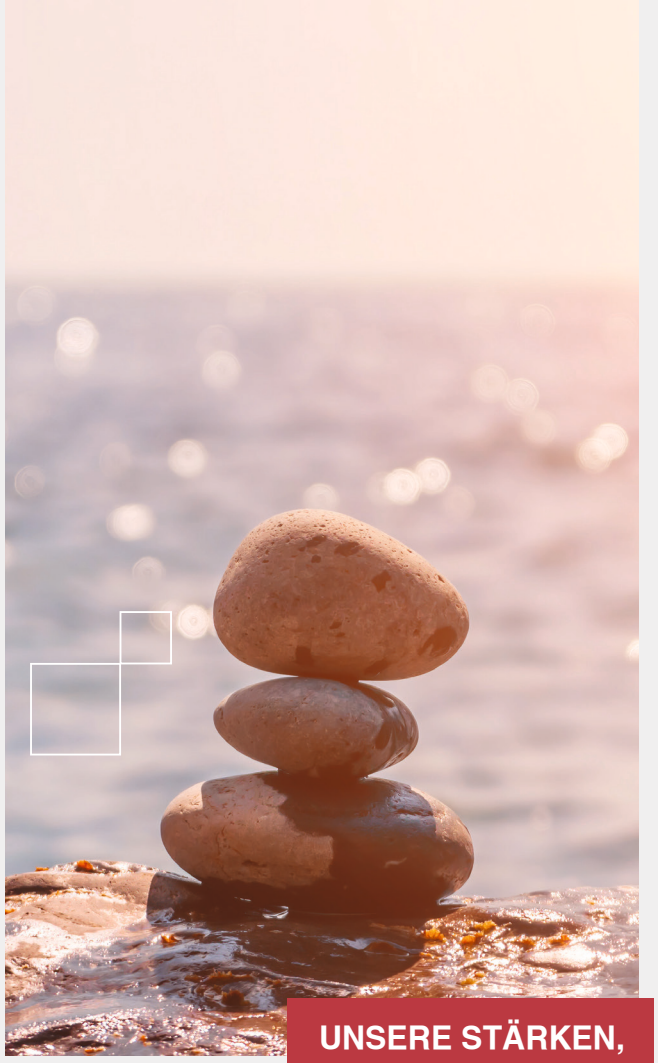
Eine Kombination aus Bewerbungstraining, bewährten Techniken aus dem Bereich der Resilienz und einer ausgewogenen Ernährung soll den Teilnehmenden helfen, die mentale Stärke und emotionale Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und dabei ihre gesteckten Ziele zu erreichen.

Inhalt im Detail

☐ **BEWERBUNGSCOACHING:**
Das Coaching unterstützt die Teilnehmenden dabei, überzeugende Bewerbungsunterlagen zu erstellen, sich effektiv auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten und passende berufliche Chancen zu erkennen.

☐ **RESILIENZ:**
Zugleich werden Techniken zur Stärkung der Resilienz vermittelt, die den Teilnehmenden dabei helfen, die Herausforderungen des Berufslebens zu meistern. Durch die eigene Resilienz ist es möglich, souverän mit Stress und Druck umzugehen, Misserfolge zu kompensieren und den eigenen beruflichen Erfolg langfristig zu sichern.

☐ **ERNÄHRUNG:**
Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die physische und mentale Gesundheit. Es werden Empfehlungen zu einer ausgewogenen Ernährung gegeben, um das Energieniveau und das Wohlbefinden zu steigern.



UNSERE STÄRKEN, IHR ERFOLG!

☐ **RESILIENZ:**
Resilienz ist keine kurzfristige Lösung, sondern eine Fähigkeit, die im Laufe der Zeit aufgebaut werden kann.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, die notwendigen Fähigkeiten und Einstellungen zu entwickeln, um in Zukunft die beruflichen Herausforderungen erfolgreich und gesund meistern zu können.

Die Synergie zwischen Bewerbungscoaching, Resilienz-Training und Ernährung ist entscheidend, da sie nicht nur auf die äußere Darstellung und die berufliche Entwicklung abzielt, sondern auch auf die innere Stärke, das körperliche Wohlbefinden und das seelische Gleichgewicht der Teilnehmenden.

Erfahren Sie, wie Bewerbungscoaching, Resilienz und Ernährung Hand in Hand gehen können, um die beruflichen Ziele zu optimieren.

Ursula Webers
Das Institut für Bildung
Inh. Ursula Kuhn,
Brunnenstraße 4
49214 Bad Rothenfelde