

### Zielgruppen der Coaching Maßnahme

- Junge Erwachsene (U30) die neu auf dem Arbeitsmarkt sind, den Einstieg suchen und eine berufliche Herausforderung suchen
- Neueinsteiger/umorientierter

### Maßnahmenziele

- Ermittlung von Potenzialen und Chancen auf dem Arbeitsmarkt
- Jobchancen erkennen und ergreifen
- Evtl. weiteren Qualifizierungsbedarf erkennen und geeignete Weiterbildungen angehen
- Gezieltes Bewerbungstraining
- Persönlichkeitstraining nach dem DISG-Modell

### Ihr Nutzen

- Stärken- und Schwächenanalyse – was mache ich damit?
- Ein aussagefähiges, authentisches Kurzprofil erstellen
- Vorstellungsgespräche meistern!
- Balance zwischen Beruf und Familie
- Berufliche Entwicklungspotentiale

### Wir beraten sie gerne

- Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie individuell und unverbindlich
- Kostenloses Kennenlern-Gespräch möglich

### Hartdegen GmbH

- Kunzestraße 72; 73079 Süßen Telefon 07162 949899-0
- kontakt@hartdegen.expert



**Katharina Hartdegen**  
zertifizierte Coachin

**Ralf Hartdegen**  
zertifizierter Coach

## U30 - Neu in der Berufswelt

### Präsenz /online

- Kostenloses kennenlernen-Gespräch
- Individuelle, bedürfnisorientierte Einzelberatung
- Systemisch, integrative, lösungsorientierte Methoden



# Voran denken

## Konzeption

- Unser Coaching ist ein professioneller, individueller Begleitprozess für Frauen, Mütter - Arbeitssuchende & Wiederkehrerinnen ins Berufsleben
- Unser Ziel ist jeden Menschen auf dem Weg in einen passenden Beruf optimal zu unterstützen

## Maßnahmenziele

- Die Maßnahmenziele richten sich individuell nach den Teilnehmern und den mit dem Kostenträger und den Coaches vereinbarten Zielen

## Lehrmethoden

- Im Coaching arbeiten wir gemeinsam auf Augenhöhe. Sie sind dabei Experte für Ihr Leben und wir sind die Experten für den Coachingprozess und die Struktur
- Gemeinsam (re-) aktivieren wir Ihre Ressourcen und versuchen immer die Krise als eine Chance zu nutzen

## Maßnahmenbausteine

1 8 UEs

- Ist-Bild (Wer bin ich?, Wo stehe ich?)
- Zielfindung / Zieldefinition / SMART
- Meine persönlichen Visionen
- Persönliche Potenzialanalyse (SWAT-Analyse)
- Persönlichkeitstraining nach dem DISG-Modell (Inkl. Selbsttest)
- Stärken und Entwicklungsfelder definieren
- Umgang mit Schwächen

2 12 UEs

- Themenzentrierte Interaktion (TZI)
- Lebenslauf
- Bewerbung
- Deckblatt
- One-Pager

3 8 UEs

- Selbstvermarktung
- Selbstpräsentation
- Üben / Simulieren von Vorstellungsgesprächen

## Fünf Maßnahmenbausteine

Individuelle Gestaltung

Max. 40 UEs

Max. Dauer 12 Wochen

1 UE entspricht 45 Minuten

4 8 UEs

- Ressourcen (re-) aktivieren
- Zeitmanagement
- Work-Life-Balance

5 4 UEs

- Welcher Arbeitgeber passt zu mir?
- Stellenrecherche
- Marktanalyse
- Online Portale, Social Media,...

