

Gesamtkonzept zur beruflichen Orientierung und Aktivierung

Programmziel

Das Coaching „Fokus JOB“ unterstützt Teilnehmende auf ihrem Weg in Ausbildung oder Arbeit. In sechs praxisnahen Modulen werden Selbstreflexion, Bewerbungsfähigkeit, digitale Kompetenz und soziale Schlüsselqualifikationen gefördert.

Modul 1 – Stellenmarkt & Berufsalternativen

Inhalte / Übungen:

1. Kompetenzbaum – Eigene Fähigkeiten erkennen
2. Berufe-Speed-Dating – Berufsfelder kennenlernen
3. Stärken-Mindmap – Selbstbewusstsein stärken
4. Regionaler Stellenmarkt-Check – Chancen erkennen
5. Berufsalternativen-Brainstorming – Perspektiven erweitern
6. Mein Traumjob-Steckbrief – Zielbild entwickeln
7. Kompetenz-Brücke – Wege planen
8. Alternativ-Plan (A/B/C) – Strategische Flexibilität

Kompetenzen: Berufliche Orientierung, Selbstreflexion, Entscheidungsfähigkeit

Ziel

Orientierung im Arbeitsmarkt, Erkennen eigener Stärken und realistischer Berufsperspektiven.

Modul 2 – Selbstmanagement: Kompetent in den Beruf

Inhalte / Übungen:

1. Mein perfekter Tag – Zeitstruktur gestalten
2. Meine Zeitfresser – Effizienz steigern
3. Prioritäten setzen – Eisenhower-Matrix
4. Stressmanagement – Mein Energieakku
5. Balance-Rad des Lebens – Work-Life-Reflexion

Kompetenzen: Selbstorganisation, Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit

Ziel

Eigenorganisation, Zeitmanagement und Balance für den Einstieg in den Berufsalltag.

Modul 3 – EDV- & Digitaltraining für Bewerbungen

Inhalte / Übungen:

1. Digital fit werden – Geräte & Kenntnisse
2. Digitale Ordnung schaffen – Dateien verwalten
3. Textverarbeitung für Bewerbungen
4. Lebenslauf digital gestalten
5. E-Mail-Bewerbung professionell versenden
6. Online-Bewerbungsformulare sicher ausfüllen
7. Social Media & Online-Profil reflektieren
8. Digitale Bewerbungsmappe als PDF erstellen

Kompetenzen: Digitalkompetenz, Medienkompetenz, Bewerbungskommunikation

Ziel

Aufbau digitaler Handlungskompetenz zur professionellen Online-Bewerbung.

Modul 4 – Bewerbungskompetenz

Inhalte / Übungen:

1. Der Arbeitsmarkt & Bewerbungswege
2. Anschreiben-Werkstatt
3. Online-Formular-Training
4. Vorstellungsgespräch vorbereiten & trainieren
5. Selbstpräsentation & Elevator Pitch
6. Körpersprache & Auftrittskompetenz
7. Smalltalk & Kommunikation im Gespräch
8. Feedback & Selbstreflexion

Kompetenzen: Ausdrucksfähigkeit, Selbstsicherheit, Kommunikationsfähigkeit

Ziel

Professionelle Bewerbungserstellung, Gesprächsführung und Selbstdarstellung trainieren.

Modul 5 – Berufsalltag & Kommunikation im Betrieb

Inhalte / Übungen:

1. Erster Arbeitstag – Erwartungen & Verhalten
2. Teamarbeit & Kommunikation im Betrieb
3. Feedback geben & annehmen
4. Konflikte erkennen & lösen
5. Umgang mit Stress & Belastungen
6. Kommunikationsregeln & Betriebsklima
7. Arbeitsorganisation & Selbstverantwortung
8. Erfolgreich im Betrieb – Rückblick & Ausblick

Kompetenzen: Soziale Kompetenz, Teamfähigkeit, Konfliktmanagement

Ziel

Vorbereitung auf Teamarbeit, Konfliktbewältigung und betriebliche Abläufe.

Modul 6 – Berufliche Perspektiven & Praktikumsphase

Inhalte / Übungen:

1. Ziele für meine Praktikumsphase
2. Reflexion im Praktikum – Erfolge & Herausforderungen
3. Stärken-Portfolio & Kompetenzbilanz
4. Berufliche Perspektiven planen

Kompetenzen: Zielorientierung, Selbstreflexion, Lerntransfer, Entscheidungsfähigkeit

Ziel

Praktische Umsetzung des Erlernten, individuelle Zielplanung und nachhaltige Integration in Arbeit.