

## 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.