



Teilnehmerinformation · § 45 SGB III · Fachbereich 01

Resilient für den neuen Job

Blockadefrei, gestärkt und selbstbewusst zurück in die Berufswelt — individuelles Einzelcoaching zur Resilienzstärkung und beruflichen Aktivierung.

Ein beruflicher Einschnitt hinterlässt Spuren. Wenn Blockaden, Zweifel oder Erschöpfung die Rückkehr erschweren, setzt REJOB genau hier an: mit einem vertraulichen 1:1-Coaching, das Sie Schritt für Schritt wieder zu sich selbst führt — und von da aus in die nächste berufliche Etappe.

1:1 Individuelles Coaching	München Präsenz + optional online Anteile	30 UE max., kompakt
--------------------------------------	---	-------------------------------

IHR WEG



Resilienztraining & Stabilisierung

Blockaden lösen, Ressourcen aktivieren, innere Stärke aufbauen.



Berufliche Neuorientierung

Standortbestimmung und Erarbeitung einer tragfähigen beruflichen Perspektive auf Basis der eigenen Biografie und Werte.



Bewerbungspsychologie & Selbstpräsentation

Souverän mit Lebenslaufücken, Absagen und schwierigen Interviews umgehen

Format	1:1 Einzelcoaching
Durchführung	Präsenz München + optional online
Dauer	8 Wochen, 4 UE pro Woche – 30 UE

✓ Für Sie kostenfrei über AVGS

Die Maßnahme ist AZAV-zertifiziert und wird über den Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) Ihrer Arbeitsagentur oder Ihres Jobcenters finanziert.

Coaching Sabine Maier

Oskar-von-Miller-Ring 29 · 80333 München
info@resilienz-caoch-muenchen.de mobil 0176 162 886 22



Detaillierte Maßnahmeinformation

Resilienzcoaching zum Abbau von Vermittlungshemmnissen und zur beruflichen Aktivierung — Resilient für den neuen Job (REJOB)

ZIELE DER MASSNAHME

Ein Einschnitt im Berufsleben hinterlässt Spuren — aber er muss nicht das letzte Wort haben. REJOB setzt da an, wo andere Bewerbungsberatungen aufhören: bei Ihnen. Bevor wir an Unterlagen arbeiten, klären wir was Sie wirklich wollen, was Sie mitbringen und was Sie noch bremst. Dann wird daraus eine Bewerbung, die trägt.

- Stabilisierung und Abbau von Blockaden, die den nächsten Schritt verhindern.
- Berufliche Neuorientierung aus innerer Stärke
- Souveräner Umgang mit Lebenslaulücken, Absagen und schwierigen Interviews.
- Authentische Bewerbungsunterlagen als stimmige Selbstpräsentation
- Selbstfürsorge und Probezeit-Vorbereitung für einen nachhaltigen Einstieg.

INHALTE DER MASSNAHME

Resilienz Assessment: Das Job-Resilienz-Assessment (JRA) erfasst Ihren individuellen Ausgangspunkt in fünf Dimensionen: Mentale Stabilität, Lösungsorientierung, Auftreten, Bedürfniskommunikation und Selbstfürsorge. Am Ende der Maßnahme wird es wiederholt — der Vergleich macht Ihren Fortschritt sichtbar.

Ressourcenaktivierung: Wir identifizieren Ihre persönlichen Schutzfaktoren und Stärken und erarbeiten, wie Sie diese im Bewerbungsprozess aktiv einsetzen können.

Kognitive Defusion Blockierende Überzeugungen (z. B. „Ich bin zu alt“, „Das hat doch keinen Sinn“) werden identifiziert und auf Distanz gebracht.

Bewerbungspsychologie: Sie lernen, Ihre Berufsbiografie — inklusive Brüche und Lücken — souverän und ohne Rechtfertigungsdruck zu erzählen. Simulationen schwieriger Interviewsituationen schaffen echte Sicherheit.

Berufliche Neuorientierung: Mit der Zutatenliste für den neuen Job (Kompetenzen, Interessen, Rahmenbedingungen aus der Biografie) entwickeln wir von Ihren Kompetenzen ausgehend berufliche Perspektiven und übersetzen dies in Bewerbungsunterlagen. Sie lernen Techniken zur Stressregulation & Selbstfürsorge kennen, die Sie auf den neuen Arbeitsalltag vorbereiten.

ZUGANGSVORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AN DER MASSNAHME

Für die Teilnahme an der Maßnahme müssen folgende Mindestanforderungen erfüllt sein:

- **Gültiger Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS)** gemäß § 45 Abs. 1 Satz 1 Nr. 1 SGB III des zuständigen Kostenträgers.
- **Grundlegende Coachingfähigkeit:** Ausreichende Belastbarkeit und Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung.
- **Mitwirkungsbereitschaft:** Persönliche Motivation zur konstruktiven Aufarbeitung berufsbiografischer Belastungen.
- **Sprachkenntnisse:** Ausreichende Deutschkenntnisse (mind. Niveau B1 empfohlen).
- **Angestrebte Beschäftigung:** Ziel der Teilnahme ist die Aufnahme einer versicherungspflichtigen Beschäftigung im Umfang von mindestens 15 Stunden pro Woche.
- **Abgrenzung:** Ein primär medizinisch-therapeutischer Bedarf darf nicht vorliegen. Das Coaching dient der berufsbezogenen Resilienzstärkung, nicht der Heilbehandlung.



TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME

Die Maßnahme wird ganz oder teilweise online durchgeführt.

Für eine reibungslose Teilnahme benötigen Sie:

- einen Computer, Laptop oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon
- eine stabile Internetverbindung (mind. 10 Mbit/s)
- einen aktuellen Webbrowser (z. B. Chrome, Firefox, Edge) oder die Zoom-App (kostenlos verfügbar unter zoom.us)
- einen ruhigen, ungestörten Arbeitsplatz für die Dauer der Sitzungen

Sie erhalten vor dem Maßnahmebeginn eine ausführliche Onboardinginformation. Für Fragen steht Ihnen Ihr Coach jederzeit zur Verfügung.

ABLAUFPLAN

Schwerpunkt / Phase	Detaillierte Inhalte	Zeitspanne (UE)
Startphase / Profiling	Berufsbiografische Analyse, Job-Resilienz-Assessment (JRA) als Standortbestimmung, Ressourcen-Check; Erstellung einer individuellen Zielplanung zur Beseitigung spezifischer mentaler Vermittlungshemmnisse.	2 UE
Resilienztraining & Stabilisierung	Arbeit an hinderlichen Grundüberzeugungen und Glaubenssätzen; Emotionsregulation; Stärkung der Selbstwirksamkeit. Konstruktive Aufarbeitung und Integration negativer Job-Erfahrungen (Kündigung, Burnout, Mobbing, Konflikte). Auflösung mentaler Blockaden und blockierender Überzeugungen). Ressourcenaktivierung: persönliche Schutzfaktoren identifizieren und nutzen.	10 UE
Berufliche Neuorientierung	Standortbestimmung: strukturierte Reflexion von Kompetenzen, Interessen, Werten und Rahmenbedingungen aus der Erwerbsbiografie und Biografie. Jobboard / Berufsideation: Brainstorming möglicher Berufsbilder, KI-gestützte Recherche, Einbezug von Netzwerkpartnern. Selektion & Kompetenzabgleich: Berufsideen nach realistischer Erreichbarkeit prüfen; Eigenprofil mit Marktanforderungen abgleichen. Authentische Bewerbungsunterlagen: Lebenslauf und Anschreiben als stimmige Selbstpräsentation.	10 UE
Bewerbungspsychologie, Selbstpräsentation	Biografiearbeit im Bewerbungskontext: konstruktiver Umgang mit Lebenslaufücken, Brüchen und Neuanfängen — die eigene Geschichte souverän erzählen. Bewerbungspsychologie: Umgang mit Absagen, Drucksituationen und kritischen Interviewfragen; Simulation schwieriger Interviewsituationen. Jobeinstieg & Selbstfürsorge: Vorbereitung auf den Einstieg, Bedürfniskommunikation (GfK nach Rosenberg), Etablierung von Routinen zur nachhaltigen Stabilisierung im neuen Arbeitsalltag.	6 UE
Abschlussphase / Evaluation	Re-Test des Job-Resilienz-Assessments (JRA); Überprüfung und Abgleich der vereinbarten Ziele mit den erreichten Ergebnissen; Erstellung des qualifizierten Abschlussberichts für den Kostenträger inkl. Integrationsprognose; Abschlussgespräch; Ausstellung der Teilnahmebescheinigung.	2 UE
GESAMTUMFANG	Coaching-Einheiten (UE à 45 min)	30 UE



WAS SIE VON UNS ERHALTEN

- ✓ Workbook mit Reflexionsaufgaben und Übungen für die Zeit zwischen den Terminen.
- ✓ Zugang zum Ressourcen-Portal mit Audioübungen, weiterführenden Materialien und Verweisen
- ✓ Job-Resilienz-Assessment (JRA) — Prä- und Post-Messung Ihrer berufsbezogenen Resilienz.
- ✓ Authentische Bewerbungsunterlagen auf Basis Ihrer Jobboard-Selektion.
- ✓ Qualifizierter Abschlussbericht und Teilnahmebescheinigung für den Kostenträger.

Coaching Sabine Maier

Oskar-von-Miller-Ring 29 · 80333 München

info@resilienz-caoch-muenchen.de mobil 0176 162 886 22