

K U R S

Künstlergasse 11/3
1150 Wien

Tel: 0650 - 95 80 760
Tel: 01 - 890 79 67
Fax: 01 - 890 79 68
E-Mail: office@liga-o.at
Internet: www.liga-o.at

Kurstitel: **Solo II**
Einzelbetreuung (**keine Gruppe**) und Bewerbungsbüro

Zielgruppe: Für Arbeitssuchende, die eine Gruppenangst (-phobie) haben und sich in Gruppen nicht wohl fühlen.

Inhalte:

- Bewerbungstraining und Arbeitsmarktorientierung
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen und -strategien
- Stressmanagement
- Ursachen und Bedeutung von Angstreaktionen
- Eigen- und Fremdbildanalyse
- Selbstwert und Selbstbewusstsein
- Bewerbungsbüro

Ziele: Aufarbeitung von Angstreaktionen und Erlernen von Strategien, um sich wieder in Gruppen bzw. am Arbeitsmarkt integrieren zu können

Teilnahmevoraussetzung: keine

Kursdauer: 5 Wochen - 10 Stunden/ Woche

Kurseintritt: täglich

Kurszeiten: Die Kurszeiten werden mit den TeilnehmerInnen individuell vereinbart.

Kursort: Künstlergasse 11/3, 1150 Wien - U4 Station Längenfeldgasse - 5 Min. Fußweg

Kurskosten: € 1.200,-- (inkl. 20% USt.)