

K U R S

Kurstitel: **Solo III** - Einzelbetreuung
(keine Gruppe) und Bewerbungsbüro

Künstlergasse 11/3
1150 Wien

Zielgruppe: Arbeitssuchende, die durch psychische
und physische Belastungen wie:

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

Mobbing, Burnout, Boreout, Stress, Depressionen,
sonstige psychische Belastungen ihren Job verloren haben
und wieder in den 1. Arbeitsmarkt einsteigen wollen

Inhalte:

- Aufarbeitung der psychischen Belastungen
- Umgang mit psychischen Belastungen im Berufsleben
- Stressmanagement
- Ursachen und Bedeutung von Angst- und Stressreaktionen
- Psychische Belastungen am Arbeitsplatz
- Prävention/Strategien um zukünftig psychisch belastende Situationen besser erkennen und meistern zu können
- Eigen- und Fremdbildanalyse
- Steigerung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins
- Arbeitsmarkt- und Berufsorientierung
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen und -strategien
- Bewerbungstraining und Arbeitsmarktorientierung, Optimierung der Bewerbungsunterlagen und -strategien

Ziele: Steigerung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins, Erlernen von Strategien, um psychischen Belastungen im Berufsleben standzuhalten, Optimierung der Bewerbungsunterlagen, Arbeitsaufnahme

Teilnahmevoraussetzung: keine

Kursdauer: 5 Wochen - 10 Stunden/ Woche

Kurseintritt: täglich

Kurszeiten: Individuelle Vereinbarung mit den KursteilnehmerInnen

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

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