

## STRESS UND CHAOS

...nein danke!

### STRESS UND CHAOS BESEITIGEN



Eigentlich würden Sie die Sachen ganz ruhig angehen. Auch die Aufgaben sind übersichtlich und durchaus für Sie lösbar, doch dann kommt dieser Stress. Die Zielsetzung rückt in weite Ferne. Nicht einmal der Briefkasten wird mehr geöffnet. Es wird immer mehr und unübersichtlicher. Sie stellen sich die Frage, warum es schon wieder so ein Chaos ist. Demotiviert und völlig genervt müssen Sie sich das auch noch von Ihrem Umfeld vorwerfen lassen. Es ist nun Zeit, etwas zu tun. Lernen Sie mit den richtigen Instrumenten, wie Sie künftig solche Situationen verhindern. Wir meistern das gemeinsam.

**Dauer**

1 Tag

**Ziel**

- Stress und Chaos bewältigen
- Motiviert den Alltag meistern
- Langfristig auf Erfolgskurs zu sein
- Hürden meistern

**Zielgruppe**

Wiedereinsteiger  
Stellensuchende  
Neuorientierung im Beruf  
Arbeitsintegration

**Inhalt**

- Wo liegt mein innerer Schweinehund
- Analyse mit DISG-Persönlichkeitstest
- Instrumente der Organisation
- Strukturen erarbeiten
- Ziele in die Praxis umsetzen

**Kursgruppe**

Ab 4 Teilnehmer  
Auch im Einzelcoaching möglich

**Methodik**

- Standortanalyse
- Begleitung durch Coach
- Individuelle Ausarbeitung der GAPs
- praxisorientiertes Training für den Berufsalltag

**Kosten**

CHF 380.-  
Kostenlos durch die zuweisenden Stellen: AOZ, AWA, Soziale Dienste oder IV. Kann mit individuellem Kurs-gesuch für Stellensuchende beantragt werden.

**Voraussetzung**

- Deutschkenntnisse mind. Niveau C1

**Termine und Anmeldung**

Alle Termine sowie die Anmeldung finden Sie online.

**Kursort**

Präsenzunterricht in 8620 Wetzikon oder per Live-Stream