



Laufbahncoaching

# Coaching MiLa

Mittleres Lebensalter BSL



# Individuelle Begleitung

Stellensuchende im mittleren Lebensalter sehen sich oft einem stark veränderten Arbeitsmarkt gegenüber. Auch die Formen und Wege der Stellensuche haben sich verändert. Mit dem Laufbahncoaching MiLa begleiten wir Sie im Prozess der Stellensuche: In drei Workshops können Sie Ihre Erfahrungen in der Gruppe austauschen und wichtige Themen vertieft erarbeiten. In mehreren Einzelgesprächen mit einer Beratungsperson können Sie zudem Ihre Fragen und Anliegen individuell weiterbearbeiten und konkrete Schritte mit fachlicher Unterstützung planen und umsetzen.

## ■ Zielsetzungen

- Coaching/Nachhaltigkeit: individuelle zielorientierte Anleitung, prozessbegleitende Beratung und handlungsorientiertes Training
- Unterstützung in der Umsetzung der beruflichen Perspektiven: Planung und Umsetzung konkreter Schritte
- Vertiefte Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie, der persönlichen Situation und den Laufbahnperspektiven
- Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen und Stärken
- Stärkung von Fertigkeiten und Kompetenzen im Prozess der Stellenbewerbung
- Erarbeiten und Umsetzen des persönlichen Bilanz- und Handlungsplans

## ■ Zielgruppe

Stellensuchende im mittleren Lebensalter (ab 45 Jahren), welche für die Umsetzung ihrer Berufsziele eine engere individuelle Begleitung in Anspruch nehmen möchten.

## ■ Voraussetzungen

- Stellensuchende im mittleren Lebensalter (ab 45 Jahren)
- Sie verfügen über gute mündliche Kenntnisse und schriftliche Grundkenntnisse in Deutsch
- Grundlegende Kenntnisse in der Stellensuche (Kurse ERST oder PLUS)
- Klare und realistische Vorstellungen über die eigenen beruflichen Perspektiven und Ziele
- Bereitschaft, sich vertieft mit der eigenen Persönlichkeit im aktuellen Lebenskontext auseinanderzusetzen

## ■ Inhalte Coaching

- Persönliche Standortbestimmung
- Individuelle Begleitung in der Umsetzung der beruflichen Perspektiven
- Erarbeitung von Umsetzungsmassnahmen und Begleitung in der Stellensuche
- Vertiefung der Themen aus den Workshops
- Sicherstellung der Nachhaltigkeit

## ■ Inhalte Workshops

### **Berufliche Interessen – Life Balance Workshop 1**

- Persönlichkeit, Biografie und aktuelle Situation
- Berufliche Interessen und Perspektiven
- Life-Balance

### **Kompetenzen und Ressourcen-Workshop 2**

- Erkennen von und Umgang mit Ressourcen
- Fremd- und Selbstbild
- Stärkeprofil
- Stärken von Ressourcen

### **Arbeitsmarkt und Netzwerkarbeit - Workshop 3**

- Arbeitsmarkt / Netzwerkarbeit
- Optimierung des konkreten Vorgehens im Bewerbungsprozess

## ■ Arbeitsweise

Individuelle Begleitung über einen Zeitraum von 6 Monaten. Dies beinhaltet: 7 Einzelcoachings, 3 Gruppenworkshops und 3 Vernetzungsgespräche.

## ■ Dauer

Das Laufbahncoaching erstreckt sich über eine Dauer von 6 Monaten.

## ■ Kurszeiten/-ort

Einzel-Coachings und Vernetzungsgespräche: individuelle Terminierung

### **Kurszeiten Workshops**

Morgens 09:00 – 12:00 Uhr  
Nachmittags 13:30 – 16:30 Uhr

### **Kursort**

Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung  
Schlossstrasse 30  
3900 Brig

## ■ Anmeldung

Die Anmeldung läuft über Ihre Beratungsperson bei der jeweiligen Versicherung. Die Teilnahme erfolgt gemäss den Richtlinien der jeweiligen Institution.

Andere Interessierte wenden sich für eine Anmeldung direkt an die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung.

## ■ Kosten

Die Kosten können von der jeweiligen Versicherung oder Institution übernommen werden. Im Preis inbegriffen sind alle Kursunterlagen.

Die Kosten für andere Interessierte werden gerne auf Anfrage mitgeteilt.



**CANTON DU VALAIS**  
**KANTON WALLIS**

Departement für Volkswirtschaft und Bildung  
Dienststelle für Hochschulwesen  
Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung  
Schlossstrasse 30  
3900 Brig

Tel 027 606 95 70

[berufsberatung-brig@admin.vs.ch](mailto:berufsberatung-brig@admin.vs.ch)  
[www.vs.ch/berufsberatung](http://www.vs.ch/berufsberatung)

