

Karriere-Coaching Resilient in den neuen Job

- 
- Nachhaltig
 - Individuell
 - Digital

Unsere Arbeitswelt verändert sich – rasant und grundlegend. Das INQUA **Karriere-Coaching Resilient in den neuen Job** unterstützt Akademiker:innen, Fach- und Führungskräfte mit AVGS-Gutschein dabei, sich in dieser Dynamik neu zu positionieren: mit Klarheit, innerer Stärke und einer Strategie, die wirklich zu den eigenen Kompetenzen und Werten passt.

Ziel ist es, deine beruflichen Perspektiven nachhaltig zu stärken – durch Reflexion, Resilienzaufbau und eine gezielte Bewerbungsstrategie, die deinen individuellen Stärken und Bedürfnissen entspricht.

Was dich erwartet

30 Einheiten individuelles 1:1 Coaching

Gemeinsam mit deinem/deiner INQUA Coach:in reflektierst du deine berufliche Biografie, analysierst Stärken und Werte mit dem **Kompetenzprofil High Profiling®** und entwickelst eine klare berufliche Vision. Dabei wirst du von **hochqualifizierten, zertifizierten Coaches** begleitet, die vom INQUA-Institut gezielt in der Anwendung der eigenen wissenschaftlich fundierten Methoden weitergebildet wurden.

Du arbeitest an deiner Positionierung, optimierst deine Bewerbungsunterlagen und trainierst dein Auftreten für digitale und persönliche Bewerbungsgespräche.

44 coachgestützte Einheiten in der digitalen Lernplattform

Zwischen den Sitzungen unterstützt dich die digitale Lernplattform mit interaktiven Aufgaben, Videos, Reflexionen und Tests.

Dein/deine Coach:in begleitet dich kontinuierlich – mit Feedback in Text-, Audio- oder Videoform. So entsteht ein vollständiger Reflexion- und Umsetzungszyklus aus Coaching und digitalen Lerneinheiten, der dich Schritt für Schritt an dein Ziel führt.

Methodische Grundlagen

- ➔ **Kompetenzprofil High Profiling®** – biografisches Leitfadeninterview zur Ermittlung fachlicher und sozialer Kompetenzen, ausgewertet durch spezialisierte Analyst:innen.
- ➔ **Ressourcenorientierte Genogrammarbeit** – Reflexion familiär und sozial geprägter Werte und Kompetenzen, die ausschlaggebend für dein berufliches Umfeld sind.
- ➔ **Resilienzförderung** – Aufbau psychischer Widerstandskraft sowie Entwicklung von Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit für deine berufliche Neuorientierung.

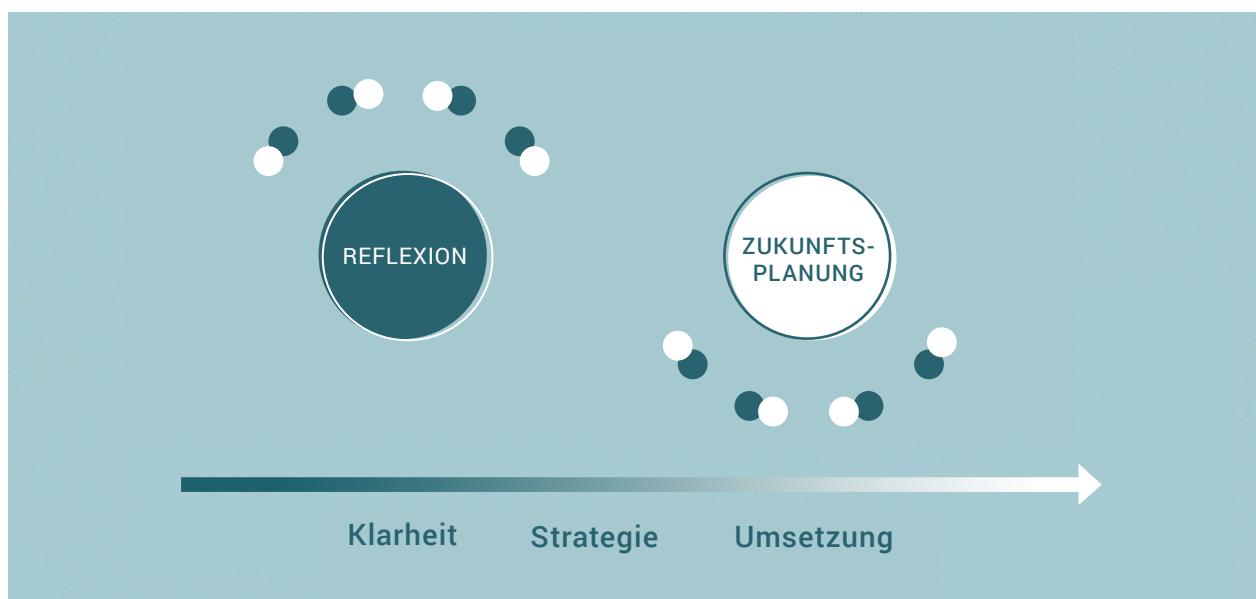
Deine Vorteile

- ▶ **Ganzheitlicher Ansatz:** Kombination aus biografischer Reflexion, Resilienzstärkung, Strategieentwicklung und Umsetzung.
- ▶ **Nachhaltige Ergebnisse:** Ein klares berufliches Ziel mit Bewerbungs- und Netzwerkstrategie inkl. verdeckter Arbeitsmarkt und optimierte Unterlagen.
- ▶ **Digitale & KI-Kompetenz:** Sicherer Umgang mit modernen Tools und KI im Bewerbungsprozess.
- ▶ **Resilienz & Selbstwirksamkeit:** Mentale Stärke, um mit Veränderungen souverän umzugehen.
- ▶ **Flexibles Format:** Präsenz, online oder hybrid – begleitet durch individuelles Lernen auf der digitalen INQUA-Plattform.

Dein Nutzen

Am Ende des Coachings verfügst du über ein klares Verständnis deiner **fachlichen und persönlichen Kompetenzen**, deiner **Werte** und deiner **individuellen Belastungsgrenzen**. Du erkennst, was dir im Beruf wirklich wichtig ist. Du gewinnst das Vertrauen, diese Erkenntnisse selbstbewusst in zukünftigen Bewerbungs- und Arbeitssituationen einzubringen.

Durch die Stärkung deiner **Resilienz** entwickelst du die Fähigkeit, auch in herausfordernden Phasen handlungsfähig zu bleiben und Veränderungen aktiv zu gestalten. Das Coaching vermittelt Orientierung, innere Stabilität und Entscheidungsfähigkeit – zentrale Voraussetzungen für eine erfolgreiche, zufriedene und nachhaltige berufliche Zukunft.



Umfang und Förderung

- ➔ Gesamt: 74 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
- ➔ 30 UE Einzelcoaching
- ➔ 44 UE coachgestützte Einheiten auf der digitalen INQUA-Plattform
- ➔ Dauer: bis zu 12 Wochen
- ➔ Format: Hybrid (Präsenz / Online)
- ➔ Förderung: 100 % über AVGS-Gutschein (§ 45 SGB III, zertifiziert durch DEKRA)



Unterstützung bei der Antragserstellung

Du bist arbeitssuchend gemeldet, aber hast noch keinen AVGS-Gutschein erhalten? Mit unserem Antragsassistenten unterstützen wir dich bei der Beantragung:

www.inqua-institut.de/avgs-jobcoaching/avgs-beantragen/



Unverbindliche Anmeldung

Du hast Lust auf ein Karriere-Coaching bei INQUA?
Dann melde dich unter: www.inqua-institut.de/anmeldung/ unverbindlich an. Nach deiner unverbindlichen Anmeldung lernst du deinen/deine Coach:in in einem kostenfreien telefonischen Vorgespräch persönlich kennen.

01/2026