

**STABILITÄT. SICHERHEIT. ERFOLG.**  
**STARTE STARK IN DEINE NEUE TRAUM-BESCHAFTIGUNG.**

**KERNSTABIL** 039/146/24

**STÄRKE DEIN INNERES, MEISTERE DEINEN JOB**  
AVGS-MASSNAHME NACH § 45 SGB III - 50 UNTERRICHTSEINHEITEN



**SCANNEN. SPRECHEN. STARTEN.**  
**BEGINNE JETZT DEINE REISE ZU EINEM SELBSTBESTIMMTEN LEBEN.**

## Inhalte der Maßnahme „Kernstabil – Version I“

Diese Version der Maßnahme setzt vor dem Antritt einer neuen Anstellung an und begleitet Dich intensiv in den ersten Wochen Deines neuen Jobs. Sie hilft Dir, Dich optimal vorzubereiten und erfolgreich in den Arbeitsalltag einzusteigen.

### › Rechte und Pflichten (3 UE):

Du erfährst, welche Rechte und Pflichten Du als Arbeitnehmer hast. Gemeinsam betrachten wir arbeitsrechtliche Grundlagen, z. B. Arbeitszeiten, Pausenregelungen und den Umgang mit Verträgen. Ziel ist es, dass Du Deine Rechte kennst und gleichzeitig Deine Pflichten im Arbeitsalltag souverän erfüllst.

### › Pünktlichkeit und Auftreten (4 UE):

Ein professionelles und zuverlässiges Auftreten ist der Schlüssel zu einem positiven ersten Eindruck. In dieser Einheit lernst Du, wie Du Pünktlichkeit, Organisation und ein selbstbewusstes Auftreten in Deinen Arbeitsalltag integrierst. Wir üben, wie Du Dich sicher und authentisch in einem neuen beruflichen Umfeld präsentierst.

### › Reflexion erster Arbeitstag (3 UE):

Nach Deinem ersten Arbeitstag reflektierst Du gemeinsam mit Deinem Coach, welche Erfahrungen Du gemacht hast. Was lief gut? Wo gab es Herausforderungen? Wir analysieren gemeinsam Deine Eindrücke und entwickeln Strategien, um eventuelle Unsicherheiten zu beseitigen und Deine Stärken weiter auszubauen.

### › Sozialkompetenz (15 UE):

In diesem Modul stärkst Du Deine Fähigkeit, erfolgreich mit Kollegen und Vorgesetzten zu interagieren. Themen wie Teamarbeit, Empathie und Kommunikationsfähigkeit stehen im Mittelpunkt. Du lernst, wie Du Dich in Deinem Team integrierst und zur positiven Arbeitsatmosphäre beiträgst, auch in stressigen oder konfliktreichen Situationen.

### › Konfliktmanagement (15 UE):

Konflikte gehören zum Arbeitsalltag, doch der Umgang damit will gelernt sein. Du entwickelst Strategien, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen. Mit praktischen Übungen und Rollenspielen erlernst Du, souverän und lösungsorientiert zu handeln, ohne die Harmonie am Arbeitsplatz zu gefährden.

### › Feedback und Entwicklung (10 UE):

Konstruktives Feedback ist ein wichtiges Werkzeug für berufliche und persönliche Entwicklung. Du lernst, wie Du Feedback annimmst und für Deine Weiterentwicklung nutzt. Gleichzeitig trainierst Du, selbst wertschätzendes Feedback zu geben, um eine offene und positive Feedbackkultur in Deinem Team zu fördern.



Die Maßnahme „Kernstabil – Version I“ bereitet Dich umfassend auf Deinen Berufseinstieg vor. Du erlernst alle notwendigen Kompetenzen, um Dich erfolgreich im neuen Job zu positionieren, Herausforderungen zu meistern und langfristig stabil im Arbeitsalltag zu bleiben.

## Inhalte der Maßnahme „Kernstabil – Version II“

Diese Version der Maßnahme setzt während der Anstellung an und bietet gezielte Unterstützung, um Dich bei der beruflichen Integration zu stärken und langfristig stabil im Arbeitsalltag zu bleiben.

### › Rechte und Pflichten aus dem Arbeitsvertrag (10 UE):

Du erhältst einen umfassenden Überblick über die arbeitsrechtlichen Grundlagen Deines Arbeitsvertrags. Wir klären wichtige Aspekte wie Arbeitszeiten, Pausenregelungen, Urlaubsansprüche und Kündigungsfristen. Ziel ist es, dass Du Deine Rechte sicher kennst und Deine Pflichten zuverlässig erfüllst, um Konflikte oder Missverständnisse zu vermeiden.

### › Organisation und Selbstorganisation / Pflichtbewusstsein (15 UE):

Ein strukturierter Arbeitsalltag ist essenziell für Deinen Erfolg im Job. Du lernst, wie Du Deine Aufgaben priorisierst, Deinen Arbeitstag effizient organisierst und Dein Pflichtbewusstsein stärkst. Wir entwickeln gemeinsam Strategien, um Zeitmanagement und Selbstorganisation zu verbessern, damit Du Deinen Arbeitsalltag souverän meisterst.

### › Sozialkompetenz (10 UE):

Ein harmonisches Miteinander am Arbeitsplatz ist entscheidend für ein positives Arbeitsklima. In dieser Einheit lernst Du, wie Du empathisch und wertschätzend mit Kollegen und Vorgesetzten kommunizierst. Wir trainieren, wie Du Dich erfolgreich in Dein Team integrierst und Konflikte durch respektvolle Kommunikation vermeidest.

### › Konfliktmanagement (10 UE):

Konflikte sind ein natürlicher Teil des Berufslebens. Du lernst, Konflikte frühzeitig zu erkennen und konstruktiv zu lösen. Wir erarbeiten mit Dir, wie Du in schwierigen Situationen souverän reagierst und Lösungen findest, die für alle Beteiligten positiv sind. Praktische Übungen helfen Dir, dieses Wissen direkt anzuwenden.

### › Feedback und Entwicklung (5 UE):

Feedback ist ein entscheidender Faktor für persönliches und berufliches Wachstum. Du lernst, wie Du Kritik konstruktiv annimmst und für Deine Weiterentwicklung nutzt. Gleichzeitig üben wir, wie Du selbst wertschätzendes Feedback gibst und eine positive Feedbackkultur im Team förderst.



Die Maßnahme „Kernstabil – Version II“ unterstützt Dich während Deiner beruflichen Tätigkeit dabei, Deine Kompetenzen zu stärken, Dein Pflichtbewusstsein zu fördern und Deine sozialen Fähigkeiten auszubauen. Sie hilft Dir, langfristig stabil und erfolgreich im Arbeitsalltag zu sein und Herausforderungen souverän zu meistern.

## Coaching – Kernstabil

Mit unserem Coaching „Kernstabil“ begleiten wir Dich Schritt für Schritt auf Deinem Weg zu einem stabilen und erfolgreichen Berufsleben. Unsere erfahrenen Coaches stehen Dir zur Seite und unterstützen Dich dabei, Deine inneren Stärken zu entfalten und Deinen neuen Job souverän zu meistern.

### ➤ Zielgruppe

Die Maßnahme „Kernstabil“ richtet sich an Personen, die eine berufliche Anstellung aufnehmen oder kürzlich aufgenommen haben und Unterstützung bei der Stabilisierung und Integration in den Arbeitsmarkt benötigen. Sie eignet sich für:

- **Arbeitsuchende und Langzeitarbeitslose mit Arbeitsvertrag:** Personen, die aus der Arbeitslosigkeit heraus eine Beschäftigung beginnen möchten und dabei Unterstützung benötigen.
- **Teilnehmer mit beruflichen Unsicherheiten:** Personen, die an Selbstbewusstsein, Resilienz und Kommunikationsfähigkeit arbeiten möchten, auf Grund vorhergehenden negativen Erfahrungen.
- **Menschen mit Vermittlungshemmnissen:** Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich in die neue berufliche Umgebung einzufinden, und Unterstützung in Bereichen wie Kommunikation, Sozialkompetenz und Konfliktmanagement benötigen.
- **Teilnehmer die ein stabiles nachhaltiges Anstellungsverhältnis aufbauen möchten,** aber auf Grund persönlicher, struktureller Probleme mehr Herausforderung als Chancen wahrnehmen
- **Teilnehmer, die einen beruflichen Neuanfang als persönliche Hürde definieren**

### Voraussetzungen:

Ein gültiger Arbeitsvertrag. Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS), Mindestalter von 18 Jahren, Sprachniveau von mindestens A2 in Deutsch, Englisch, Türkisch, Russisch oder Ukrainisch.

## Coaching – Kernstabil

### > Was bietet die Maßnahme?

- **Individuell angepasste Coaching-Sitzungen:** Die Sitzungen finden mindestens zweimal wöchentlich statt und werden auf die persönliche Situation der Teilnehmer abgestimmt.
- **Flexible Terminvereinbarungen:** Die Maßnahme wird in Teilzeit und vollständig online angeboten. Termine können flexibel vereinbart werden.
- **Kostenfreie technische Ausstattung:** Für die Dauer der Maßnahme stellen wir benötigte Geräte kostenfrei zur Verfügung, um technische Barrieren zu minimieren.
- **Unterstützende Lernplattform:** Teilnehmer erhalten Zugang zu einer KI-gestützten Plattform, die zusätzliche Materialien und Inhalte bereitstellt und eine nachhaltige Lernförderung ermöglicht.

### > Was können Sie nach der Maßnahme?

- **Sicher in der neuen Arbeitsumgebung handeln:** Du weißt, wie Du Deine Aufgaben strukturierst, Dich in Teams einbringst und berufliche Herausforderungen souverän meisterst.
- **Sozialkompetenzen gezielt einsetzen:** Du kannst effektiv kommunizieren, Konflikte lösungsorientiert angehen und Dich im Team positionieren.
- **Resilient bleiben:** Du bist in der Lage, auch in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben und Deine Motivation aufrechtzuerhalten.
- **Mit Kritik wachsen:** Du hast gelernt, konstruktives Feedback zu geben und zu empfangen und dieses als Entwicklungschance zu nutzen.
- **Deine Rechte und Pflichten kennen:** Du weißt, wie Du Deine Arbeitnehmerrechte wahrnimmst und Deine beruflichen Pflichten erfüllst

### > Dauer und Abschluss

- **Dauer:** 50 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten). Die Maßnahme wird in zwei Varianten angeboten:
  - **Variante I:** Begleitung vor und während der Anstellung (2 Wochen vor und 8 Wochen nach Arbeitsbeginn).
  - **Variante II:** Begleitung ausschließlich während der Anstellung (10 Wochen).
- **Format:** Online-Einzelcoaching mit flexiblen Terminen.
- **Abschluss:** Qualifiziertes Teilnahmezertifikat mit Angabe der Inhalte und Ziele der Maßnahme.