

## Kurs «Sich effizient bewerben»

Eine Kündigung ist ein Rückschlag, aber weder ein Makel noch eine Schande. Sie kann jeden treffen – und trifft im Laufe eines Arbeitslebens auch fast jeden mindestens einmal.

An den Anfang eines Neustarts gehört die Bewerbung. Im Kurs erfahren die Teilnehmenden nicht nur, wie man sich Erfolg versprechend um eine neue Anstellung bemüht und sich in Bewerbungsgesprächen gut «verkauft»: sie lernen auch, sich neu zu beurteilen, selbstkritisch Stärken- und Schwächenprofile zu erstellen, allfälligen Bedarf für eine Aus- und Weiterbildung zu definieren und sich im Arbeitsmarkt erfolgreich zu positionieren.

### Ziele des Kurses

- Die Teilnehmenden können mit einer Kündigung besser umgehen.
- Sie empfinden sie nicht (mehr) als Schmach, sondern als Schicksalsschlag, der jeden, jede treffen kann.
- Sie begreifen eine Kündigung als Chance, sich selber zu hinterfragen und neu zu positionieren.
- Sie bewerben sich professionell.

### Aufbau des Kurses

#### *Block 1*

Die Teilnehmenden erhalten in einem ersten Kursteil, für den ein halber Tag eingeplant wird, anhand von Theorie und Praxis einen Überblick, wie man sich effizient bewirbt. Sie lernen, ihre Unterlagen zu optimieren, überzeugende Bewerbungsbriefe zu schreiben und wie man sich in einem Bewerbungsgespräch verhält.

#### *Block 2*

In der Woche nach dem ersten Kursteil stellen die Teilnehmenden ihre Bewerbungsunterlagen zusammen und tauschen sie in der Regel per E-Mail mit dem Kursleiter aus. Sie erhalten von ihm Verbesserungsvorschläge, Anregungen und aufbauende Kritik. Auf konkrete Stellenangebote schreiben sie gezielte Bewerbungsschreiben und bereiten sich auf Bewerbungsgespräche vor. Auch da dient ihnen der Kursleiter als Begleiter und Coach.

#### *Block 3*

In einem zweiten Halbtage treffen sich die Teilnehmenden noch einmal mit dem Kursleiter, tauschen Erfahrungen aus, üben Manöverkritik nach missglückten Bewerbungen und diskutieren Fragen zum Thema.

### Zielpublikum

Personen, denen gekündigt worden ist und die sich um eine neue Anstellung bewerben. Der Kurs kann in Gruppen oder individuell durchgeführt werden.

### Kursort, Daten, Preise

Jeder Kurs wird individuell zusammengestellt und den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Wir orientieren und beraten Sie gerne. Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf.