

## Kompetenzerweiterung für ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben (160 Lerneinheiten)

### Zusammenfassung

Wer mehrere Jahre lang arbeitslos ist, verliert den Anschluss an das Berufsleben und ist auf öffentliche Unterstützungssysteme angewiesen. Finanzielle oder gesundheitliche Probleme sowie ein sozialer Abstieg sind oftmals die Folge. Nicht selten passiert es, dass im Laufe der Zeit das Jobcenter mit seinen Vorgaben und Regeln die Gestaltung Ihres Alltags übernimmt. Dieses Angebot hilft Ihnen daher, selbst Kompetenzen zurückzugewinnen, die für die Gestaltung eines eigenverantwortlichen und selbstbestimmten Lebens unerlässlich sind. Die Kompetenzerweiterung vermittelt wichtige berufsfachliche Inhalte. Es können weitere Module aus dem Bereich des individuellen Coachings und der Arbeitserprobungen mit dem Kompetenzerweiterungsmodul ergänzt werden.

### Kursinhalte

- ✓ Selbstorganisation und Problemlösekompetenzen
- ✓ Stressbewältigung und Resilienz
- ✓ Frustrationstoleranz, Impulskontrolle und Konfliktmanagement
- ✓ Grundlagen der Kommunikation
- ✓ Selbstwert, Selbstvertrauen und Verantwortung
- ✓ Motivation, Zuversicht und positives Denken
- ✓ Umgang mit Zurückweisung
- ✓ Gesunde Lebensführung
- ✓ Angst und Angstbewältigung
- ✓ Medien und digitale Achtsamkeit
- ✓ Finanzielle Grundbildung
- ✓ Rechte und Pflichten im ALG II-Bezug

#### Kursnummer

AV-K-178-1

#### Standort

Die Teilnahme ist an einem unserer Partnerstandorte oder - bei Zustimmung des Kostenträgers - auch von zu Hause aus möglich.

#### Unterrichtsform

Vollzeit und Teilzeit

#### Dauer

4 Wochen in Vollzeit  
8 Wochen in Teilzeit

#### Die nächsten Kurstermine

#### Kosten

€ 0,00

#### 5 gute Gründe für Viona

- Über 700 individuell kombinierbare Kurse
- Über 120.000 erfolgreiche Teilnehmer
- Über 90 % Weiterempfehlungsrate
- 93 % Abschlussquote Weiterbildung
- Mehr als 15 Jahre Erfahrung mit Online-Schulungen



[www.viona.online](http://www.viona.online)

IBBF Institut für Berufliche Bildung  
Fördergesellschaft mbH Privatinstitut  
Bebelstraße 40  
21614 Buxtehude

Amtsgericht Tostedt, HRB 120796  
Geschäftsführung: Lea Tornow  
USt.-IdNr.: DE4320127128  
Steuer-Nr.: 43/201/27101



## Ihre beruflichen Perspektiven nach der Weiterbildung

Langzeitarbeitslosigkeit hat oftmals soziale, finanzielle oder gesundheitliche Probleme zur Folge. Durch diese umfassende Kompetenzerweiterung werden Sie dabei unterstützt, mögliche soziale, finanzielle und gesundheitliche Schwierigkeiten abzubauen und die Regie Ihres eigenen Lebens verantwortungsvoll zu übernehmen. Die hier vermittelten Kompetenzen kommen Ihnen selbstverständlich auch im Berufsleben zugute.

## Anforderungen

Gute Grundlagenkenntnisse in der Bedienung von PC und Internet werden vorausgesetzt. Die selbständige Verwendung der deutschen Sprache ist zudem Voraussetzung, um dem Unterricht folgen zu können.

Allen Interessierten stehen wir in einem persönlichen Gespräch zur Abklärung ihrer individuellen Teilnahmevoraussetzungen zur Verfügung.

## Zielgruppe

Diese Kompetenzerweiterung richtet sich an langzeitarbeitslose Personen, die einen beruflichen Wiedereinstieg erst mittelfristig anstreben und hierzu zunächst Vermittlungshemmnisse abbauen müssen. Die zur Verfügung stehenden Inhalte sollen Teilnehmende dazu befähigen, durch Hilfe zur Selbsthilfe wichtige Kompetenzen für ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben wiederzuerlangen.

## Ihr Abschluss

Trägerinternes Zertifikat bzw. Teilnahmebescheinigung

## Förderung

Wir sind zugelassener Träger nach der AZAV und alle unsere Angebote sind entsprechend zertifiziert. Ihre Teilnahme kann somit durch die Agentur für Arbeit oder das Jobcenter per Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein zu 100% gefördert werden.

[www.viona.online](http://www.viona.online)

IBBF Institut für Berufliche Bildung  
Fördergesellschaft mbH Privatinstitut  
Bebelstraße 40  
21614 Buxtehude

Amtsgericht Tostedt, HRB 120796  
Geschäftsführung: Lea Tornow  
USt.-IdNr.: DE4320127128  
Steuer-Nr.: 43/201/27101

### Effektives und bewährtes Lernkonzept

- Virtueller Live-Unterricht in kleinen Gruppen
- Hoch qualifizierte und erfahrene Dozierende
- Praxisbezogenes Arbeiten, multimediale Werkzeuge
- Intuitive Lernplattform
- Moderne PC-Arbeitsplätze und neueste Medien
- Persönliche Unterstützung an jedem Lernort - am Standort oder zu Hause

### Flexibel und individuell - Jetzt informieren!

Mit Viona finden Sie das Lernformat, welches am besten zu Ihnen passt. Viele Module sind individuell kombinierbar und können in Vollzeit oder Teilzeit durchgeführt werden. Lernen Sie an einem unserer mehr als 1.200 Viona-Standorte deutschlandweit oder im Homeoffice. Unsere Viona-Partner beraten Sie unverbindlich zu Ihren ganz individuellen Möglichkeiten. Auf unserer Website können Sie nach der Kursauswahl Ihren Standort auswählen und geeignete Partner in Ihrer Nähe finden.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Auswahl eines Viona-Partners in Ihrer Nähe:

#### Viona-Kundencenter

Telefon: +49 40 79724420

E-Mail: [kundencenter@viona.online](mailto:kundencenter@viona.online)

Montag bis Freitag 08:00 - 16:30 Uhr





## Vielfältiger Methodenmix für Ihren Lernerfolg

Neben der klassischen Wissensvermittlung durch Ihre Dozierenden besteht der Unterricht aus praxisorientierten Fallbeispielen, Gruppen- und Projektarbeiten, Präsentationen und Diskussionen. Während der Wissensvertiefung arbeiten Sie mit verschiedenen Medien und bestimmen Ihr individuelles Lerntempo. So wird der Lernstoff auf vielfältige Weise vermittelt und nachhaltig gefestigt. Durch unsere Prüfungsvorbereitungen und das optionale Fachtutoring sind Sie für die Prüfungen bestens gerüstet.

[www.viona.online](http://www.viona.online)

IBBF Institut für Berufliche Bildung  
Fördergesellschaft mbH Privatinstitut  
Bebelstraße 40  
21614 Buxtehude

Amtsgericht Tostedt, HRB 120796  
Geschäftsführung: Lea Tornow  
USt.-IdNr.: DE4320127128  
Steuer-Nr.: 43/201/27101