



# Coaching MiLa

Individuelle Begleitung im  
mittlerem Lebensalter



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: im Rahmen des Coachings bringen Sie Ihre Erfahrungen und Fragen ein und vertiefen wichtige Themen. In mehreren Einzelgesprächen mit einer Beratungsperson können Sie Anliegen und persönliche Fragestellungen über einen längeren Zeitrahmen 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 Biografie, 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 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)
- mündliche Deutschkenntnisse
- Grundlegende Kenntnisse in der Stellensuche
- Klare und realistische Vorstellungen über die eigenen beruflichen Perspektiven und Ziele
- Bereitschaft, sich vertieft mit der eigenen Persönlichkeit im aktuellen Lebenskontext auseinanderzusetzen

## Coaching - Unterstützung

- Persönliche Standortbestimmung
- Individuelle Begleitung in der Umsetzung der beruflichen Perspektiven
- Erarbeitung von Umsetzungsmassnahmen und Begleitung in der Stellensuche
- Vertiefung der inhaltlichen Schwerpunkte

- Sicherstellung der Nachhaltigkeit

## **Inhaltliche Schwerpunkte**

### **Berufliche Interessen – Life Balance**

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

### **Kompetenzen und Ressourcen**

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

### **Arbeitsmarkt und Netzwerkarbeit**

- Optimierung des konkreten Vorgehens im Bewerbungsprozess

## **Arbeitsweise**

Individuelle Begleitung über einen Zeitraum von 6 Monaten. Dies beinhaltet 10 Sequenzen (individuelle Einzelcoachings plus Themenbearbeitung) und 3 Vernetzungsgespräche.

## **Dauer**

Das Laufbahncoaching erstreckt sich über eine Dauer von 6 Monaten.

## **Termine / Ort**

Die Termine werden individuell vereinbart.

### **Ort**

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.

Die Kosten für andere Interessierte werden gerne auf Anfrage mitgeteilt.

# Kontakt

**Amt für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung**

Schlossstrasse 30

3900 Brig

Tel: 027 606 95 70

E-Mail: [berufsberatung-brig@admin.vs.ch](mailto:berufsberatung-brig@admin.vs.ch)

[www.vs.ch/berufsberatung](http://www.vs.ch/berufsberatung)



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS



@bsloberwallis

[www.vs.ch/berufsberatung](http://www.vs.ch/berufsberatung)