



Persönlichkeit als Schlüssel zur Arbeitsintegration

Für eine nachhaltige berufliche Wiedereingliederung.

Life Performance Mentoring stärkt Stellensuchende auf dem Weg zurück in den Arbeitsmarkt. Im Zentrum steht nicht die rasche Vermittlung in eine beliebige Stelle, sondern der Mensch und seine Ressourcen.

Die persönliche Stabilisierung und Aktivierung intrinsischer Ressourcen sind oft Voraussetzungen um Eigenverantwortung zu etablieren. Psychische und mentale Sicherheit bauen darauf auf.

Unser Bewerbungstraining stärkt die Selbstkompetenz und Vermittlungsfähigkeit.

Unser Weg für die Stellensuchenden

Zwei aufeinander aufbauende Phasen. Ein Ziel: Nachhaltige Arbeitsintegration

1

GRUNDLAGEN · Persönlichkeitsstärkung durch Reflexion und Bewusstsein

8 Wochen · 8 Module (16 Halbtage)

Ziel: Ich lerne mich gut kennen. Ich bekomme Mut und Kraft, neue Schritte und Wege zu gehen.

- Modul 1 Standortbestimmung: Wo stehe ich heute? Was kann ich gut?
- Modul 2 Persönlichkeit und Wertearbeit: Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere?
- Modul 3 Mehr Energie, Fokus & Motivation: Wie finde ich Kraft und Motivation?
- Modul 4 Persönliche Vision & Ziele: Was will ich? Was brauche ich?
- Modul 5 Persönliche Erfolgsstrategie: Welche persönlichen Schritte bringen mich weiter?
- Modul 6 Persönliche Grenzen sprengen: Wie überwinde ich meine Hindernisse?
- Modul 7 Selbstwirksamkeit & Resilienz: Wie halte ich durch, auch wenn es schwer ist?
- Modul 8 Selbstkompetenz wirksam einsetzen: Ich nutze meine Stärken im Alltag.

2

FESTIGUNG · Arbeitsmarktintegration durch Bewerbungs- und Interview-Training

4 Wochen · 4 Module (8 Halbtage)

Ziel: Ich finde passende Stellen und mache gute Bewerbungen. Ich kann mich gut vorstellen. Ich bin zuversichtlich und freue mich auf neue Arbeit.

- Modul 1 Lebenslauf vervollständigen: Bildungs- und Berufsweg, Kompetenzen und Wirkung.
- Modul 2 Telefon- & schriftliche Kontaktaufnahme: Wie stelle ich mich kurz vor und komme ins Gespräch?
- Modul 3 Selbstpräsentation & Interviewtraining: Wie bin ich im Interview kompetent?
- Modul 4 Umgang mit Absagen, Rückschlägen & Selbstzweifel: Wie bleibe ich stark und wie mache weiter?

[Mit praktischer Umsetzung in Zusammenarbeit mit tschobs.ch](https://tschobs.ch)

Rahmen & Voraussetzungen

Gruppen ab 5 Personen · zusätzlich individuelles Einzel-Coaching · Begleitung bis in den stabilen Arbeitsalltag.

Voraussetzung: Deutsche Sprachkenntnis: ab A2 resp. ab B1

Kursdaten und Orte 2026*

Durchführungsort	Kurs	Nummer	Sprachniveau	Kursstart	Kursende	Kurstage / Zeiten	Anmeldeschluss
St. Gallen, Vadianstr. 45, 9000 St. Gallen (nur 3 Min vom Bahnhof)	Phase 1: Grundlagen	2026-G3L	Ab A2, in leichter Sprache	Di 22.09.2026	Do 19.11.2026	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Fr 18.09.2026
	Phase 1: Grundlagen	2026-G4	Ab B1	Di 22.09.2026	Do 19.11.2026	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Fr 18.09.2026
	Phase 2: Festigung	2026-F3	Alle ab A2/B1	Di 24.11.2026	Do 24.12.2026	Di/Mi/Do 13:00 – 16:15	Fr 20.11.2026

Kursdaten und Orte 2027*

Durchführungsort	Kurs	Nummer	Sprachniveau	Kursstart	Kursende	Kurstage / Zeiten	Anmeldeschluss
Uznach, Adresse folgt	Phase 1: Grundlagen	2027-G1L	Ab A2, in leichter Sprache	Di 05.01.2027	Do 04.03.2027	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Do 31.12.2026
	Phase 1: Grundlagen	2027-G2	Ab B1	Di 05.01.2027	Do 04.03.2027	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Do 31.12.2026
	Phase 2: Festigung	2027-F3	Alle ab A2/B1	Di 09.03.2027	Do 01.04.2027	Di/Mi/Do 13:00 – 16:15	Fr 05.03.2027
St. Gallen, Vadianstr. 45, 9000 St. Gallen (nur 3 Min vom Bahnhof)	Phase 1: Grundlagen	2027-G4L	Ab A2, in leichter Sprache	Di 04.05.2027	Do 24.06.2027	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Fr 30.04.2027
	Phase 1: Grundlagen	2027-G5	Ab B1	Di 04.05.2027	Do 24.06.2027	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Fr 30.04.2027
	Phase 2: Festigung	2027-F6	Alle ab A2/B1	Di 29.06.2027	Do 22.07.2027	Di/Mi/Do 13:00 – 16:15	Fr 25.06.2027
Wil, Adresse folgt	Phase 1: Grundlagen	2027-G7L	Ab A2, in leichter Sprache	Di 17.08.2027	Do 07.10.2027	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Fr 13.08.2027
	Phase 1: Grundlagen	2027-G8	Ab B1	Di 17.08.2027	Do 07.10.2027	Di/Mi/Do 08:30 – 11:45	Fr 13.08.2027
	Phase 2: Festigung	2027-F9	Alle ab A2/B1	Di 12.10.2027	Do 18.11.2027	Di/Mi/Do 13:00 – 16:15	Fr 08.10.2027

*) Terminliche Anpassungen aufgrund lokaler Feiertage oder Ferien möglich.

Zielgruppe

Zielgruppe: Stellensuchende und Sozialhilfebeziehende, Menschen mit Integrationsbedarf sowie Motivations-/Strukturthemen.

Kosten

PHASE 1 · GRUNDLAGEN CHF 1'550.-/Mt (total 3'100.- pro TN) Christian Rupp & Team mtl. Rechnungsstellung	PHASE 2 · FESTIGUNG CHF 1'050.-/Mt pro TN Christian Rupp & Team mtl. Rechnungsstellung	PHASE 3 · JOB COACHING nach Aufwand tschobs.ch & Christian Rupp mtl. Rechnungsstellung
--	---	---

Ihre Ansprechpartner

Anmeldung & Auskunft:

Life Performance Mentoring

Christian Rupp,

079 203 20 63

kontakt@christianrupp.ch

www.christianrupp.ch



Tschobs.ch

Christoph Buschor,

079 419 01 52

info@tschobs.ch

www.tschobs.ch

