

Laufbahn-Coaching Familien- und Berufskarriere

Sie stehen vor der Familiengründung oder haben bereits Familie und Beruf. Die veränderte Situation stellt vieles in Frage: Wie weiter mit der Karriere? Familienpause oder im Beruf bleiben? Teilzeitstelle? Welche Kinderbetreuung? Entlastungsmöglichkeiten? Sie suchen Lösungen, die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind und sich realisieren lassen.

Ich biete Ihnen ein massgeschneidertes Assessment und unterstütze Sie bei Ihrer Familien- und Berufskarriere.

Inhalt:

- Klärung der Fragestellung sowie der Veränderungswünsche
- Analyse Ihrer aktuellen Situation in Familie und Beruf
- Umfassende Testabklärung zu Persönlichkeit, Interessen, Fähigkeiten, Werteinstellungen, Rollen und Sozialkompetenz, Dauer ½ Tag
- 5 Coaching-Gespräche à 60 - 90 Minuten: strukturierte, zielorientierte Gespräche, Übungen zu Visionen, detaillierte Besprechung der Testresultate
- Arbeitsbuch „Erfolg im Beruf“
- Umfangreicher Beratungsbericht mit Entwicklungsmöglichkeiten und Empfehlungen
- Umsetzungs-Coaching: zusätzliches Gespräch, telefonische Auskünfte oder Beantwortung von Anfragen per E-Mail im Anschluss an das Laufbahn-Coaching

Ihr Einsatz:

Engagement sowie Zeit für Vorbereitungen und Reflexionen plus Fr. 4'300.— (inkl. MwSt.)

„Für Beruf und Familie gibt es keine Patentrezepte. Darum ver helfe ich zur individuell besten Lösung.“

Laufbahn-Coaching kompakt

Sie verspüren Lust auf einen Neuanfang oder sind gezwungen, sich zu verändern. Es stehen berufliche oder private Entscheidungen an, mit denen Sie sich schwer tun (Stellenwechsel? Selbständigkeit? Weiterbildung?). Sie sind an einem Wendepunkt in Ihrer Laufbahn, aber wissen noch nicht genau, wohin die Reise geht und wie Sie es anpacken sollen.

Ich unterstütze Sie dabei, kluge Entscheidungen zu fällen, die anstehende Veränderung zu bewältigen und die notwendigen Schritte anzugehen.

Inhalt:

- Klärung der Fragestellung sowie der Veränderungswünsche
- Analyse der aktuellen Situation
- Der Fragestellung angepasste Testabklärung, Dauer ca. 2 - 3 Stunden
- 3 Coaching-Gespräche à 60 - 90 Minuten: strukturierte, zielorientierte Gespräche, Übungen zu Visionen, detaillierte Besprechung der Testresultate
- Arbeitsbuch „Erfolg im Beruf“
- Kurzbericht mit Empfehlungen für die nächsten Schritte

Ihr Einsatz:

Engagement sowie Zeit für Vorbereitungen und Reflexionen plus Fr. 2'000.— (inkl. MwSt.)

„Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, woran man mit sich selbst ist.“

Coaching

Brauchen Sie einen neutrales Gegenüber, um eine bestimmte Angelegenheit zu besprechen? Schon ein Gespräch kann entlastend, klärend und motivierend wirken. In einem vorgängig definierten Zeitrahmen suchen wir Antworten auf Ihre Fragestellungen und Lösungen auf Ihre Problemsituationen rund um die Familien- und/oder Berufskarriere.

Mögliche Inhalte:

- Überprüfen von persönlichen und beruflichen Zielsetzungen: Was will ich wirklich?
- Kluge Entscheidungen fällen
- Klarheit über den Kinder-, Familien- und Karrierewunsch
- Auswählen, Analysieren oder Optimieren des Modells von Beruf und Familie
- Rollenklärung berufstätige Mutter bzw. berufstätiger Vater
- Besondere Anforderungen der unterschiedlichen Familienphasen
- Bewusst werden von persönlichen hohen Ansprüchen
- Entscheidungshilfe beim Dilemma Beruf oder Familie
- Chancen, Risiken und Realisierbarkeit von Teilzeitstellen
- Entwickeln von Entlastungsmöglichkeiten im Familien- und Berufsalltag
- Planung des Wiedereinstiegs
- Unterstützung für den nächsten Karriereschritt
- Starthilfe für eine Neuorientierung
- Feedback zum Bewerbungsdossier
- Klären der Bewerbungsstrategie
- Unterstützung bei der Wahl der richtigen Weiterbildung

Ihr Einsatz:

Bereitschaft zur Reflexion plus Fr. 210.—/Std. (inkl. MwSt.)

„Karriere bedeutet viel mehr als das Ansteigen von Lohn, Verantwortung, Hierarchiestufen und Prestige. Ebenso wichtig sind die persönliche Entwicklung, die Gesundheit, das Wohlbefinden, die Lebensfreude sowie die Pflege von Familie und Beziehungen. Wir haben auch eine Karriere als Mensch.“