

Selbstmanagement und Motivation

Selbstmanagement heisst, zum Selbst gehörend zu agieren, was uns enorm motiviert! Ein gelungenes und gesundes Selbstmanagement ist in unserer dynamischen Arbeitswelt essenziell. Damit wir nachhaltig und ohne grosse Willensanstrengung handeln können und gesteckte Ziele erreichen, müssen bewusste und unbewusste Anteile synchronisiert werden. Dies ist eine äusserst effiziente Unterstützung in Entscheidungssituationen und zudem sehr hilfreich im Umgang mit Belastungen.

- › *Als Coach und Trainerin arbeite ich unter anderem mit der Methode des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®) und ich biete anerkannte ZRM® Grundkurse an.*

Übergänge im Lebenslauf

Arbeitsbiografien verlaufen immer seltener geradlinig. Unterbrüche und Neuanfänge bedingt durch die Veränderungen des Arbeitsmarktes sowie durch persönliche Weichenstellungen und Veränderungswünsche sind die Realität. In jeder beruflichen Phase werden wir immer mehr zur AutorIn der eigenen Berufsbiografie.

- › *Ich begleite Übergänge im Lebenslauf vom Karriereeinstieg, der beruflichen Rush Hour, der spannenden Phase des mittleren Alters bis zur Pensionierungsvorbereitung.*

New Work / New Culture

Die Art und Weise der Zusammenarbeit wird gerade neu gedacht. Dies betrifft die Anzahl geleisteter Arbeitsstunden, das räumlich-flexible Arbeiten aber auch die Verteilung der Arbeitszeit über die gesamte Lebensspanne. Die Flexibilisierung der Arbeitsverhältnisse lässt sich nicht aufhalten und bedingt einen Kulturwandel. Wer als Arbeitgeber attraktiv bleiben will, setzt daher auf neue Arbeitsformen.

- › *Ich berate und unterstütze Unternehmen bei der Umsetzung von passenden Arbeitsformen.*

Female Shift

Emanzipation bedeutet Wahlfreiheit sowie eine selbstbestimmte Lebensführung. In einer idealen Welt mit tatsächlicher Chancengleichheit sowie gelingender Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist dies möglich – für Frauen wie für Männer.

- › *Ich kümmere mich um die Knackpunkte aus weiblicher Sicht und biete strategische Laufbahnplanung für Frauen sowie Kurse zur Bedeutung und den Chancen der Mittleren Jahre an.*



Coaching / Laufbahn-Coaching / Outplacement

- › Ihre Bedürfnisse steuern unsere Zusammenarbeit
- › Kombination von klassischem Laufbahn-Coaching, Methoden des ZRM®, Embodiment und konkreter Umsetzungsbegleitung bei beruflicher Neuorientierung, Stellensuche und Bewerbungen
- › Auf Wunsch Einsatz von psychodiagnostischen Abklärungen und Verfassen von Beratungsberichten
- › Humorvolle, ressourcenorientierte Begleitung und schnelle Entlastung
- › Packages zu 5 Sitzungen: die Beratungen finden in meiner Praxis in Uster, bei Firmenkunden oder online statt

Workshops / Referate / Seminare zu meinen Kernthemen

- › Ihren Bedürfnissen angepasste Formate: Impulsreferat bis zum mehrtägigen Seminar
- › Hohe Methodenvielfalt und didaktisch-methodische Kompetenz
- › Sorgfältige Beziehungsgestaltung und adressatengerechte Vermittlung
- › Transferbegleitung der vermittelten Inhalte, auf Wunsch durch individuelles Coaching
- › Termine, Durchführungsort und Konditionen nach Absprache

Beratung

- › Bedürfnisorientierte Planung, Organisation und Durchführung von 360 Grad Feedbacks ab einer Person. Analyse der Feedbacks und Besprechung der Ergebnisse inklusive Formulierung von Entwicklungsmassnahmen
- › Begleitung von Teams und Einzelpersonen in Kombination mit thematischen Workshops
- › Expertinnen-Interviews und Verfassen von Fachartikeln zu meinen Kernthemen
- › Schnelle Auffassungsgabe und strukturiertes Mitdenken durch ein unbefangenes, lösungsorientiertes und neutrales Gegenüber



Kontakt

Dr. Marianne Breu
Bankstrasse 26, 8610 Uster
mb@mariannebreu.ch
www.mariannebreu.ch
079 227 57 15
LinkedIn

Arbeiten wie es passt – Leben wie es stimmt.