

12-wöchiger interaktiver Online-Workshop

Welcher Job macht mich glücklich?

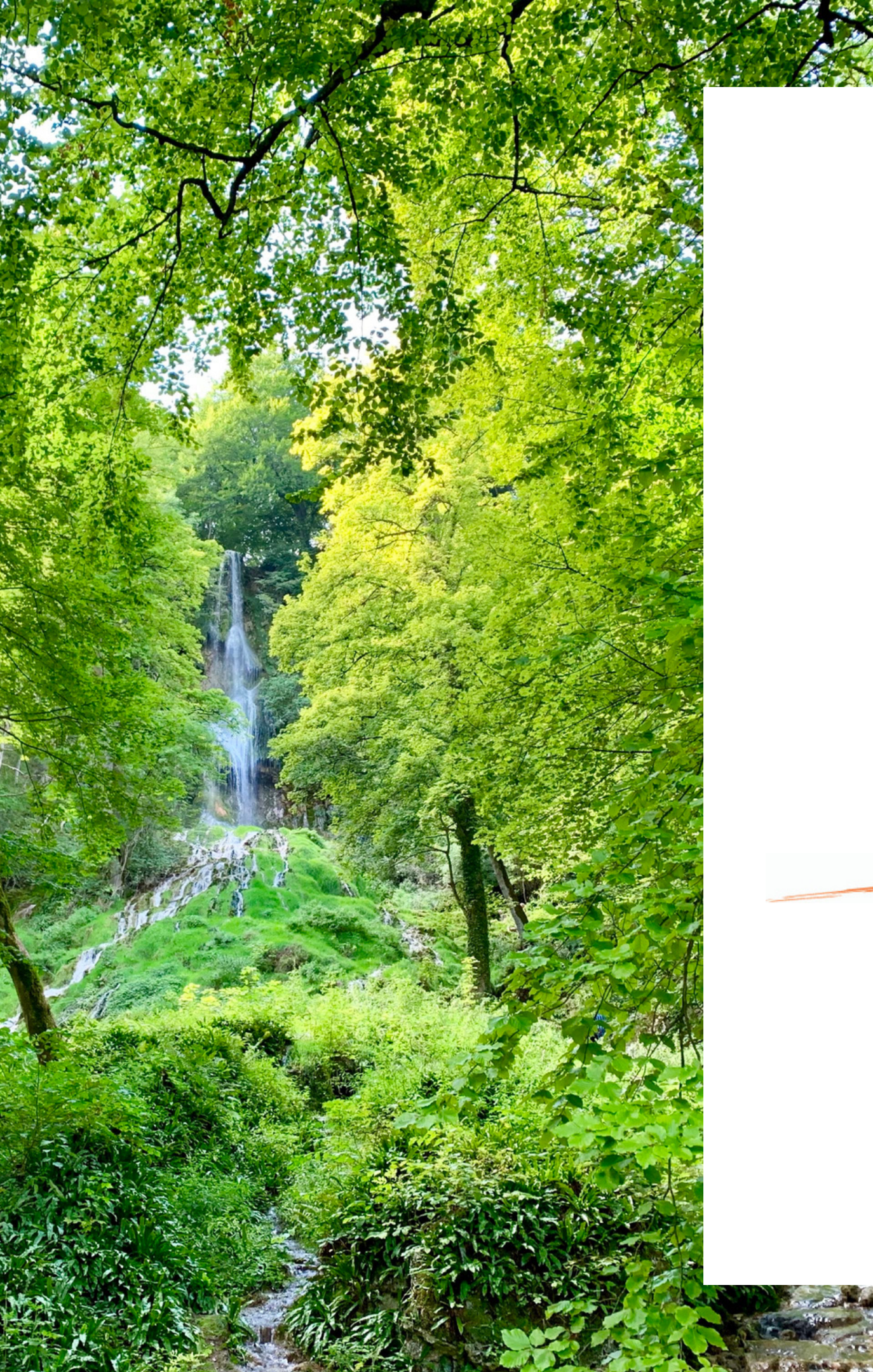


frau und beruf 
Kontaktstelle
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

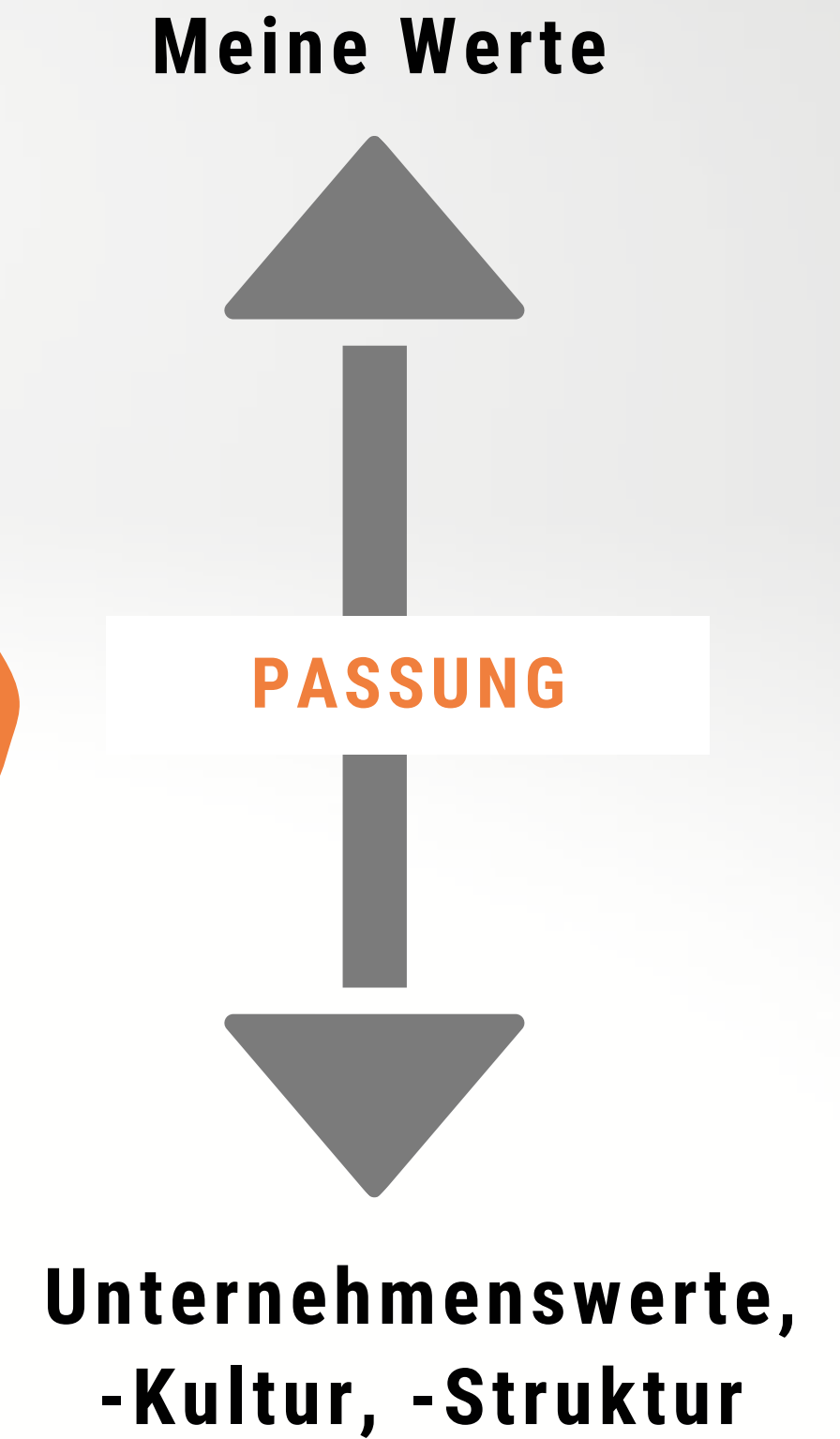
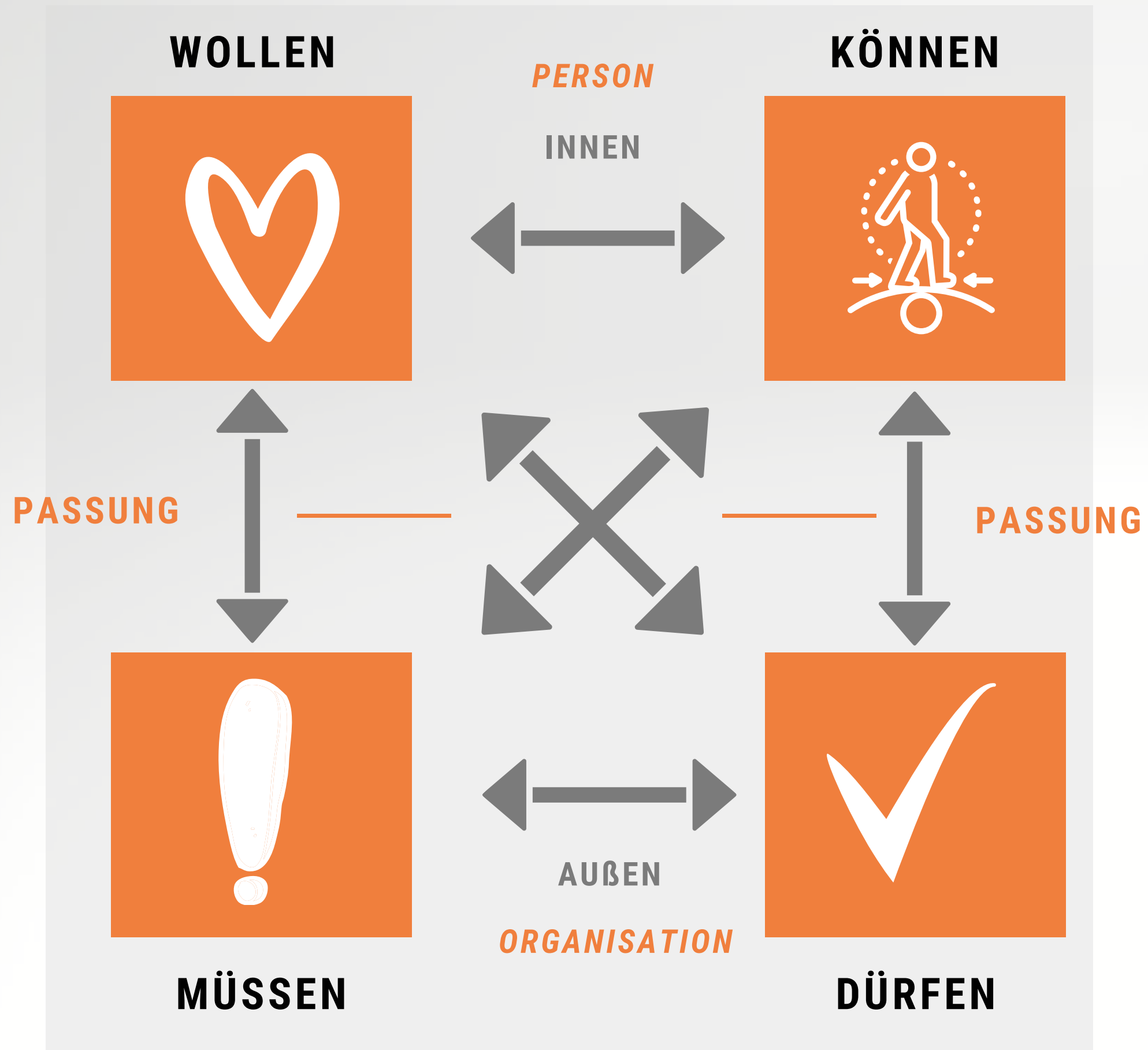
SILKE BENDER - MOVE IN NATURE

MOVE
IN NATURE
IMPULSE | WEGE | PERSPEKTIVEN





Ein Job, der zu mir passt,
in einem Umfeld, das zu mir passt,
macht mich glücklich!





Zielpersonen

- Frauen, die sich beruflich verändern möchten aber nicht wissen, wohin und wie
- Frauen, die in ihrem Job unzufrieden sind und eine Veränderung wünschen
- Frauen, die sich aufgrund äußerer Zwänge beruflich verändern müssen und sich orientierungslos fühlen
- Frauen, die den Wiedereinstieg in den Beruf planen und neue Möglichkeiten betrachten möchten
- Frauen, die sich beruflich weiterentwickeln möchten und nicht genau wissen, in welche Richtung es gehen soll und kann
- Frauen, die einen beruflichen Schritt planen und diesen nochmals bewusst hinterfragen möchten



Nutzen für die Teilnehmerinnen

- Sie erhalten mehr Klarheit, was Sie WOLLEN und KÖNNEN.
- Sie werden sich bewusst, in welchem Umfeld Sie sich wohlfühlen und arbeiten wollen und können.
- Sie wissen, was Sie nicht (mehr) wollen.
- Sie lernen sich selbst noch besser kennen.
- Sie fühlen sich gestärkt, die nächsten Schritte in Richtung des für Sie passenden Jobs zu gehen.



Rahmenbedingungen

- Mehrmodulige Veranstaltung
- 12 Wochen Gesamtdauer
- Live-Online-Training, Selbstlerneinheiten, Austausch in Kleingruppen zwischen den Terminen
- 30 Minuten individuelles Online-Einzelcoaching
- Tool für die Live-Online-Trainings: Zoom
- Interaktive Online-Plattform für die Selbstlerneinheiten und zum Austausch
- Bereitschaft zur Selbstreflexion ist erforderlich
- Wöchentlicher Zeitaufwand in den Selbstlerneinheiten ca. 4-5 Stunden

Überblick Ablauf & Termine

Termin 1: 17.10.2025
Termin 2: 24.10.2025
Termin 3: 31.10.2025
Termin 4: 07.11.2025
Termin 5: 14.11.2025

Termin 6: 28.11.2025
Termin 7: 05.12.2025
Termin 8: 12.12.2025
Termin 9: 09.01.2026
Termin 10: 16.01.2026

jeweils 16:00 - 17:30 Uhr via Zoom



Selbstlernen und selbstorganisierter Austausch in der Kleingruppe



Auftaktveranstaltung

- Offizieller Kick-Off durch die Kontaktstelle Frau und Beruf
- Vorstellung Trainerin und Teilnehmerinnen
- Informationen zum Ablauf und zur Arbeitsweise
- Vorstellung der Lernplattform
- Hinweise zu den Selbstlerneinheiten
- Bilden von Reflexionspartnerschaften



Themen

- Meine Werte: Was ist mir wichtig?
- Meine Motive: Was treibt mich an?
- Meine Interessen und Neigungen
- Meine Ziele
- Meine Stärken und Begabungen
- Das Genius-Konzept
- Mein Umfeld
- Meine Blockaden und Ängste
- Umgang mit Erwartungen von Innen und Außen



Finanzielle Aspekte

- Teilnahme-Beitrag: 320 Euro inkl. MwSt.
- Anmeldung unter www.frauundberuf-rv.de
- Leistungen inklusive:
 - 10 Live-Online-Trainings á 1,5 Stunden
 - 30 Minuten individuelles Online-Einzelcoaching im Laufe des Kurses
 - Selbstlerneinheiten inkl. Nutzung der Lernplattform
 - Beantwortung von Fragen über die Lernplattform durch die Trainerin
- Individuelles Coaching kann ergänzend gebucht werden



SILKE BENDER

- Beraterin, Coach und Trainerin für Themen rund um Beruf & Karriere sowie Führung & Teams
- Selbständig seit 2010
- 12-jährige Berufserfahrung im Personalwesen und in der Personalentwicklung eines Großkonzerns



"NATÜRLICH BEWEGEN"

Silke Bender
Seewiesenweg 6
D-87448 Waltenhofen

Tel: +49-171-4835446
mailto: Bender@move-in-nature.de
www.move-in-nature.de

Kontaktieren Sie mich sehr gerne bei Fragen per
E-Mail unter **Bender@move-in-nature.de**