

8-wöchiger interaktiver Online-Workshop

# Welcher Job macht mich glücklich?

frau und beruf   
Kontaktstelle  
Ravensburg – Bodensee-Oberschwaben

SILKE BENDER - MOVE IN NATURE

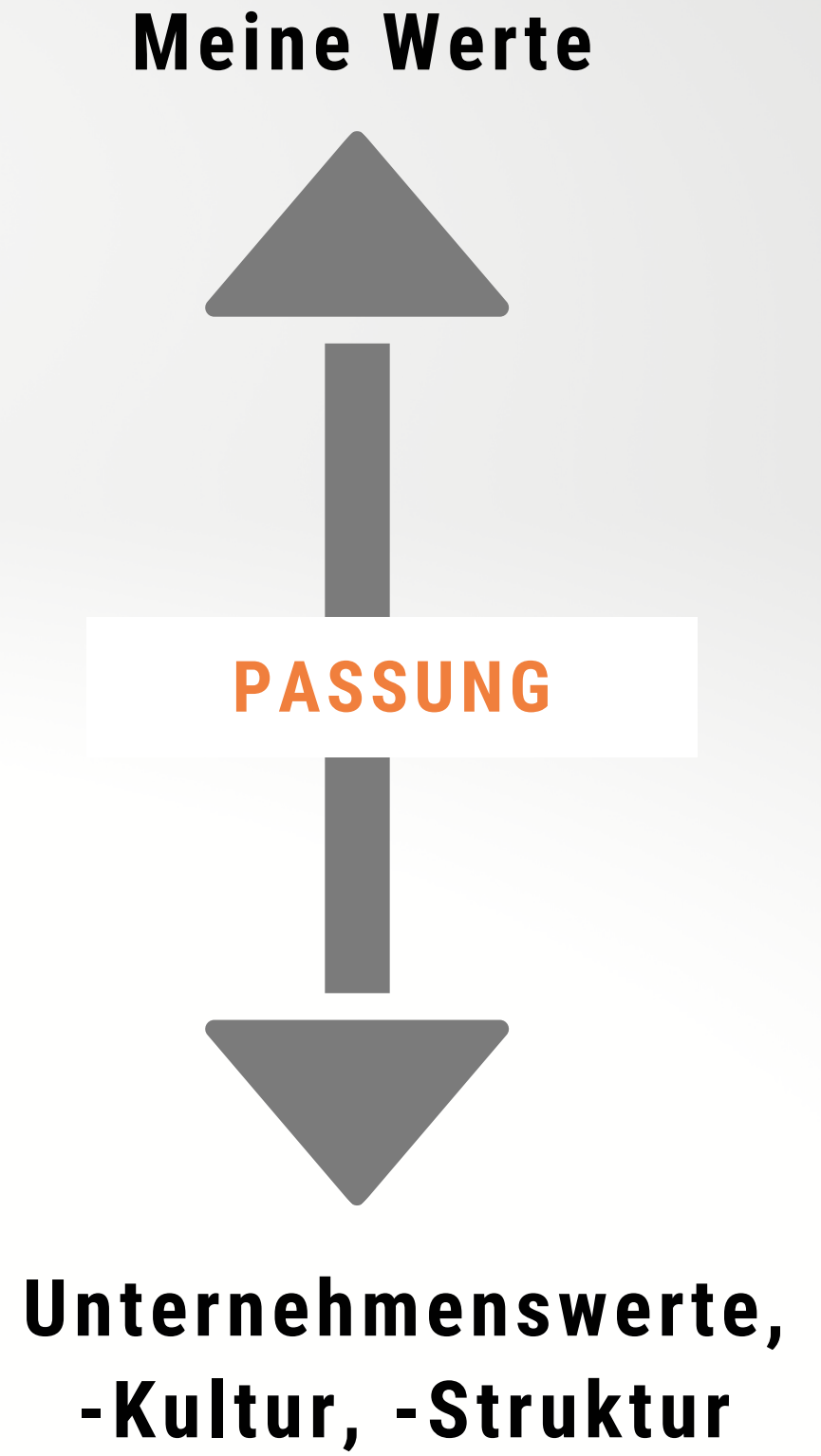
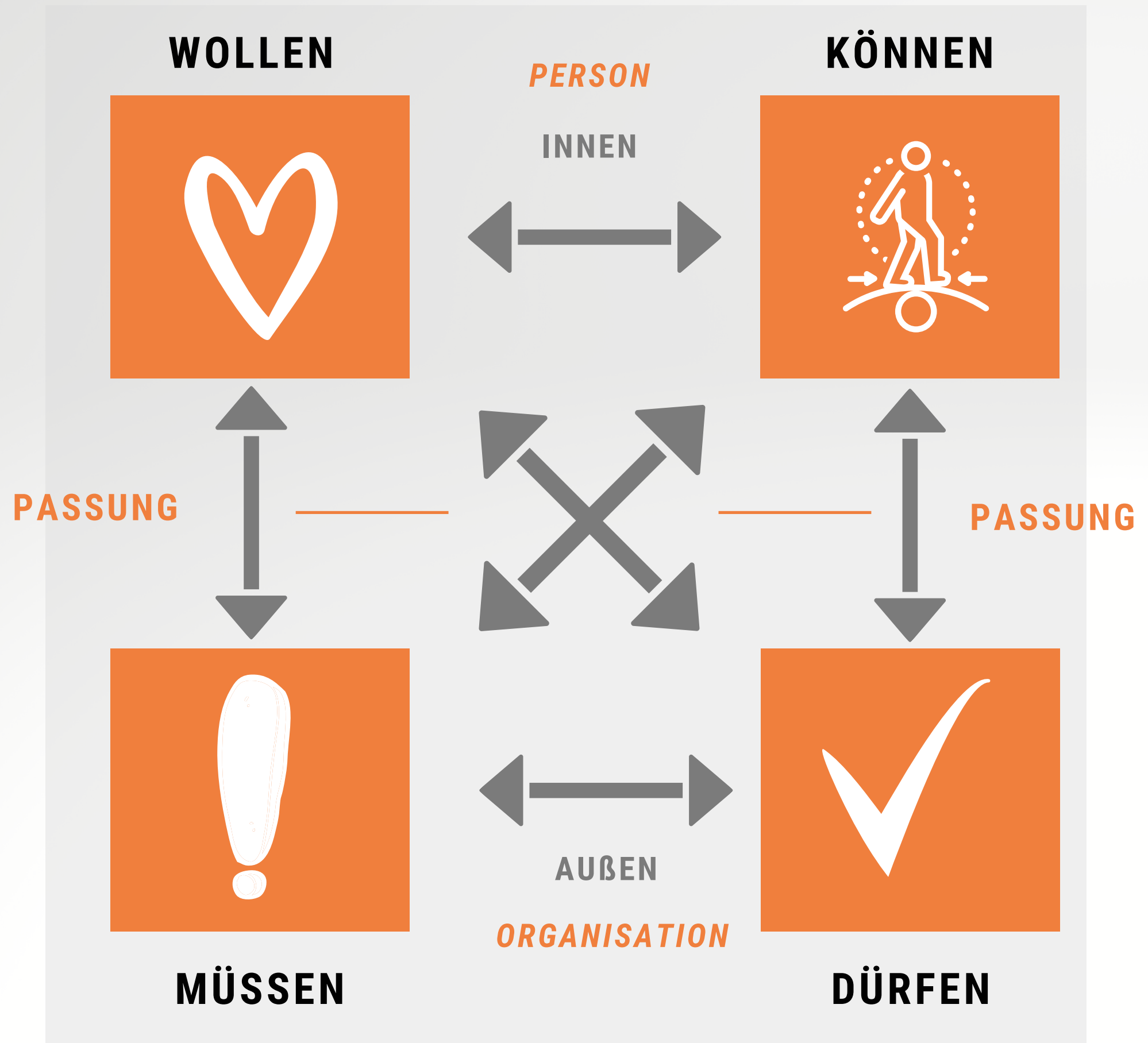
  
IMPULSE | WEGE | PERSPEKTIVEN





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
- 8 Wochen Gesamtdauer
- 8-12 Teilnehmerinnen
- 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: [Blink.it](https://blink.it)
- Bereitschaft zur Selbstreflexion ist erforderlich
- Wöchentlicher Zeitaufwand in den Selbstlerneinheiten ca. 4-5 Stunden

# Überblick Ablauf & Termine



**Live-Online** = Live-Online-Training mit Zoom

**Selbstlernen** = Selbstlerneinheiten mit der interaktiven Online-Plattform blink.it

# Live-Online 1

## - KICK-OFF -

- Offizieller Kick-Off durch die Kontaktstelle Frau und Beruf
- Vorstellung Trainerin und Teilnehmerinnen
- Hinführung zum Thema
- Informationen zum Ablauf und zur Arbeitsweise
- Vorstellung der Plattform "Blink.it"
- Hinweise zu den Selbstlerneinheiten
- Bilden von Reflexionspartnerschaften





# Selbstlernen - Orientierung -

- Fragebogen zur Standortbestimmung und Zieldefinition für den Workshop
- Selbstreflexionsfragen und Vorbereitungsaufgabe für das 2. Live-Online-Training zum Thema "WOLLEN"



# Live-Online 2

## - Mein WOLLEN -

- Zieldefinition der Teilnehmer
- Meine Werte: Was ist mir wichtig?
- Meine Motive: Was treibt mich an?
- Meine Interessen und Neigungen
- Meine Ziele
- Was gibt für mich Sinn?





# Selbstlernen

## - Kompetenzenbilanz -

- Nachbereitung LOT 2: Reflektionsfragen zu WOLLEN
- Vorbereitung LOT 3: Erstellung der Kompetenzenbilanz
- Weiterer Austausch in Lerngruppen
- Feedbackgespräche LINC Personality Profiler (bei Zusatzbuchung der Persönlichkeitsanalyse)

# Live-Online 3

## - Mein KÖNNEN -

- Austausch und Reflektion zum LOT 2 und den Selbstlernphasen
- Reflektion der Kompetenzenbilanz
- Meine Stärken und Fähigkeiten
- Meine Talente und Begabungen
- Auf den Spuren meines Genius: Einführung Genius und individuelle Genius-Arbeit
- Zwischenfazit: Wo stehe ich aktuell?





# Selbstlernen

## - Mein Genius -

- Nachbereitung LOT 3: Reflektionsfragen zu KÖNNEN & WOLLEN
- Fortführung der Genius-Arbeit in Kleingruppen
- Vorbereitung LOT 4: Vision der idealen Rahmenbedingungen zeichnen: Welches Umfeld, welche Rahmenbedingungen tun mir gut?

# Live-Online 4

## - Mein UMFELD -

- Austausch und Reflektion zum LOT 3 und den Selbstlernphasen
- Genius-Erfahrungsaustausch
- Einfluss des Umfeldes! Welches Umfeld passt zu mir und tut mir gut?
- Wie finde ich das Müssen und Dürfen und das richtige Umfeld?
- Abgleich der Passung
- Definition des Ziels und nächster Schritte
- Abschluss



# Selbstlernen

## - Umsetzung -

- Nachbereitung LOT 4: Reflektionsfragen zum Umfeld und den nächsten Schritten
- Umsetzen der geplanten Schritte
- Austausch mit dem Lernpartner bzw. mit der Gruppe



# Finanzielle Aspekte



- Teilnahme-Beitrag: 290 Euro inkl. MwSt.
- Anmeldung unter [www.frauundberuf-rv.de](http://www.frauundberuf-rv.de)
- Leistungen inklusive:
  - 4 Live-Online-Trainings á 2 Stunden
  - 4 x Meet-up: Online-Austausch á 1 Stunde
  - 30 Minuten individuelles Online-Einzelcoaching
  - Selbstlerneinheiten inkl. Nutzung der Plattform Blink.it (Nutzung insgesamt 12 Wochen)
  - Beantwortung von Fragen über die Lernplattform durch die Trainerin
- LINC Personality Profiler kann ergänzend gebucht werden für 290 Euro inkl. MwSt.
- 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](mailto:Bender@move-in-nature.de)  
[www.move-in-nature.de](http://www.move-in-nature.de)

Kontaktieren Sie mich sehr gerne bei Fragen per  
E-Mail unter [Bender@move-in-nature.de](mailto:Bender@move-in-nature.de)