

Ihre Trainerinnen:



Martina Rehberg-Kortner ist Grafikdesignerin und freie Trainerin. Sie verhilft Unternehmen zu einer klaren Identität und einem wirkungsvollen Außenaufttritt.

Als Working Mum gehören die Themen dieses Seminars zu ihren täglichen Herausforderungen. Ihre beiden Söhne sind 22 und 13 Jahre alt.



Susanne Schober ist Wirtschaftsingenieurin und war viele Jahre als Marketingspezialistin in der Verlagsbranche tätig. Seit 2002 ist sie selbstständig und berät Unternehmen

im Bereich Markenführung, Marketing und Kommunikation. Sie ist Mutter von zwei Kindern im Alter von 8 und 11 Jahren.

working
mum

– glücklich mit Beruf und Familie

Basisseminar

Working Mum – Grundbaustein

2 Tage, jeweils ca. 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Follow up

Working Mum – Follow up

Um die Nachhaltigkeit dieser Veranstaltung zu fördern, empfehlen wir Ihnen unser Follow up. Hiermit steigern Sie nachweislich den Transfer der Erkenntnisse in die Praxis.

1 Tag, ca. 9.00 Uhr – 17.00 Uhr

Termine nach Vereinbarung

Kosten

Tagessatz für beide Trainerinnen inklusive Seminarunterlagen:
2.000 € + MwSt

Transfersicherung: Im Preis inbegriffen ist ein Tool zur Überprüfung der individuellen Seminarziele, das die Teilnehmerinnen selbst formulieren und nach 4 Wochen zugeschickt bekommen. Zusätzlich ist ein Telefon-Coaching nach dem Seminar möglich.

Kontakt

Martina Rehberg-Kortner

Bgm.-Müller-Str. 11

82178 Puchheim

Tel.: 089 89027919

martina.rehberg@deliciousdesign.de

Susanne Schober

Pfarrer-Rosenhuber-Weg 10

82140 Olching

Tel.: 08142 4482608

schober@schober-marketing.de



Gestaltung: www.deliciousdesign.de, Bilder: istockphoto.com/oludiego_cervo/janiceRichard/matzabaal/Synergie

working
mum

wie die
Balance
gelingt

Ein Seminar für berufstätige Mütter

Für Sie als Unternehmer:

Mit zunehmendem Fachkräftemangel wird es für Unternehmen immer wichtiger, die Qualifikationen von Müttern besser zu nutzen. Diese wollen Erfolg im Beruf, ohne auf ein erfülltes Familienleben zu verzichten.

Nutzen Sie dieses Potential. Profitieren Sie von der hohen Identifikation, die berufstätige Mütter Ihrem Unternehmen entgegenbringen, ebenso wie von dem positiven Image.

Gestalten Sie die Arbeitswelt von morgen mit!

Referenzen:

Frauen, die sich für Kinder entschieden haben, und gleichzeitig ihren Beruf weiter ausüben, stehen oft unter großem Druck. Eine Balance zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu ermöglichen – diese gesellschaftspolitische Herausforderung ist auch ein wichtiges Anliegen der IHK. Mit Frau Rehberg und Frau Schober haben wir das Thema absolut kompetent besetzt. Sie begeistern durch große Glaubwürdigkeit und hohe Fachkompetenz.

Dr. Markus Weingärtner, IHK Akademie Westerham

Als zertifizierte Behörde zum Thema „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch im Rahmen des internen Seminarprogramms Unterstützung bei der work-life-balance an. Das Seminar von Frau Rehberg-Kortner und Frau Schober wurde von unseren Beschäftigten gut angenommen. Die Möglichkeit zur Selbstreflexion, der Austausch mit anderen Eltern und das Erarbeiten von Selbstmanagement-Strategien wurde von den Teilnehmer/innen als sehr hilfreich bewertet.

Melanie Sacher, Bayerische Versorgungskammer

Seminarinhalte

1 Standortbestimmung oder: Das Glück beginnt im Kopf

- Status Quo: Analyse der individuellen Lebenssituation
- Sensibilisierung für die persönliche Work-Life-Balance
- Selbstreflexion zu persönlichen und beruflichen Werten

2 Das Geheimnis der Balance: Gesundes Selbstmanagement

- Prioritäten klären: eine ausgewogene Planung für alle Säulen des Lebens erstellen
- Erlernen von Techniken und psychologischen Strategien zur Stress-Selbstregulation
- Identifikation und Umgang mit persönlichen Stressfaktoren
- Identifikation und Pflege von persönlichen Gesundheitsressourcen
- Bearbeiten der individuellen belastenden Umstände und Situationen

3 Organisation: Tipps und Tricks aus der Zeitmanagement-Kiste

- Verbindliches Fixieren von Zielen und Vorsätzen
- Planung, Klärung von Prioritäten und Zuständigkeiten
- Delegieren von Aufgaben
- Strategien für Notfälle

4 Ausblick

- Erarbeiten von konkreten Schritten für die Phase unmittelbar nach dem Seminar
- Vorbereitung zur mittelfristigen Überprüfung der individuellen Seminarziele

METHODEN:

Theorie-Input in Form von Impulsvorträgen, Einzel- und Gruppenarbeit, viele Übungen, Fragebögen und Checklisten, angeleitete Selbstreflexion, Entspannung, Bewegung und Fantasiereisen

