

Ihre Trainerinnen:



Martina Rehberg-Kortner ist Grafikdesignerin und freie Trainee-rin. Sie verhilft Unternehmen zu einer klaren Identität und einem wirkungsvollen Außenauftritt.

Als Working Mum gehören die Themen dieses Seminars zu ihren täglichen Herausforderungen. Ihre beiden Söhne sind 20 und 11 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 6 und 9 Jahren.

Um unsere persönliche Sicht als Working Mums zu ergänzen, führten wir zahlreiche Interviews mit berufstätigen Müttern.



working mum – glücklich mit Beruf und Familie

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

Zum Glück geht es nicht mehr um ein „Entweder-Oder“, sondern um den ganz eigenen Weg zu einem gelassenen „Sowohl-Als auch“.

Termin:

21. und 22. September 2011
Beginn jeweils um 09:00 Uhr, Ende je ca. 18:00 Uhr

Ansprechpartner:

Rita Juraschek
Telefon: 08063 91-274
juraschek@muenchen.ihk.de

Veranstaltungsort:

IHK-Akademie Westerham
Von-Andrian-Straße 5
83620 Feldkirchen-Westerham
Telefon: 08063 91-0

Preis:

680,00 € inkl. Teilnehmerunterlagen, 3-Gänge-Mittagessen mit Salatbuffet an beiden Seminartagen, Seminarraumgetränke sowie Kaffee, Tee, Erfrischungsgetränke und Snacks in den Pausen



Gestaltung: www.deliciousdesign.de, Bilder: ©istockphoto.com/oludiego_cervo/janiceRichard/matzaal/Synergiee

working
mum



Working Mum –
wie die Balance gelingt

working
mum

– glücklich mit
Beruf und Familie

Für Sie als Unternehmer:

Sie wollen zu den Besten Ihrer Branche gehören? Dabei sind hochmotivierte und engagierte Mitarbeiter Ihr wichtigstes Kapital.

Nutzen Sie die Potentiale und Qualifikationen Ihrer berufstätigen Mütter. Profitieren Sie von der hohen Identifikation, die diese Frauen Ihrem Unternehmen entgegenbringen, ebenso wie von dem positiven Image. Gestalten Sie die Arbeitswelt von morgen mit!

Für Sie als Working Mum:

Selbstverwirklichung im Beruf und ein erfülltes Familienleben – es ist möglich!

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Ihre individuellen Prioritäten setzen, welche Tipps und Tricks sich im Alltag bewähren, welche Strategien wirken, wenn eigentlich nichts mehr geht, und wie andere Frauen in der gleichen Situation für die Balance sorgen.

Sich ständig
im Hamsterrad
zu drehen kostet
viel Kraft.
Planen Sie deshalb
für sich persönlich ge-
nauso strategisch wie
für Ihre Job-Projekte!



working
mum

– wie die Balance gelingt

Seminarinhalte

1 Standortbestimmung oder: Das Glück beginnt im Kopf

- Warum sind Sie eine Working Mum?
- Wie ist Ihre aktuelle Lebens-Arbeits-Wohlfühl-Situation?
- Wo setzen Sie Ihre persönlichen Schwerpunkte?
- Welche Rollen füllen Sie aus?
- Wie sieht es mit Ihren Herzenthemen aus?

2 Das Geheimnis der Balance

Wie können Sie Ihre beruflichen und privaten Ziele in körperlicher und seelischer Ausgeglichenheit erreichen?

- Selbstreflexion: Was brauchen Sie, um sich gut zu fühlen? Was sind Zeit- und Energie-räuber?
- Die Falle „Perfektion“: Wann ist sie notwendig, wann behindert sie Sie?
- Zusammenleben: Welche Beziehungen sind unterstützend?
- Rückhalt: Aus welchen Ressourcen können Sie schöpfen?
- Energie-Tank: Wie können Sie gut für sich sorgen?

3 Zauberwort Organisation

- Selbstmanagement: Tipps und Tricks aus der Zeitmanagement-Kiste
- Familienmanagement: Aufgaben delegieren, Zuständigkeiten verteilen, Unterstützung einfordern

4 Notfallkoffer

- Welche Strategien stehen Ihnen zur Verfügung, wenn alles schief geht? Wie sieht Ihr persönlicher Plan für Notfälle aus?

5 Ausblick

- Was nehmen Sie aus diesen zwei Tagen mit?
- Was werden Sie sofort in Ihrem Alltag umsetzen?

METHODEN:

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

