

Coaching zum Wiedereinstieg

Der Wiedereinstieg nach einer familienbedingten Auszeit gestaltet sich nicht immer einfach. Die größte Hürde ist oft, die Motivation zu finden, wenn Mütter oder Väter nach längerer Zeit aus dem Job das Selbstvertrauen in die eigenen beruflichen Fähigkeiten verloren haben. Dann kommen Fragen wie „Kann ich noch was? Und wie kann ich mich bewerben?“ Und wenn diese Fragen beantwortet sind, bleibt die Frage „Wie kann ich mich selbstbewusst darstellen? Das ist nicht mein Ding...“ Vielen fehlt der nötige Mut, der Blick für eine gute und realistische Selbsteinschätzung und das passende Werkzeug, um das alles ansprechend aufbereiten zu können. Und genau hier setzt das Coaching zum Wiedereinstieg an. Die Coachings finden individuell nach den Bedürfnissen und Anliegen der jeweiligen Frau oder des Mannes statt „Wo stehen Sie? Was ist ihr Ziel? Womit ist Ihnen am meisten geholfen?“. So arbeiten wir uns Schritt für Schritt voran, ganz individuell und stärkenorientiert. Denn nur wenn ein authentischer roter Faden hinter einer Bewerbung steckt, wird der Wiedereinstieg zum Erfolg.



Ich selbst bin Mutter von zwei Kindern und habe aus Lust am Job schnell den Wiedereinstieg begonnen. Außerdem bin ich seit über 10 Jahren im Bereich Vereinbarkeit von Beruf & Familie in Bremen und dem Umland aktiv. Seit 15 Jahren arbeite ich im Personalbereich eines mittelständischen Unternehmens, seit 2015 in Teilzeit. Nach meiner Ausbildung als Business-Coach bin ich seit September 2015 zusätzlich selbständig im Business-Coaching mit Schwerpunkt Karriereentwicklung tätig und begleite WiedereinsteigerInnen und Frauen bei der Qualifizierung oder Neuorientierung im beruflichen Rahmen. Ein weiterer Schwerpunkt liegt im Bereich Work-Life-Balance mit dem eigens von mir entwickelten Kraftressourcen-Modell.

Die Coachings können regelmäßig wöchentlich als ein festes Angebot oder sporadisch nach Bedarf erfolgen. Ein Coaching dauert absprachegemäß 60 – 120 min. und findet im norddeutschen Raum in Ihren Räumlichkeiten oder meinen in Stuhr oder Syke statt. Außerdem biete ich Workshops zu den aufgezeigten Themenbereichen an.

Das können je nach Bedarf Inhalte eines Coachings zum Wiederstieg sein:

- **Vom diffusen Gefühl zum konkreten Ziel – Wie überwinde ich meine Unsicherheit? Wie motiviere ich mich?**

„Eigentlich würde ich ja gern... Aber kann ich das überhaupt?“ Selbstreflexion und Visualisierung von Situationen helfen zur Zieldefinition und damit zum Handeln auf dem Weg zum Ziel. Manchmal hilft sogar ein einziger Termin, um auf den richtigen Weg zu kommen.



- **Kompetenzprofil entwickeln – Wer bin ich? Was habe ich für Stärken? Und was möchte ich?**
Stärkenorientierte Ziele werden als Grundlage zum Wiedereinstieg definiert. Analyse der Potenziale zur Weiterentwicklung mit Orientierung am aktuellen Arbeitsmarkt. Oft verbunden mit großen Aha-Erlebnissen bei der Entdeckung der individuellen Stärken.
- **Professionelle Bewerbung & Stellensuche – Wie bewerbe ich mich? Wo finde ich Stellen?**
Begleitung mit umfangreichen Bewerbungsvorlagen, Formulierungstipps und anschließendem Bewerbungsscheck. Auf Wunsch auch Beratung zum Arbeitszeugnis. Stellensuche online und in sozialen Medien und trickreiche Stellensuche bei unserer Berufswahl.
- **Work-Life-Balance gewinnen – Wie komme ich wieder in die Kraft? Wie kann ich mir Zeit verschaffen?**
Ressourcenorientierte und individuelle Aufstellung der eigenen Kräfte mit dem Kraftressourcen-Modell (by jana jeske COACHING). Begleitung bis zur nachhaltigen Umsetzung im Alltag.
- **(Weiter-)Qualifizierung im Job – Wie kann ich mich beruflich weiterentwickeln?**
Andocken an dem was ist und realistische Entfaltung der Wünsche in der beruflichen Weiterentwicklung und Qualifizierung. Informationen zu Weiterbildungen und beruflicher Neuorientierung.
- **Individuelle Beratung bei beruflicher Neuorientierung in Zusammenhang mit Umzug, Kinderbetreuung, Trennung, nach Krankheit etc.**
Stabilisierung in der aktuellen Situation und Erarbeitung nächster Schritte. Orientierung finden durch Vermittlung regionaler Unterstützungsangebote.