



Ihre Metamorphose?



Lassen Sie Ihre **Assoziationen** schweifen während Sie das **Bild** betrachten und an **Ihr Thema denken**. Was kommt Ihnen **in den Sinn**? Was noch? Und was noch?

Sie kennen die Antworten und Lösungen bereits! Sie zweifeln? **Ich stelle** Ihnen gerne die **Wunderfrage** und beweise Ihnen, dass die Antworten und Lösungen bereits in Ihnen schlummern!

Meine «Themenkompetenz, -portfolio»



Kompetenzen-Portfolio

Tätigkeiten erfassen, Leistungen beurteilen und nachweisen, (aus Schul-Berufs- u. Weiterbildung, Berufs- u. Privatalltag):
Erstellen eines Stärkenprofils, Selbst- und Fremdbild, Reflexion, **Perspektiven**, Massnahmen



Bewerbungstechnik

Stellensuche, Bewerbung, Gestaltung der **Unterlagen**, **Bewerbungsbrief**, **Lohn-** und / oder **Mitarbeiterinnen-Gespräch**



Reflektion

Der **eigenen Rolle**, in einer **Vorgesetzten- oder Mitarbeiterinnenposition**, als **Businessfrau mit Kind(ern)**, bei **Mobbing**, drohendem **Burn Out**, bei der **Entscheidungsfindung**, beim **Wiedereinstieg**, **Erhöhung des Teilzeit-Pensums** infolge von **Trennung und Scheidung**, **Arbeitsplatzverlustes** des **Partners**, oder **Neuorientierung** nach dem **Auszug der Kinder**.

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Eingehen auf Ihre persönliche Situation und Fragestellungen.



Zeitmanagement

Tagesplanung
Leistungskurve
Prioritäten setzen
Zeitdiebe
Delegation
Prinzip der Schriftlichkeit
«Stille Stunde»



Energie- und Stressmanagement

Literaturtipps, Links,
Vorstellen von
Entspannungstechniken
und **Meridian-**
Klopfmethoden aus der
energetischen
Psychologie
Yoga Nidra, (EFT, S.E.P.)



Life long learning

Weiterbildungs-Coaching

Aufzeigen **neuer**
Möglichkeiten

Unterstützung bei der
Entscheidungsfindung

Aufnahmeverfahren «sur
dossier»,

Validation des aquis



Kommunikation

Vorbereitung auf ein
Problemlösungs- oder
Konfliktgespräch mit
Vorgesetzten,
Kollegen/Kolleginnen.

Vorstellungsgespräch

Lohnverhandlung

Qualifikations- und / oder
Beurteilungs- resp.
Mitarbeiterinnengespräch