

VERANSTALTUNG

Mums@Work.

Diese Herausforderung meistern wir gemeinsam

Du bist Mutter und fragst Dich wie es beruflich weitergehen soll?

Dann bist Du hier genau richtig, denn der Mums@Work-Workshop ist maßgeschneidert für Mütter, die ihren (Wieder-)Einstieg in den Job oder auch in die Selbstständigkeit planen.



LOS GEHT'S

In den zwei Online-Workshop-Tagen erhältst Du die Möglichkeit, einmal innezuhalten, um Deinen aktuellen Standort und Deine (neuen) Rollen zu reflektieren und zu analysieren. Anschließend geht es darum, Deine Ressourcen zu (re-)aktivieren und Klarheit über Deine Ziele und zukünftige berufliche Entwicklung zu erlangen. Damit es dann auch mit dem Transfer klappt, gibt es abschließend Anregungen zur Umsetzungsplanung.

ZENTRALE FRAGEN

- Wo stehe ich aktuell – familiär und beruflich?
- Was ist mir in Bezug auf meine berufliche Entwicklung wichtig?
- Wie sieht der Weg zu meinem Ziel genau aus?

Diesen Fragen gehen wir im Mums@Work-Workshop nach. Details zu den Inhalten findest Du auf den folgenden Seiten.

KLARHEIT UND UNTERSTÜTZUNG DURCH DEN AUSTAUSCH MIT EXPERTINNEN

Du bist Mutter und diese (neue) Rolle bringt ganz besondere Herausforderungen mit sich – auch was Deinen weiteren beruflichen Weg angeht. Neben der Anerkennung dieser Tatsache geht es darum, basierend auf diesen neuen Ausgangsbedingungen vom Hier und Jetzt Deine nächsten Schritte zu erarbeiten. Wo stehst Du jetzt, wo liegen Deine Stärken, was ist Dir wichtig und wohin soll Dich Deine berufliche Entwicklung führen? Gemeinsam mit unseren Coaches Hanja und Andrea und den anderen Müttern profitierst Du von einem offenen und stärkenden Austausch, der dazu beiträgt, dass Du mehr Klarheit gewinnst und gleichsam Unterstützung für Deine Ziele erfährst.

Adresse

Cuvrystraße 19, 10997 Berlin

Telefon

+49 030 26 58 58 40

Website

www.sequoia.de

Das Besondere an dem Workshop:

Er ist intensiv und individuell, dabei aber extra (Zeit-) Ressourcen-schonend für Dich als Mutter!

Als Mutter hast Du tagtäglich viele Herausforderungen zu meistern. Zeit für Dich zu finden ist vermutlich eine der Größten. Daher ist unser Workshop so aufgebaut, dass Du dank einer effizienten Struktur und einem pragmatischen Vorgehen schnell intensive Erkenntnisse und individuelle Lösungen für Dich erreichen kannst. Die Gruppe und Deine Coaches unterstützen Dich dabei!

Das Netzwerk der Gruppe steht Dir auch zwischen und nach dem Workshop zur Verfügung und alle unsere Vorlagen sind so aufgebaut, dass Du sie eigenständig so oft nutzen kannst, wie Du magst. Ob und wie viel Zeit Du zusätzlich zwischen oder auch nach dem Workshop investieren möchtest, entscheidest Du.

DEIN WORKSHOP

Der Workshop besteht aus zwei halben Tagen, die wir online und mit ausreichend Pausen gestalten. So hast Du die Möglichkeit, Dich bei Dir Zuhause so einzurichten, wie es für Dich (und Deine Kids) am komfortabelsten ist. Und wenn Du spontan doch mehr in Deiner Mutter-Rolle gefragt bist, haben wir dafür volles Verständnis und auch einen Plan, wie Du dennoch weiter in der Gruppe integriert teilnehmen kannst.

Am ersten Workshop-Tag stehen die Themen Reflexion und Ressourcen im Vordergrund. Am zweiten Workshop-Tag geht es dann um Deine Ziele und deren Umsetzung. Die Themen werden interaktiv und mithilfe praxisorientierter Methoden in einer Gruppe von maximal 8 Teilnehmerinnen in Einzel- und Teamarbeit behandelt.

Optional kannst Du den Workshop mit Online-Einzelcoachings vertiefen.

DEIN ZWISCHENSTOPP FÜR FRAGEN

Zwischen den beiden Workshop-Tagen bieten wir Dir einen einstündigen Online-Termin für einen Zwischenstopp an. Dieser dient dazu, zwischenzeitlich entstandene Fragen zu klären, mögliche Unsicherheiten zu beseitigen und dazu, dass Du mit den anderen Teilnehmerinnen Erfahrungen austauschen und Dir neuen Ansporn holen kannst.

PERSÖNLICHE BEGLEITUNG

Du möchtest bestimmte Themen vertiefen? Wir stellen Dir im Nachgang weiterführende Unterlagen und Arbeitsmaterialien zur Verfügung und erarbeiten mit Dir im Rahmen Deines Transferplanes ein für Dich passendes weiteres Vorgehen. Inklusive Empfehlungen für weitere Unterstützungsmöglichkeiten.

Adresse

Cuvrystraße 19, 10997 Berlin

Telefon

+49 030 26 58 58 40

Website

www.sequoya.de

Mums@Work: Wir bündeln unsere Kompetenzen für Dich.

Für dieses Programm bündeln wir unsere langjährigen
Erfahrungen und begleiten Dich auf Deinem Weg



Hanja Kalkner

Hanja ist selbstständige Business Coach und Strategin und hat im Laufe der letzten 10 Jahre vom jungen, noch unbekanntem Startup, über große Startup-Schmieden (Incubators/Acc.), E-Commerce Big Player, klassischen Konzern bis hin zu Marken- & Werbeagenturen viele Facetten der bunten Business Welt einmal von innen erlebt - teils als Interim Manager, teils als festangestellte Führungskraft. Der Auftrag und auch der Reiz waren immer derselbe: Die (Business-)Strategie und die Menschen dahinter nachhaltig erfolgreich zusammen zu bringen. Dabei hat sie sowohl regelmäßig selbst Teams aufgebaut und geführt als auch die dahinterstehenden Unternehmen/Marken zusammen mit ihren Gründern/Geschäftsführern strategisch geformt. Auch heute lebt und liebt sie vor allem die Schnittmenge von Mensch & Unternehmenserfolg und hat dafür nun mit Challenger Lab den perfekten Rahmen gefunden. Privat ist Hanja meist mit ihren Töchtern und ihrem Mann in der Natur zu finden. Am liebsten am Meer.

[Mehr über Hanja Kalkner](#)



Andrea Marx

Andrea hat mehr als 10 Jahre Erfahrung im Bereich Führungskräfteentwicklung, war v.a. für Talentmanagement, Qualifizierung und individuelle Entwicklung verantwortlich, hat sich mit Veränderungsprozessen, agilen Organisationsstrukturen und Führung beschäftigt und selbst Teams aufgebaut und geführt. Seit 2016 ist sie selbstständig als Coach und Consultant unterwegs und begleitet Menschen in ihrer beruflichen Entwicklung und den damit einhergehenden Herausforderungen. (Weiter-) Entwicklung ist nicht nur ihr Business, sondern auch ihr Herzensthema! So hat sie in den letzten Jahren an zahlreichen Qualifizierungen teilgenommen, u.a. zum Systemischen Personal & Business Coach und zum Certified Agile Transformation Manager. Ihre Freizeit verbringt sie am liebsten auf dem Surfbrett.

[Mehr über Andrea Marx](#)

UNSERE ZUSAMMENARBEIT

In unserer Arbeit als Coaches und Trainerinnen legen wir besonderen Wert auf Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit, nutzen moderne Methoden des systemischen Coachings, praktisch erprobte Analyse-Tools und wissenschaftlich fundierte Konzepte, um Deinem Kopf Muster und Wünsche zu entlocken und ihn auf Dein Ziel vorzubereiten.

Adresse

Cuvrystraße 19, 10997 Berlin

Telefon

+49 030 26 58 58 40

Website

www.sequoya.de

Inhalte des Workshops.

1. REFLEXION & SCHÄRFUNG

Damit wir an Deiner beruflichen Neuausrichtung arbeiten können, ist es wichtig vorab Deinen aktuellen Standort zu reflektieren. Denn nur wenn Du Dich selbst gut kennst, kannst Du wissen, was Du wirklich willst und wohin Deine Reise idealerweise gehen soll.

2. RESSOURCEN-AKTIVIERUNG

Zielsetzung für diesen Teil ist, dass Du einen Überblick darüber gewinnst, was Dir wichtig ist, was Du besonders gut kannst, worauf Du zurückgreifen kannst, was Dir Kraft und Energie gibt.

3. ZIEL- & VISIONSARBEIT

Positive Ziele motivieren, arbeiten in Deinem Unterbewusstsein, verändern Deine Wahrnehmung, fördern Deine Kreativität, bündeln Deine Energie und Aufmerksamkeit und helfen Dir Entscheidungen zu treffen. Darum erarbeiten wir in diesem Teil sowohl eine mitreißende Vision als auch ein klares Ziel für Dich.

4. TRANSFER & UMSETZUNG

Welche Ressourcen kannst Du einsetzen, um Dein Ziel zu erreichen? Wie kannst Du das, was Du Dir erarbeitet hast, für Dich nutzen? Um die Wahrscheinlichkeit zu maximieren, dass Du Dein Ziel erreichst und von der Planung auch wirklich ins Tun kommst, werden wir uns abschließend mit den Themen Transfer und Verbindlichkeit beschäftigen.

Methoden.

- Aktivierende Impulsvorträge, Erfahrungsaustausch, Perspektivwechsel
- Kreative und analytische Methoden, Hintergrundinformationen
- Reflexion mit systemischen und lösungsorientierten Tools
- Übungen zur Fremd- und Eigenwahrnehmung
- Arbeitsblätter

Adresse

Cuvrystraße 19, 10997 Berlin

Telefon

+49 030 26 58 58 40

Website

www.sequoya.de

Termine, Preise auf einen Blick.

TERMIN 02/2022

Datum	Uhrzeit	Thema
Fr, 13. Mai 2022	09:00 - 14:00 Uhr	Teil 1
Di, 17. Mai 2022	12:30 - 13:30 Uhr	Zwischenstopp
Fr, 20. Mai 2022	09:00 - 14:00 Uhr	Teil 2

Gebühr pro Teilnehmer*in
490,- € zzgl. MwSt.

**Optionales Einzel-Coaching
(max. 2 Termine)**
120,- € zzgl. MwSt.

Organisatorisches.

ANMELDESCHLUSS

Anmeldeschluss ist der 2. Mai 2022.

VERANSTALTUNGSORT

Die Online-Termine finden über Zoom statt. Nach Deiner Anmeldung erhältst Du zu jedem Termin gesondert Informationen. Du hast Fragen? Wir stehen Dir gern zur Verfügung.

 **Webinare (online)**

Sichere Dir Deinen Platz.

JETZT UNVERBINDLICH ANFRAGEN

Du hast Fragen? Sprich uns gerne an:
kontakt@sequoya.de / 030 26 58 58 40