



ILSE GRABNER

Seminarkonzept

**MIT MUT UND SELBSTVERTRAUEN
IN DIE KARRIERE**

WWW.MOTIVATIONDAY.INFO



Facts, Ziele, Zielgruppe

Viele Mamas haben nach einer Babypause oft Probleme, wieder ins Berufsleben einzusteigen. Zweifel über die eigenen Fähigkeiten kommen hoch und Unklarheit, wie man trotz Kindern noch einen erfüllenden Job findet oder Karriere machen kann. Dieses Seminar zielt darauf ab, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen zu stärken, ihnen Wege aufzuzeigen, wie man trotz Familie einen ausfüllenden Beruf ausüben kann und wie man trotz Doppelbelastung in der eigenen Balance bleibt.

Ziele

- Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit stärken
- Mut zu neuen Herausforderungen fördern – Raus aus der Komfortzone
- Karriereplanung
- Aktivierung und Entfaltung des eigenen Potentials
- Mentaltraining – vom Opfer zum Schöpfer mittels konstruktivem, lösungsorientierten Denken
- Ausgeglichenheit - Work – Life Balance – gerade auch mit Kindern/Familie
- Gesundheit in Balance (Ernährung, Entspannung, Bewegung)

Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an alle Berufs-Wiedereinsteigerinnen, die nach einer längeren Pause wieder ins Berufsleben einsteigen möchten. Dieses Seminar hilft ihnen u.a. ihr Potential und ihre Stärken zu analysieren und zielgerichtet in die Karriereplanung einfließen zu lassen. Das Selbstvertrauen wird gestärkt und die Bedenken hinsichtlich Karriere – Familie wird in Balance gebracht.



Inhalte & Methoden

Inhalte/Methoden

- Werte/Rollen im Leben
- Transformation von destruktiven, hinderlichen Glaubenssätzen, Einstellungen
- Diverse Vertrauensübungen
- Ziele im Leben festlegen mittels SMART Technik
- Stärkenanalyse, Analyse der Vorlieben – Eigenwahrnehmung – Fremdbild
- Analyse des Lebenslaufes
- Konkrete Maßnahmenplanung für die nächsten Karriereschritte
- Hilfestellung bei der Erstellung eines optimalen Lebenslaufes/Bewerbungsgespräches
- Du schaffst alles, was du willst – Diverse Übungen und Techniken
- Visualisierungs-Techniken
- Entspannungstechniken mittels Neurotechnik (Kopfhörereinsatz) und mit Gong- & O-Ton Klanginstrumenten
- Progressive Muskelentspannung
- Leichte Atem- und Blitz-Entspannungstechniken für den Alltag
- Gesundheit in der Praxis (gesunde Ernährung, mentale Übungen im Wald, Smoothie making, leichte Bewegungseinheiten, Akkuliste, Energiefass etc.)



Wirkungen

Wirkungen

- Steigerung des Selbstvertrauens, Selbstwertgefühl, Mut
- Klarheit über das eigene Potential und Einsatzmöglichkeiten (=Berufsbilder die passen)
- Klarheit über die eigenen Karrierewünsche – wohin geht der Weg
- Klarheit über die eigene Lebensplanung
- Steigerung der Gesundheit und Lebensqualität auf allen Ebenen
- Klarheit über die eigenen körperlichen und emotionalen Bedürfnisse
- Erhöhung der Stress-Resistenz im Alltag
- Steigerung der inneren Ruhe und Gelassenheit
- Allgemeine Zuversicht und Optimismus im Leben

Gruppengröße

12-16 Teilnehmerinnen – 1 Trainerin

17-22 Teilnehmerinnen – 2 Trainerinnen

Dauer

3 Tage



Diverses

Ausstattung

TeilnehmerInnen: Bequeme Sport-/Outdoorbekleidung, 1 Matte, 1 Decke
Seminarraum in adäquater Größe (ca. 80 m²), Turnmatten bzw. Yogamatten

Trainerin Kurzinfo



- Ilse Grabner, 41 Jahre alt, (Business)mentaltrainerin
- Selber Mutter von 2 Kinder im Alter von 5 und 7 Jahren, ist seit 11 Jahren selbständig und versteht es perfekt, ihre Karriere mit einer gesunden Work-Life Balance zu vereinen.
- Trotz intensiver Arbeitszeiten nimmt sie sowohl Auszeiten für sich selbst, wie auch mit ihrer Familie.
- Ilse Grabner kann daher Berufs-WiedereinsteigerInnen auf dem Weg in die Karriere oder Selbständigkeit optimal unterstützen und viele wertvolle Erfahrungen einbringen.



Kontakt



Eventschmiede / school of motivation & happiness

**Ilse Grabner
St. Bartlmä 77
9212 Techelsberg**

**Office Vienna
Mooslackengasse 17
1190 Wien**

E-mail: grabner@motivationday.at

Mob: +43(0)664 / 218 88 44

Fax: +43 (0)1 / 925 66 18

www.motivationday.info

•

www.eventschmiede.at