MONTAGS
GERNE
AUFSTEHEN

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM LIVE TRAINING

FÜR WEN IST DAS LIVE TRAINING?

- Wenn du **unzufrieden in deinem Job bist** und nicht weißt, …
  - was du beruflich machen möchtest und
  - wie du zu deinem Traumjob kommst
- für unzufriedene Angestellte, Arbeitssuchende, Berufsrückkehrer:innen, Student:innen, die montags gerne aufstehen und erfüllt arbeiten möchten.

DAS HEUTIGE ZIEL

Klarheit und einen Plan

1. wie du mit der richtigen Struktur **raus aus der Überforderung rein in die Wirksamkeit** kommst
2. **mehr Selbstvertrauen** gewinnst, dass ein Umstieg tatsächlich machbar ist
3. und du dich **darauf freust, den Weg auch zu gehen**.

DARÜBER SPRECHE ICH

- Definition Traumjob
- Über mich
- 5-Schritte Erfolgs-Fahrplan zum Traumjob:
  Tipps, Gamechanger und typische Fallstricke
- Wie ich dir dabei helfen kann
- Fragen

WAS IST EIN TRAUMJOB?

- **Nicht der perfekte Job** - das ist unrealistisch!
- Ein Job, der zu dir und deinen Wünschen und Bedürfnissen passt, dich erfüllt und dein Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt - das ist realistisch!

WARUM DU MIR ZUHÖREN SOLLTEST

- **Zahlen, Daten, Fakten:**
  - Hunderte von Klienten erfolgreich begleitet
  - Humanistische Coaching und Life Design Ausbildungen
  - 2o Jahre Erfahrungen im Bereich Coaching, Beratung und Training
  - 15 Jahre Unternehmerin Branche Aus- und Weiterbildung mit 50 Mitarbeitern
  - 15 Jahre Erfahrungen in Einstellung und Führung von Mitarbeitern
  - Start-ups, online Business, KMUs, Konzerne und ÖD - ich habe mit allen Arbeitsformen Berührungspunkte

5-SCHRITTE-ERFOLGSFAHRPLAN

PHASE 1 VERSTEHEN

- Blick zurück
- **Warum wichtig?** Weil du deine eigenen Muster erkennen kannst
- TIPPS: Male dir mal deinen Berufsweg auf und dann stelle dir folgende Fragen:
  - Welche Muster in deinen Entscheidungen kannst du entdecken?
  - Welche roten Fäden oder Prinzipien kannst du entdecken?
  - Sollen diese auch weiterhin gelten?
  - Was macht dich alles unzufrieden?
  - **Gamechanger:** Welche Anteile hast du selbst daran?

PHASE 1 FALLSTRICKE

- Ehrlicher Blick
- Muster: Wegweiser, wie du „tickst“
- Eigene Anteile werden häufig nicht genug beachtet
  - Folge: Vom Regen in die Traufe
  - Beispiel: Wiederkehrende Konflikte, Stress, Nein sagen können etc.

PHASE 2 DEFINIEREN

Warum wichtig? Weil du einen Rahmen brauchst, sonst bleibt alles schwammig

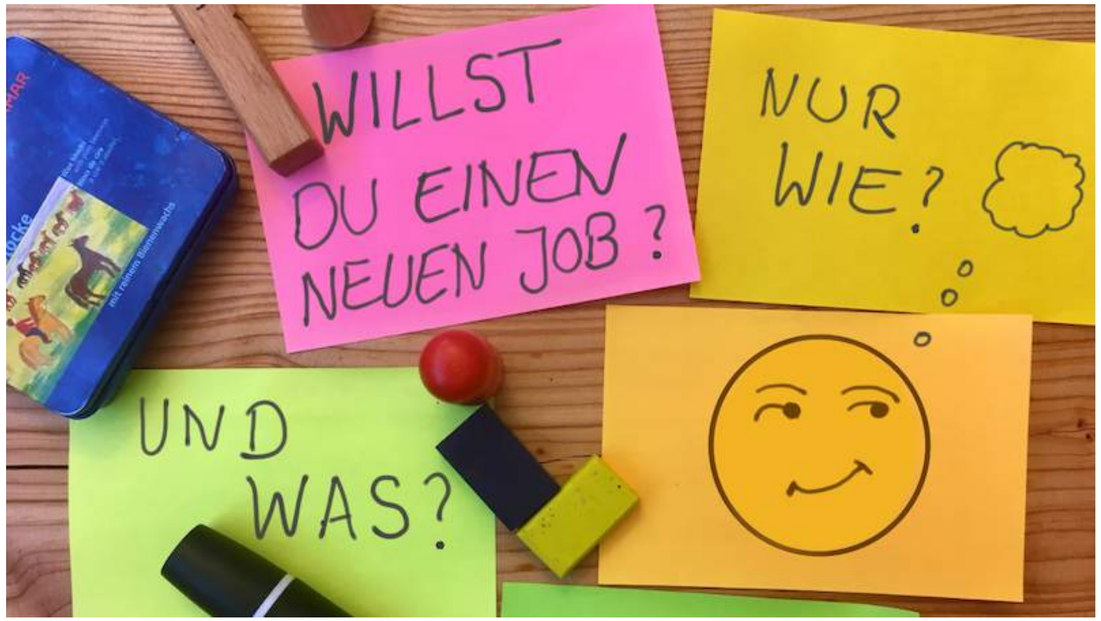
„Wie soll es denn sein, wenn es schön ist?“

TIPPS:

- Wie will ich arbeiten? Was ist mir wichtig?
- Was brauche ich? Rahmenbedingungen und Werte?
- Was kann ich? Was davon will ich nutzen?
- Was will ich tun? Lieblingstätigkeiten?
- **Gamechanger:** Entwickle hieraus deine **Jobschlüssel!**

PHASE 2 FALLSTRICKE

- Zu unkonkret bleiben, also keine klare Vorstellung zu haben, wie es sein soll, wenn es ideal wäre
- Nicht abprüfbar zu machen



PHASE 3 ENTWICKELN

- **Warum wichtig?** Weil du rauskommst aus der Alternativlosigkeit
- Albert Einstein: “Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten“
- Neue Job-Ideen aus Lieblingstätigkeiten, Interessen und Kompetenzen
- **Gamechanger: freie, assoziative und spielerische Entwicklung mit Mindmapping**
- TIPP:
  - Nimm dir Zeit und möglichst viele Menschen dazu

PHASE 3 BEISPIEL

PHASE 3 FALLSTRICKE

- Zu schnell vorgehen
- Druck zu machen: Es geht hier nicht um möglichst perfekte Ideen, sondern um möglichst viele Ideen!
- Mindset Fallen: „Das kann ich nicht, damit kann ich kein Geld verdienen, das machen doch alle, das geht doch eh nicht, ….“

PHASE 4 AUSPROBIEREN

- **Warum wichtig?** Weil:
  1. Falsche Vorstellungen und Annahmen ausräumen
  2. All-in-Strategie macht Angst
- **Gamechanger Prototyping:** Job-Ideen auf Attraktivität und Umsetzbarkeit checken
- TIPPS:
  - Thesen aufstellen und diese dann überprüfen. Beispiel:
  - Ich will in einer NGO arbeiten, weil ich dort einen wertvollen Beitrag leisten kann.
    - Wen kann ich fragen?
    - Wo kann ich mal mitlaufen?

PHASE 4 FALLSTRICKE

- Nur an der Oberfläche zu bleiben, kein gutes Gefühl zum neuen Arbeitsbereich zu entwickeln
- Netzwerke werden nicht ausgeschöpft
- Mindset Fallen:
  - „Ich kann doch nicht einfach eine wildfremde Person fragen“
  - „Das ist mir zu viel/zu unbequem/brauche ich nicht/ kostet mich zu viel Zeit“

PHASE 5 LOSGEHEN

- **Warum wichtig?** Weil es sonst immer ein Traum bleibt
- **Gamechanger:** Dranbleiben mit einem guten Umfeld
- TIPPS:
  - Gute Bewerbungsstrategien bzw. gutes Geschäftsmodell
  - Erarbeite eine gute Wechselmotivation
  - **Gamechanger:** verdeckter Arbeitsmarkt - Netzwerke

PHASE 5 FALLSTRICKE

- Hier entscheidet sich, wie gut du in den Phasen 1-4 gearbeitet hast
- Es braucht ein starkes Umsetzungs-Momentum und Dranbleiben
- Fehlender Mut
- Fehlendes unterstützendes Umfeld

5-SCHRITTE-ERFOLGSFAHRPLAN

- Interativer (sich wiederholender) Prozess
- So erfolgreich, weil er bei dir beginnt und dich in den Mittelpunkt stellt
- Und weil er durch die Phase 4 Ängste und Blockaden abbaut (nicht all-in-Strategie)
- Vermutlich nicht das letzte Mal sein, dass du diesen Erfolgs-Fahrplan brauchst 😉

BERUFLICHER UMSTIEG …

- … ist nicht immer easy, weil Veränderung von Unsicherheit begleitet ist
- … bedarf einer guten Struktur und einem guten Mindset - sonst drohen Ängste und Blockaden
- … ist am einfachsten mit einem unterstützenden Umfeld zu schaffen
- … braucht Netzwerke
- … **UND** er ist auf jeden Fall **machbar und realistisch**
- … darf und soll **Spaß machen!**

ERFOLGSGESCHICHTEN

Cathrin, 34 Jahre, Wissenschaftlerin:

„Dank Anjas Gruppencoaching konnte ich mir klar machen, was ich brauche, um in der Arbeit glücklich zu sein. So habe ich es geschafft, den Mut zu fassen und die vermeintliche Sicherheit des öffentlichen Dienstes zu verlassen, um etwas Neues zu wagen: Einen spannenden Job als Projektkoordinatorin in der freien Wirtschaft.“

ERFOLGSGESCHICHTEN

Birte, 49 Jahre, Bankkauffrau

„Ich war über 30 Jahre in der Kreditbranche beim selben Arbeitgeber tätig. Letztlich veranlassten mich gesundheitliche Probleme, mein Arbeitsverhältnis zu beenden ohne eine Vorstellung davon, wie es beruflich für mich weitergehen könnte.
Anjas Gruppencoaching brachte mich erstmals dahin, strukturiert zu überlegen, was ich für mein zukünftiges Arbeitsleben brauche.
In meinem neuen Job habe ich gefunden, was mir gefehlt hat. Als Verwaltungsangestellte eines Vereins arbeite ich zum Wohl anderer Menschen in einem kleinen, gleichberechtigten Team ohne Leistungs- oder Zahlendruck und meinen Arbeitsweg kann ich jetzt mit dem Fahrrad bewältigen. Ich bin sehr dankbar für diese tolle Chance!“

ERFOLGSGESCHICHTEN

Céline, 28 Jahre, Doktorandin :

„Der Workshop war für mich eine große Bereicherung! Er hat mir geholfen, Rahmenbedingungen in meinem aktuellen Job positiv zu verändern und mit Neugier und Vertrauen auf meine berufliche Zukunft zu blicken. Anjas wertschätzende Art und auch die Unterstützung der Kursteilnehmerinnen waren dabei sehr wertvoll für mich.“

Anmerkung: Céline hat durch den Workshop erkannt, dass ihre Promotion der richtige Weg für sie ist und sie bringt diese jetzt zu Ende und ist zufrieden dabei.

TRAUMJOB-SCHMIEDE

Wir werden alle 5 Phasen gemeinsam durchlaufen:

1. Wir schauen zurück
2. Du legst die Kriterien und Indikatoren für deinen Traumjob fest
3. Du entwickelst viele tolle Job-Ideen
4. Du prüfst attraktive Job-Ideen ab
5. Du entwickelst eine passende Bewerbungsstrategie und gehst los bzw. überlegst dir eine gute Business Strategie

TRAUMJOB-SCHMIEDE

3 VARIANTEN:

Je nach Ausgangslage und Budget

1. **Selbstumsteiger:in:**
   - Online Kurs plus Live Gruppen-Mentoring - Start jederzeit ab 6. April

2. **Einzelumsteiger:in:**
   - Online Kurs plus 5 Einzelcoachings und Live Gruppen-Mentoring - Start jederzeit

3. **Gruppenumsteiger:in**

GRUPPENUMSTEIGER:IN 5+1 ELEMENTE

- **Online Kurs** = Basis für Wissensvermittlung und eigene Reflexion (24/7 Zugang)
- **Online Gruppencoachings**: 6 Abende plus 1 voller Workshop Tag = für Ideen, Erkenntnisse und Ergebnisse durch Feedback und Austausch in der (Klein-) Gruppe und mit mir
- **Fokusgruppen** = regelmäßiges Dranbleiben, Austausch und Netzwerken untereinander
- **Community** = kleinere Fragen sofort in die Gruppe stellen
- **Gruppen-Mentoring** = Hilfe bei Fragen und Umsetzungsproblemen über ein ganzes Jahr!!! Hier hören viele andere Programme auf!
- **Zusätzliches Einzelcoachings** möglich

MONTAGS GERNE AUFSTEHEN

ONLINE KURS BEREICH

Vorherige | Nächste

Traumjob-Schmiede Einzelumsteiger:in

- **Modul 1: Verstehen und Definieren!**
  - ! Checkliste für Coachingtermine
  - Termine buchen
  - Vorbereitung Workbook und Arbeitsblätter
  - Komfortzonen-Stretching
  - Die 6 größten Fehler bei der beruflichen Neuorientierung
- **Modul 2: Ideen entwickeln.**
- **Modul 3: Prototypen entwickeln.**
- **Modul 4 Steckst du fest?**
- **Modul 5: Losgehen!**
- **Modul 6: Bonus!**

Lade dir hier das Arbeitsblatt "Komfortzonen-Stretching" als Word-Datei und als PDF-Datei runter.

Komfortzonen_Stretching.docx

Herunterladen

ECKPUNKTE GRUPPENUMSTEIGER:IN

- 1. Abend: Mi., 6.4. um 18 - max. 20 Uhr
- Weitere Abende 20.4., 27.4., 18.5., 25.5., 8.6. + Job-Ideen-Camp Fr. 6.5. (ganztägig) = 10 Wochen
- Live Gruppen-Mentoring 1x im Monat Freitag später Nachmittag 1 Stunde mit Aufzeichnung **über ein volles Jahr**
- gleiches gilt für alle anderen Zugänge - 1 Jahr!

DEINE INVESTITION

- Selbstumsteiger:in 197 € (ab 6.4. 297 €)
- Gruppenumsteiger:in 997 €
- Einzelumsteiger:in 1.497 €

MEIN VERSPRECHEN

- Ich begleite dich über volle 12 Monate in deinen Traumjob!
- Keine schnellen Antworten, aber ein nachhaltiges Ergebnis!
- Ich gebe mich voll rein als:
  - Prozessgestalterin und Coach - Ideengeberin - Feedbackgeberin - manchmal auch als Beraterin - in jedem Fall als Frohnatur und praktizierende Montagsgerneaufsteherin
  - Denn ich liebe, was ich tue!
- Ich habe Bock darauf - du auch?

Dann sei dabei und melde dich jetzt an!

UND NUN?

Anmeldung ab sofort möglich über:

https://montagsgerneaufstehen.de/anmeldung-traumjob-schmiede

Noch Gesprächsbedarf?

https://montagsgerneaufstehen.de/termine

E-Mail: kontakt@montagsgerneaufstehen.de

Whats-App/SMS: Tel. 01713311509

DANKE FÜR DEINE AUFMERKSAMKEIT!

- Jetzt ist Zeit für Fragen!