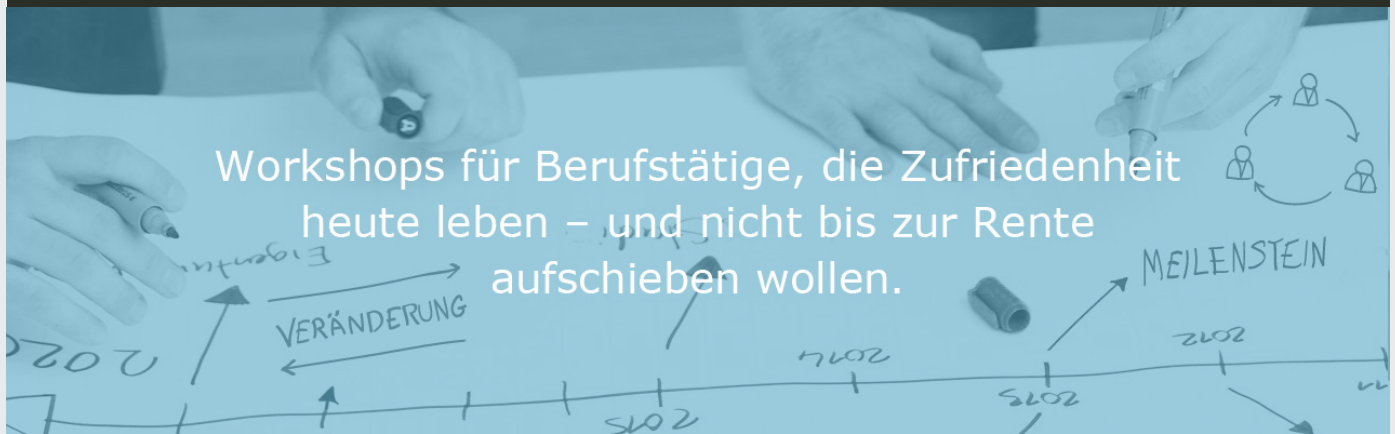


WORKSHOP



Workshops für Berufstätige, die Zufriedenheit heute leben – und nicht bis zur Rente aufschieben wollen.

Sie haben Aufgaben gemeistert, Projekte umgesetzt oder auch Mitarbeiter geführt. Eine fundierte Ausbildung haben Sie ebenso wie Berufspraxis und Expertise auf Ihrem Gebiet.

Dennoch fragen Sie sich seit einiger Zeit:

- Lebe ich das Leben, das ich leben will?
- Ist das schon alles gewesen?
- Bin ich da, wo ich hin wollte? Wie komme ich jetzt am besten weiter?
- Was gibt es noch Spannendes für mich in der Arbeitswelt?

Oder Sie fragen sich auch:

- Gebe ich häufig mehr, als mir gut tut?
- Wird mein Engagement genügend gesehen und gewürdigt?
- Wie kann es sein, dass ich meinen Chef so verschwenderisch mit meiner Lebenszeit umgehen lasse?

Das Schlimmste ist, das Leben am Bürofenster an sich vorüberziehen zu lassen.

Märkte, Firmenstrukturen und Aufgaben ändern sich permanent. Die Konstante, auf die Sie sich verlassen können, sind Sie selbst. Es geht Ihnen nicht darum, auf eine (noch) günstigere Gelegenheit im Leben zu hoffen, deshalb wollen Sie sich JETZT Zeit nehmen, um Ihren Standort im Meer der Möglichkeiten auszuloten. Denn jedes Hingucken, jedes Beleuchten der eigenen Situation bringt Bewegung.

„Sobald Du Dich mit dem Zweitbesten zufrieden gibst, wirst Du es auch bekommen!“

John, F. Kennedy, amerikanischer Präsident 1961-63

Je genauer man weiß, was man will, desto eher findet man es auch!

Manchmal reicht es, Nuancen zu verändern, mitunter braucht es eine größere, bewusst herbeigeführte Veränderung. Dies geschieht kaum von heute auf morgen und ist selten das Ergebnis einer plötzlichen Eingebung. Machen Sie jetzt Ihren ersten Schritt. Nutzen Sie den Workshop als Initialzündung für eine Positionsbestimmung.

Inhalte des Workshops

1 Ihr individuelles Zielprofil mit Ihrer persönlichen Kernfindung:

Die Voraussetzung für mehr Erfolg und Zufriedenheit sind Ziele, die motivieren und erreichbar sind. Nur dann kann Ihre Willenskraft Vollgas geben, damit aus Vorhaben auch Resultate werden. Ihre Sehnsüchte und Ihre Begeisterung sind wie Leuchtfeuer, die den Weg zu einem glücklichen und zufriedenen Leben weisen. Last-not-least gibt Ihnen die Klarheit über Ihre Stärken und Kompetenzen die nötige Souveränität, neue Aufgaben selbstsicher anzugehen und kraftvoll umzusetzen.

2 Ihr individuelles Motivations- und Stärkenprofil aus Sicht des Arbeitsmarktes:

Nachdem Sie sich bewusst gemacht haben, was Sie gut können und wollen, wagen wir einen Ausblick auf die Zukunft. Über die Sammlung von Berufsideen hinaus lernen Sie eine effektive Vorgehensweise kennen, sich am Stellenmarkt zu positionieren. So schaffen wir früh einen Bezug zur Realität.

3 Blockaden-Management - jeder Weg beginnt mit dem Überwinden von Hindernissen:

Wo werden Sie in einem, zwei oder fünf Jahren sein, wenn Sie (nicht) Ihren Neigungen nachgehen und (nicht) die Dinge tun, die Sie reizen?

Wir prüfen, welche Hindernisse Sie auf dem Weg zum Ziel aufhalten könnten und wie Sie damit umgehen werden. Indem wir Ihr Verhalten gedanklich vorweg nehmen, konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Ziel.

Wer mehr Optionen hat, hat auch mehr (Verhandlungs-)Macht. Deshalb fangen kluge Menschen an, nach Optionen zu suchen, bevor sie welche brauchen.

Ihr Nutzen

- ✓ Sie können Ihre Ideen in einem geschützten Rahmen entwickeln.
- ✓ Sie erhalten professionelle Unterstützung bei Ihrer Positionsbestimmung und vermeiden zeit- und kostenintensive Umwege.
- ✓ Sie lernen, wie Sie Stress-Fallen erkennen und so einem schleichenden Burnout vorbeugen können.
- ✓ Sie bekommen eine systematische Anleitung, wie Sie Ihren Zielen näher kommen können.
- ✓ Sie profitieren von meiner Erfahrung als Personalberater und Karriere-Coach.

Das nehmen Sie nach 2,5 Tagen mit

- ✓ Effektive Methoden, damit Sie die Frage „Welches Leben will ich leben?“ besser beantworten können.
- ✓ Impulse und Feedback von neutraler Seite.
- ✓ Ein Plus an Sicherheit für Ihre berufliche Zukunft.
- ✓ Konkrete Schritte zur Umsetzung Ihrer Ideen bereits im Workshop.
- ✓ In der Praxis bewährte Erkenntnisse zum Umgang mit Hindernissen und Blockaden.
- ✓ Neue Sichtweisen und Handwerkszeug, um für sich Antworten zu finden, mit denen Sie zu Hause weiterarbeiten können.

Es ist besser, in die Lebendigkeit zu gehen, als zu verharren.

Methoden

Kombination aus Einzel- und Gruppencoaching, systematische Reflexion, Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung, konstruktiv-kritisches Feedback, Übungen zur Selbstwahrnehmung, ressourcenorientiertes Arbeiten, Fragebögen, lösungsorientiertes Coaching, Input zum Stand wissenschaftlicher Forschung sowie zum aktuellen Arbeitsmarkt.

Das bringen Sie mit

- ✓ Die Überzeugung, dass es sich lohnt, nach Selbstverwirklichung zu streben.
- ✓ Die Bereitschaft, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen, der über den Workshop hinausgeht.
- ✓ Die Offenheit, Sehgewohnheiten zu hinterfragen, um neue Möglichkeiten wahrnehmen zu können.
- ✓ Eine ergebnisoffene Haltung.
- ✓ Mut, Realitäten in der Arbeitswelt so zu sehen, wie sie sind.
- ✓ Die Bereitschaft, sich in die Gruppe einzubringen.
- ✓ Einen wertschätzenden Umgang mit sich und anderen.

Teilnehmerkreis

- + Sie verfügen über mindestens fünf Jahre Berufspraxis.
- + Sie wollen Ihre Beschäftigungsfähigkeit als Basis für ein auskömmliches Einkommen sichern.
- + Sie sind in einer ungekündigten Job-Situation.
- + Sie wollen einem Burnout vorbeugen.
- + Sie wollen sich Ihre Träume nicht für das Rentenalter aufheben.

Die Teilnehmerzahl ist auf **vier** begrenzt, um auch auf individuelle Gegebenheiten eingehen zu können und einen intensiven Austausch zu ermöglichen.

Ihre Investition

Konditionen auf Anfrage, im Preis inbegriffen sind Handout, Fotoprotokoll, Getränke und Snacks

Termine

Der Workshop findet jeweils an drei aufeinander folgenden Tagen statt:

freitags, 16 – 20 Uhr

samstags, 9 – 17 Uhr

sonntags, 10 – 14 Uhr

(Dauer insgesamt: 16 Stunden), Termine finden Sie unter www.kernfindung.de

Ort

50670 Köln, Hansaring 10



Workshopleitung

Josef Albers, geb. 1969, Diplom-Psychologe und Bankkaufmann
Berufliche Stationen: Personalberater, Personalleiter, Gründer und
Leiter des Coaching-Institutes Kernfindung.

Durch meine Ausbildungen in Systemischer Beratung und Transaktionsanalyse habe ich mich als professioneller Coach qualifiziert. Als Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Karriereberatung (DGfK) sowie der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA) habe ich mich auf berufliche Zielfindung und Neuorientierung spezialisiert.

Meine Aufgaben als Ihr Job-Coach

Strukturieren, priorisieren, begleiten, wertschätzen, Anteil nehmen, einfühlen, mit Ihnen gemeinsam Lösungsszenarien entwickeln, wissenschaftlich fundierte, an der Praxis orientierte Erkenntnisse nahe bringen, Anstöße geben für Ihren Veränderungs-Prozess, einen geschützten Rahmen sicher stellen – und wenn gewünscht, Ihnen ein Spiegel sein und Mut machen.

Anmeldung

Sichern Sie sich Ihren Wunschtermin und fordern Sie die Anmeldung an unter: workshops@kernfindung.de oder **(0221) 94 65 53 35**.

Frühbucher erhalten einen **Rabatt** von **100,- €** auf den Pauschalpreis bei verbindlicher Anmeldung bis 30 Kalendertage vor Workshopbeginn.