

# Mut und Lebensfreude für Working Women

## Projekt „Jetzt bin ich dran“



### Sie kennen das...

Sie arbeiten hart und möchten mehr aus sich machen. Abends fallen Sie erschöpft ins Bett, doch Ihre Gedanken kreisen weiter: „Hab ich wirklich an alles gedacht?“

Aber ist nicht längst eine Grenze erreicht? Sie möchten dass es anders wird. Doch wie soll das gehen? Die Arbeit stapelt sich auf Ihrem Schreibtisch. Sie möchten niemanden im Stich lassen, denn alle haben sich daran gewöhnt, dass auf Sie immer Verlass ist. Doch wo bleiben Sie selbst und Ihre beruflichen Wünsche?

Und dann nagt auch noch ein Selbstzweifel an Ihnen „Bin ich denn überhaupt gut genug für den nächsten Schritt?“

Ja, Sie haben etwas Besseres verdient. Hören Sie endlich auf, sich unter Wert zu verkaufen. Nutzen Sie Ihre Talente, um gut gelaunt und pragmatisch viel mehr aus Ihrem beruflichen Alltag zu machen.

### Was die Teilnehmer erwartet – die Inhalte:

Sie finden heraus

- I. Wo Sie gerade stehen und wohin Ihr Herz Sie zieht. Sie starten Ihr persönliches Projekt „Jetzt bin ich dran.“
- II. Was Sie davon abhält, sich endlich auf den Weg zu machen. Welche Erwartungen Sie selbst und andere an Sie stellen.
- III. Wie Sie klar zu sich und Ihren Überzeugungen stehen, sich smart durchsetzen und andere anstecken.
- IV. Wie Sie gelassen bleiben, wenn der Ton rauer wird und aus Fehlern rasch dazulernen statt sich von Schuldgefühlen plagen zu lassen.
- V. Wie Sie realistische Grenzen setzen und dadurch Ihren Handlungsspielraum erweitern.

### Was es bringt - Nutzen für die Teilnehmerinnen:

Sie

- Gewinnen die Freiheit selbst zu steuern, wie es für Sie im Job weiter geht.
- Gestalten humorvoll und entspannt Ihre Umgebung für sich neu.
- Lernen Klartext zu reden und verschaffen Ihrer Meinung Respekt.
- Entwickeln das Rüstzeug, Ihre Talente konsequent und charmant zu verwirklichen.
- Entdecken, wie Sie berufliche Handlungsspielräume und persönliche Erfüllung verbinden.

### Wer profitiert davon:

Frauen (und auch Männer), die

- beruflich mitten im Leben stehen und dabei erkennen, dass sie es im Moment noch allen anderen recht machen statt für sich selbst einzutreten.
- Mehr aus sich machen wollen.

### Wie funktioniert's:

- Nächster Termin: Frühjahr 2016  
Zeit: Freitag von 9 – 18 Uhr und Samstag, von 9 – 17 Uhr
- Gruppe von max. 12 Personen
- Ihre Investition: 980 € zzgl. 19 % MwSt. für Workshop, Handout, Getränke & Snacks.
- Wo: Zentral in Hamburg

### Die Coaches :

Katrin Klemm & John Sealey: Unternehmensberater, Trainer, Executive Coaches und Autoren von [www.bella4business.de](http://www.bella4business.de).

Die Kombination aus zwei berufserfahrenen Coaches garantiert Praxisnähe und den unverstellten Blick aus verschiedenen Perspektiven auf das was Sie täglich in Ihrem Job erleben. Gemeinsam überprüfen wir unkonventionelle Ideen auf ihre Alltagstauglichkeit und erarbeiten individuelle Lösungen für Sie.



### Kontakt:

Katrin Klemm & John Sealey

DIE KERNFORSCHER

040-30036781

[info@die-kernforscher.de](mailto:info@die-kernforscher.de)

**Wir bewegen Business- und Lebensqualität**