

**Das Leben steckt voller Herausforderungen -
Wir unterstützen Sie!**

**Kein Job?
Berufliche Neuorientierung?
Bewerbungsmanagement?
Burnout?
Wenig Selbstbewusstsein?
Die eigene Identität entdecken und leben?**

Dieses Coaching bietet Ihnen erforderliche
Werkzeuge:

Wir erarbeiten mit Ihnen eine Situationsanalyse,
Ihre Talente, Potentiale, Kompetenzen und
Stärken heraus, Sie befassen sich mit Ihren
Werten, Selbst- und Fremdwahrnehmung,
selbstgesteckten Zielen, um diese Schritt für
Schritt in die Praxis umzusetzen, zu einem für Sie
erfüllten Leben.



**Wenn wir nicht länger in der Lage sind,
eine Situation zu ändern, sind wir
gefordert, uns selbst zu ändern.
(Dr. Viktor Emil Frankl)**

**Wir begleiten Arbeitssuchende und
Arbeitnehmer bei beruflichen
Veränderungen.**

**Wir übernehmen die Suche nach passenden
Mitarbeitern für Unternehmen und
unterstützen Menschen, an sich zu glauben,
selbstwirksam zu leben und berufliche
Veränderungen als persönliche Chance zu
erleben.**



**Online bundesweit
mit regionalen Kooperationspartnern.**

**Vereinbaren Sie einen Termin,
und beantragen Sie Ihre Förderung.
Vereinbare einen Gesprächstermin mit
uns. Wir beraten und unterstützen Sie
gern.**

Ihr Ansprechpartner vor Ort:

**Eva Gerber
Karriere & Potenzial,
Coaching und Beratung
Huttenstraße 11
97072 Würzburg**

**Telefon: 0157 71707735
Mail: info@evagerber.de**



Karriere-Kick Coaching Präsenz & Online



**Bundesweites Online- und Präsenz
Coaching mit 100%
Kostenübernahme**

Ihr Nutzen

Basierend auf den Erkenntnissen der Potentialentfaltung und ACT-Therapie

- unterstützen wir Sie, Ihrem Leben einen Kick in die richtige Richtung zu geben,

ACT: Teil der „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie, d.h., dass sich die Verhaltenstherapie mit dem ihr innewohnenden wissenschaftlichen Anspruch nun auch komplexen Phänomenen des menschlichen Verhaltens nähert, die ihr bisher mit Prinzipien des Konditionierungslernens + Konzept kognitiver Informationsverarbeitung schwer zugänglich waren. Dazu gehören u.a. Achtsamkeit, Akzeptanz, Spiritualität, persönliche Werthaltungen.

In der ACT werden Strategien der Akzeptanz,-Achtsamkeit,-Verhaltensänderung + engagierten Handelns eingesetzt. Ziel: psychische Flexibilität erhöhen, für ein wertorientiertes Leben unter ständig wechselnden inneren / äußeren Lebensbedingungen: voller Kontakt zu gegenwärtigem Moment, Verhalten ändern / beibehalten – je nach aktueller Situation + selbst gesetzten wertebezogenen Zielen, was existenziell wichtig ist, Lebensziele erarbeiten, die Motivation geben, emotionales Vermeidungsverhalten aufgeben, engagiertes, entschlossenes Handeln führt zu sinnerfülltem Leben.

- Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister.

„Herr“, fragten sie „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen und individuellen Weg zu gehen und Ihre wahre Identität zu leben.

Inhalte

- Förderung Ihres Stärkenprofils, um sicher mehr Authentizität zu gewinnen
- Förderung Ihrer Selbstregulation, um mehr Gelassenheit und Selbstkontrolle zu sichern
- Auswahl der passenden Position und Branche, um Berufsperspektiven auszuloten
- Re-Branding, Anpassung des beruflichen Profils an das gewünschte Karrierelevel, um mehr Klarheit und Sichtbarkeit zu erlangen
- Professionalisierung des eigenen Auftritts, auch in den sozialen Medien, um eine Basis für gelungenes Networking zu schaffen
- Optimierung der Bewerbungsunterlagen für mehr Wirkung beim ersten Eindruck
- Elevator Pitch, persönlicher oder Video-Pitch, um kurz und prägnant eine Präsentation der Kernkompetenzen und Errungenschaften für die Position zusammenzufassen
- Führungstrends, Führen auf Distanz, um zukunftsfähig zu interagieren
- Erfolgreiche Kommunikation und Kollaboration, auch bei digitalen Verantwortlichkeiten und beim Online-Kommunikationsstil

**"Wo immer du bist, sei ganz dort."
E. Tolle**