

Unzufrieden im Job? Auf der Suche nach Neuem?

Sessel Wechsel

Das 12-Wochen-Programm zur beruflichen Neuorientierung:
Durch Kleingruppen-Coaching mehr Klarheit über Ihre Ziele,
Alternativen und passende Wege

- ▶ Finden Sie heraus, welche berufliche Tätigkeit in welchem Umfeld für Sie passend ist
- ▶ Erkennen Sie Ihre „Antreiber“ und „Bremser“
- ▶ Kommen Sie mit klarem Fahrplan und guter Unterstützung schneller ans Ziel

Kennen Sie diese Überlegungen?

- Bin ich im richtigen Job? Möchte ich so weitermachen?
- Eigentlich würde ich gerne etwas anderes machen.
- Wenn ich bloß wüsste, was für mich das Richtige ist.
- Welche Alternativen gibt es, und passen die zu mir?
- Im sicheren Hafen bleiben - oder meiner Leidenschaft folgen?

Auf der Suche nach mehr „Passung“ im Job?

Sind Sie in einer beruflichen **Umbruchsituation** und möchten die Weichen richtig stellen? Überlegen Sie umzusteigen und sind nicht sicher wohin? Sind Sie auf der Suche nach Ihrer „**Berufung**“? Oder kennen Sie diese schon und möchten Beruf und Berufung besser in **Einklang** bringen? Hätten Sie gern eine Tätigkeit, die besser zu Ihnen und Ihrem Leben passt? Viele kennen diese Überlegungen, schieben solche Fragen und mögliche Antworten im Alltag jedoch weg.

Bei ‘Sesselwechsel’ haben Sie die Möglichkeit, Ihre berufliche Situation und Ihre Bedürfnisse systematisch zu reflektieren und Alternativen für neue Wege zu durchdenken.



Kleingruppen-Coaching als wegweisender Impuls

- Bei 'Sesselwechsel' treffen sich Menschen, die dieses Thema jetzt angehen möchten
- Unter professioneller Leitung durch einen erfahrenen Coach
- Mit motivierender Unterstützung durch eine kleine Gruppe berufserfahrener Gleichgesinnter (4-6 Teilnehmer)

'Sesselwechsel': Das 12-Wochen-Programm zur beruflichen Neuorientierung



- Verteilt über einen Zeitraum von 12 Wochen finden fünf intensive **Kleingruppen-Coachings** à vier Stunden statt: je nach Zeitplan freitagsabends oder samstags, damit die Impulse übers Wochenende nachwirken können und Abstand zu Ihrem (Arbeits-) Alltag gewährleistet ist.
- Bei diesen **Arbeitstreffen** erwarten Sie Impulse, Übungen, Brainstormings und Reflektionen.
- Nach jedem Treffen nehmen Sie einen **klaren Plan** für Ihre nächsten Schritte mit. Arbeitsblätter, Checklisten etc. unterstützen Sie dabei.
- Zwischen den Arbeitstreffen finden gemeinsame einstündige **Check-In-Calls** statt um offene Fragen zu klären und Sie zu unterstützen, auf Ihrem Weg zu bleiben.

Programmleiterin und Coach



Anja Hoitz, Seminarleiterin, Coach und Gründerin von 'Sesselwechsel', hat mehr als 20 Jahre Erfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung

Coaching-Schwerpunkte:

Berufliche Neuorientierung, Karriere-Coaching, systemisches Coaching, Konflikt-Coaching

Mit klarer Struktur und sinnvollen Fragestellungen zum Ziel

Teil A: Standort bestimmen

- ▶ Wo stehe ich im Job, was habe ich erreicht?
- ▶ Was hat mich dorthin gebracht?
- ▶ Welchen Weg bin ich *nicht* gegangen - und warum?

Teil B: Antreiber und Bremser erkennen

- ▶ Was gefällt mir im Job? Was ist mir wichtig?
- ▶ Was stört mich, und was fehlt mir?
- ▶ Wohin zieht es mich, und was suche ich dort?
- ▶ Was hält mich bislang ab vom Losgehen?

Teil C: Passende Wege finden

- ▶ Was will ich verändern?
- ▶ Welche Handlungsspielräume gibt es?
- ▶ Welche Optionen passen zu mir?
- ▶ Gibt es einen roten Faden hinter meiner Ideenvielfalt?
- ▶ Was sind typischen „Fallstricke“ bei der Entscheidungsfindung, und wie kann ich die umgehen?
- ▶ Was sind gute erste Schritte für die Umsetzung?

Termine, Ort und Kosten

- ‘Sesselwechsel’ startet zweimal pro Jahr. Aktuelle Termine unter www.sesselwechsel.info
- Die Beratungspraxis Köln Lindenthal, Klosterstr. 27, bietet den passenden Raum und Rahmen.
- Der Preis für die 2019 startenden Programme beträgt 680,- EUR. Enthalten sind fünf Arbeitstreffen à vier Stunden, vier einstündige Check-In-Calls, alle Arbeitsmaterialien, Getränke und Snacks sowie die Raummiete.
- ‘Sesselwechsel’ gibt es auch als Einzel-Coaching in Köln und als Urlaubsseminar in Spanien.

Kontakt und unverbindliche Beratung:

0221 - 989 47 630

info@sesselwechsel.info



<https://twitter.com/anjahoitz>



https://www.instagram.com/sesselwechsel_coaching/



<https://www.facebook.com/sesselwechsel.coaching.anja.hoitz/>

(Stand: 01.11.2018)