



KARRIEREREIF?



KARRIEREREIF

KARRIERE- UND KOMMUNIKATIONSBERATUNG

BUXTEHUDE

Meine Aufgabe ist es, Menschen im Rahmen Ihrer beruflichen Situation, Orientierung oder auch Neuausrichtung zu coachen und zu beraten.

SCHWERPUNKTE MEINER ARBEIT SIND BEDARFSORIENTIERTE EINZELCOACHINGS IM BEREICH PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG:

- Selbstbewusstsein und Selbstwert
- Kommunikationsverhalten (Rhetorik, Körpersprache)
- Wertestruktur (Werteorientierung und Glaubenssätze)
- Stressmanagement (Work-Life-Balance)
- Stabilisierung
- Burnout-Prävention und -Prophylaxe

DARÜBER HINAUS IST DIE KARRIEREBERATUNG EIN KERNBEREICH:

- Karriereplanung
- Selbstpräsentation
- Selbstmarketing
- Bewerbungscoaching
- Gehaltsverhandlungscoaching



SIND SIE KARRIEREREIF?



Sie interessieren sich für ein Coaching oder eine Karriereberatung?

Ich kann helfen.

KIRSTEN FÜHRING

Dipl. Wirtschaftspsychologin

Zertifizierter Coach, Business Coach & Karriereberaterin

Was ist Coaching und wie kann es helfen?

Es gibt viele Stationen in Ihrem Leben, wo mein Coaching weiterhelfen kann. Coaching ist ein zielorientierter, individueller, strukturierter und methodisch geleiteter Entwicklungs- und Veränderungsprozess. Dieser basiert auf einer vertrauensvollen Beziehung zwischen Coach und Klient. Sie sind der Experte für sich selbst und Ihr Thema. Ich helfe Ihnen dabei, den Blick auf sich selbst zu richten und die für Sie relevanten Erkenntnisse zu gewinnen. Als Karriereberaterin und mit meinem Marketing-Know-how kann ich Ihnen dann zusätzliche Informationen und Unterstützung anbieten, damit Sie Ihr Ziel erreichen.

Eine vertrauensvolle Beziehung ist die wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches und nachhaltiges Coaching bzw. eine Karriereberatung. Daher stehe ich für Transparenz und zeige Ihnen gerne im Folgenden die Struktur meiner Arbeit. Bitte beachten Sie, jedes Coaching ist absolut individuell und daher gleicht kein Prozess dem anderen.

Coaching bringt die Lösung durch den eigenen Erkenntnisgewinn.

Coaching Angebot

IHREN PERSÖNLICHEN BEDARF KLÄREN WIR GEMEINSAM IN EINEM ERSTEN, KOSTENFREIEN KENNENLERNGESPRÄCH. IM ANSCHLUSS DARAN ERHALTEN SIE VON MIR IHR PERSÖNLICHES COACHING-ANGEBOT.



KARRIEREREIF?

MEIN COACHING SETZT SICH AUS DREI MODULEN ZUSAMMEN. SIE STEIGEN AN DEM PUNKT EIN, DER FÜR SIE SINNVOLL IST.

1 Persönlichkeitsentwicklung

Hier wird Ihr Status quo erfasst und analysiert. Im Rahmen dieses Moduls sollen Sie zu sich selbst und Ihren Bedürfnissen und Stärken finden. Es gibt Orientierung und erlaubt die Fokussierung auf neue Lösungen und Ziele.

2 Karriereplanung

In diesem Modul liegt der Schwerpunkt in der beruflichen Entwicklung. Von grundsätzlichen Fragen wo der Weg hingehen soll, über die Planung eines Wiedereinstiegs oder Umstiegs, eine Existenzgründung, bis hin zum Ausstieg bzw. auch dem Karriereabstieg.

3 Bewerbungscoaching

Das Bewerbungscoaching umfasst alle Themen von der Suche nach einem passenden Berufsprofil, über die Stellenrecherche, den Aufbau einer Bewerbung, der Vorbereitung eines Vorstellungsgesprächs bis hin zur Gehaltsverhandlung.

Stressmanagement und Burnout-Prävention/Prophylaxe

Coaching-Prozess

Mein Coaching-Plan für Sie könnte folgendes beinhalten:

PLANUNG UND ANALYSE

- Standortbestimmung & Wertanalyse
- Ziel- und Visionsentwicklung
- Karriereplanung
- Kompetenzanalyse
- Selbstbewusstsein
- Selbstwert

ÖKO-CHECK

- Rahmenbedingungen

TRAINING

- Bewerbung
- Vorstellungsgespräch
- Gehaltsverhandlung
- Selbstverständnis als Führungskraft
- Teamführung und -entwicklung
- Rhetorik
- Kommunikation
- Konfliktlösung
- Work-Life-Balance
- Achtsamkeit
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit)

UMSETZUNGSBEGLEITUNG/REFLEXION



Sieht erst einmal nach viel Arbeit aus? Aber keine Angst, lassen Sie sich durch den Umfang nicht abschrecken. Der Plan wird gemäß Ihren Erfordernissen auf Sie zugeschnitten und insbesondere im Training werden nicht alle, sondern die für SIE relevanten Teilbereiche bearbeitet.





Reiflich überlegt!

Egal, in welcher Situation Sie sich befinden, der nächste Schritt soll Sie nach vorne bringen. Schnell angreifen ist nicht immer, wie wir aus der Fabel mit Hase und Igel kennen, der richtige Weg. Denn wer ein Ziel vor Augen hat und einfach losrennt, verliert unterwegs auch schnell die Orientierung. Bereiten Sie sich vor, machen Sie sich stark und sicher! Dann erreichen auch Sie Ihr persönliches Ziel.





Reiflich überlegt!

Den Schulabschluss gerade in der Tasche oder direkt vor Augen, dann stellen sich plötzlich die großen Fragen: Angefangen bei der Frage „Was nun?“, wenn der Schulabschluss näher rückt. Ausbildung? Weiter zur Schule gehen? Studium? Oder vielleicht sogar ein FSJ? Wie soll der erste Schritt in die große, weite Berufswelt aussehen? Um hier entscheidungsfähig zu sein, sollte man mit seinen Stärken und Fähigkeiten vertraut sein. Dann kommt der Bewerbungsprozess auf einen zu: Bewerbung schreiben, Vorstellungsgespräche, Auswahlverfahren und schließlich die Vertragsverhandlung. Um sich von allen anderen Bewerbern abzuheben und damit seine Chancen zu verbessern, sollte man gut vorbereitet sein. Gehen wir es gemeinsam an!



Die Zeit ist reif – für mich!

Das wohl derzeit aktuellste Thema für Frauen ist die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Wird dieses Thema gesellschaftlich und politisch gerne diskutiert, so sind die Hürden und Herausforderungen für Frauen immer noch wahnsinnig groß. Darauf kann und sollte sich jede Frau unbedingt vorbereiten, denn sonst können Familie und Karriere zu einer Zerreißprobe werden.

Ein Coaching kann hier maßgeblich weiterhelfen und Orientierung geben. Zusätzlich wird das Selbstbewusstsein gestärkt und ein Kommunikations-Coaching macht fit für neue Ziele.



Führungskräfte – reife Leistung!

Führungskräfte haben bereits viel erreicht, doch die Anforderungen und Herausforderungen werden in der Regel nicht weniger. Ob es die Karriereleiter weiter nach oben gehen soll oder es um einen Umstieg oder Abstieg geht, das sollte besprochen und gut vorbereitet werden. Auch könnte eine Existenzgründung eine neue Herausforderung sein. Als gestandene Persönlichkeit braucht man gelegentlich den neutralen Blick von außen – einen Sparringspartner. Gerade wenn man beruflich stark eingebunden ist und der Kopf voll mit Mitarbeiterführung, Budgetverantwortung, Projektleitung etc., dann sollten richtungweisende Entscheidungen gut reflektiert gefällt werden. Hier hilft den Führungskräften von heute, morgen, übermorgen oder auch gestern das Coaching.



Für Unternehmen – innovationsreif!

Die zunehmende Zahl an Krankschreibungen und auch das Thema Burnout sind mittlerweile jedem ein Begriff. Hier müssen Arbeitgeber gemäß ihrer Fürsorgepflicht zukünftig mehr tun. Ein effektives Gesundheitsmanagement ist zudem ein attraktiver Mehrwert in der Mitarbeitergewinnung und -bindung. Gemeinsam können wir etwas tun, z. B. zu Achtsamkeit, Resilienz und Motivation. Mitarbeiter möchten aber auch noch besser gefördert, eingebunden und gehört werden. Nutzen Sie daher Innovations-Coachings – garantiert ein Mehrwert für beide Seiten.





Was macht mich als Coach aus?

MEIN PROFIL HAT ECKEN UND KANTEN. ODER SOLLTE ICH BESSER SAGEN, ES HAT STACHELN WIE BEIM IGEL?

Manchmal brauchen wir einen stacheligen Schutzpanzer. Aber was viel wichtiger ist, wir brauchen ein Profil. Interessant werden wir erst, wenn wir uns durch bestimmte Dinge – ob äußerlich oder innerlich – hervorheben. Ich weiß wovon ich spreche, denn ich habe mich für Sie intensiv vorbereitet.

Mit meinem Studium der Wirtschaftspsychologie habe ich ein stabiles Fundament gelegt. 2009/2010 habe ich meine Ausbildung zum Business Coach bei **V.I.E.L.® Coaching + Training** absolviert und mich von dem Deutschen Verband für Coaching und Training e. V. (dvct) als Coach zertifizieren lassen. 2017 habe ich die **Ausbildung zur Karriereberaterin** an der Karriereberater-Akademie bei Martin Wehrle abgeschlossen. Ich bin Mitglied im Deutschen Verband für Coaching und Training e. V. (dvct.de) sowie im Deutschen **Verband für Burnout-Prävention** und -Prophylaxe (dbvb.org).



ICH FREUE MICH AUF SIE.

Individuelles Angebot

SIE SIND BEREIT ETWAS MIT COACHING ZU VERÄNDERN?

Das Erstgespräch zur Ermittlung Ihres individuellen Bedarfs ist für Sie absolut **kostenfrei**. Je nach Bedarf wird ein auf Sie zugeschnittenes Zeit- und Kostenangebot erstellt. Nutzen Sie das kostenlose Erstgespräch, lernen Sie mich kennen, verschaffen Sie sich einen Eindruck von meiner Arbeit und wir ermitteln gemeinsam, was ich für Sie tun kann. Es ist eine Investition in Ihre Zukunft.

**JETZT IST DIE ZEIT ABER REIF – FÜR SIE!
ICH FREUE MICH DARAUF, SIE ENDLICH KENNEN ZU LERNEN.**



0160.43 53 458 ODER FUEHRING@KARRIEREREIF.DE

SIND SIE KARRIEREREIF?

MACHEN SIE SICH JETZT AUF DEN WEG.



BUXTEHUDE



KARRIEREREIF
KARRIERE- UND KOMMUNIKATIONSBERATUNG

Mob.: 0160.43 53 458 • Tel.: 04161.55 81 028
fuehring@karrierereif.de • www.karrierereif.de
Lange Straße 14 • 21614 Buxtehude