



SHINE!

Das exklusive Programm zur Stärkung von Leading Moms – für eine nachhaltige und diverse Unternehmenszukunft!

Dauer: Sechs Module plus Catch-up, 15 Wochen remote, insgesamt 20 Stunden 1-1-Begleitung + Workbook/Übungen

Expertise: Profitieren Sie von den Learnings aus 20 Jahren Erfahrung, u. a. als Führungskraft und Mutter in der Stahlbranche, selbstständige PR-Consultant, Female Leadership Coach (zert. Systemische Coach), Kommunikations- und Resilienz-Trainerin.

Zugrunde liegen zahlreiche Interviews mit ambitionierten Frauen, die aus Überlastung Unternehmen verlassen haben. Es nicht so weit kommen zu lassen – das ist die Mission von mom's mojo.

1 | System & Goals

Dieses Modul reduziert erstmal den Druck, unter dem ambitionierte Mütter häufig systembedingt stehen.

Die Teilnehmerinnen erkennen die (besonderen) gesellschaftlichen und sozialen Herausforderungen für Frauen in der Arbeitswelt (fehlende Vorbilder, Gläserne Decke...), denn bereits Verständnis schafft Erleichterung.

Gemeinsam setzen wir individuelle Schwerpunkte, um sicherzustellen, dass jede Frau ihre persönlichen Ziele erreichen kann.



System
Gesellschaft
Hürden



Resilienz
Stressmanagement
Mindfulness

2 | (Mental) Health

Die mentale und körperliche Gesundheit sind entscheidend für mehr Energie im Berufsleben, vor allem als Führungskraft mit Doppelbelastung.

In diesem Modul vermitteln wir Wissen über Resilienz, Stressmanagement und die starke Wirkung von Mindfulness. Die Teilnehmerinnen kennen danach Werkzeuge zur Selbstfürsorge und entwickeln Routinen, die ihnen helfen, ihre Gesundheit zu wahren oder zu verbessern und Burn-Out vorzubeugen.

5 | Inner Work

Hier stehen die inneren, manchmal belastenden oder hinderlichen, Überzeugungen, Glaubenssätze und Werte der Teilnehmerinnen im Fokus.

Durch Klarheit über Motive und Antreiber werden Prioritäten abgeleitet, die neue Energie freisetzen. Die Teilnehmerinnen lernen, ihre Grenzen zu erkennen, zu wahren und in ihren "Fields of Excellence" leistungsfähiger, und damit dauerhaft zufriedener, zu sein.



Prioritäten
Werte
Grenzen



Rollen
Perfektionismus
Support-System

4 New Roles, new Rules

Wir beleuchten die Herausforderungen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Die Teilnehmerinnen reflektieren ihre Rolle als Mutter und optimieren ggfs. ihr Support-System.

Dieses Modul soll ermutigen, sich seiner Perfektionismus-Fallen bewusst zu werden und die nötige Unterstützung einzufordern.

Mit Klarheit im familiären Umfeld entsteht mehr Freiraum für berufliche Ambitionen.

5 Empowering Her

In diesem Modul geht es um Female Leadership sowie Team- und Selbstführung, aber auch um Rollen, Aufgaben und persönliche Zielsetzung.

Die Teilnehmerinnen entwickeln eine Karrierevision als Leading Mom und gewinnen Klarheit über die nächsten nötigen Schritte.

Zudem werden Kommunikationsmethoden vermittelt, um Teamdynamiken erfolgreich zu gestalten.



Leadership
Kommunikation
Konflikte



Learnings
Netzwerke
My Plan

6 Plan & Catch-up

Im letzten Modul konzentrieren wir uns auf die Implementierung der neuen Erkenntnisse. Die Teilnehmerinnen erstellen einen konkreten Plan zur Integration ihres Wissens in den Alltag, um auch nachhaltig ihre Karriereziele verfolgen zu können.

Mit neuer Klarheit und Energie sind sie nach dem Programm gut für ihre Doppelrolle als ambitionierte berufstätige Mutter gerüstet. Nach vier Wochen findet ein Catch-Up-Call statt, um nachzujustieren.

Ihr Nutzen:

Täglich kündigen ausgebrannte weibliche Führungskräfte – ein großer Schaden für die Unternehmen. Wirtschaftlich, aber auch mit Blick auf Know-How und Diversity entstehen große Schäden.

Durch die Teilnahme an diesem individuellen Entwicklungsprogramm investieren Sie in die Zufriedenheit und Leistung der weiblichen Talente und schaffen so eine wertschätzende und nachhaltige Kultur (SDG 5: Geschlechtergleichheit).

Indem Sie Leading Moms helfen, Job und Karriere in Einklang zu bringen, fördern Sie nicht nur deren Zufriedenheit, sondern auch die Bindung an Ihr Unternehmen und erzeugen Strahlkraft im Employer Branding.

Mehr Infos:

mom's
mojo + empowering
leading moms

www.momsmojo.de