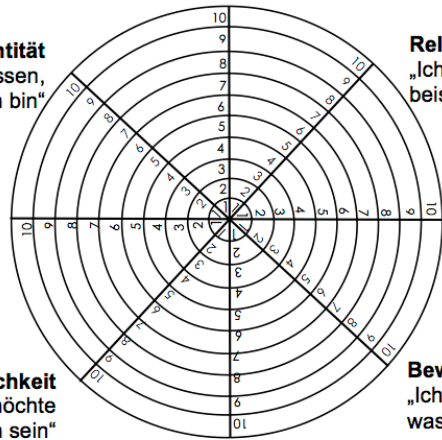


**Werte**  
„Ich möchte meine mir wichtigsten Werte leben“



*Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit?*

© Verena Heinzerling

Wir alle haben Bedürfnisse – auch an unseren Job. Sie mögen von Person zu Person unterschiedlich ausgeprägt sein, doch ihre Befriedigung ist maßgeblich an unserem Wohlbefinden und unserer Zufriedenheit mit unserer Arbeit beteiligt. Mit dem links abgebildeten „Lebensrad“ können Sie herausfinden, ob und was Ihnen bei Ihrer Arbeit eventuell fehlt und dann für sich überlegen, ob und wie Sie das ändern können.

Anleitung: Bitte bewerten Sie jedes Bedürfnis („Kuchenstück) mit 2 verschiedenen Farben zwischen 1 = ganz wenig und 10 = voll befriedigt: Mit der ersten Farbe in wie weit die einzelnen Bedürfnisse bei Ihrer jetzigen Arbeit für Sie persönlich (gefühlsmäßig) erfüllt sind und mit der zweiten Farbe wie Sie es gerne hätten (Ihren Wunsch-Zustand). Also Ist-Zustand und Wunsch-/Sollzustand.

Danach überlegen Sie an den Punkten, bei denen eine große Differenz zwischen IST – SOLL (Wunsch) besteht, was Sie (selbst) dafür tun oder lassen können, um den Soll-/Wunschzustand zu erreichen?

Ich wünsche viele Erkenntnisse und viel Freude... und falls Sie sich Unterstützung wünschen, rufen Sie an – Ich freue mich auf Sie.

**Verena Heinzerling**

Coaching & Training • Tel. 0173 343 16 29 • mail@die-jugendpotenzialcoach.de

**SOFORTHILFE**



...für die ersten Schritte, wenn..

- Sie sich fragen, welche Möglichkeiten und Handlungsspielräume Sie jetzt in Ihrer konkreten beruflichen Situation haben?
- Sie gedanklich und emotional feststecken und einen Ausweg suchen?
- Sie sich Klarheit wünschen, um eine Entscheidung zu treffen?
- Sie wissen wollen, ob der angebotene Job oder ein Quereinstieg das Richtige für Sie ist?
- Ihre Entscheidung fest steht, aber irgendetwas Sie hindert, auch zu handeln?
- Wenn Sie sich für die ersten konkreten Schritte eine zündende Starthilfe wünschen?

Ob Sie sich einfach schnelle Hilfe für die ersten Veränderungsschritte oder umfassende Unterstützung und intensive Begleitung für Ihren beruflichen „Neustart“ wünschen, ich bin für Sie da – individuell und kompetent.

**LAUFBAHNERBERATUNG**



...ich unterstütze Sie,

- Ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten zu bündeln und optimal einzusetzen  
„Was macht mich aus?“
- Ihre Fertigkeiten, Leistungen und Erfahrungen auf den Punkt zu bringen  
„Was habe ich zu bieten?“ „Was kann ich besonders gut?“
- Ihre Interessen und Neigungen bewusst einzubeziehen  
„Was passt zu mir?“
- Ihre Werte und Motivatoren zu berücksichtigen  
„Was ist mir wirklich wichtig?“ „Was gibt mir Sinn?“
- Sich selbst zu positionieren  
„Was, wie, wo, wie viel will ich arbeiten?“
- und dies in berufliche Möglichkeiten und realistische Alternativen zu übersetzen
- konkrete, attraktive Jobangebote zu prüfen

**KARRIERE - ENTWICKLUNG**



...und helfe Ihnen,

- klare Ziel- und Handlungspläne zu erarbeiten
- mögliche Hindernisse und Hürden zu berücksichtigen und Gegenmaßnahmen und Strategien zu entwickeln
- Blockaden, Ängste und Zweifel zu erkennen und zu lösen
- „Noch brachliegendes“ persönliches Potenzial zu fördern und zu entfalten
- und falls nötig, Kompetenzen für die Position auszubauen oder zu entwickeln
- Ressourcen zu ermitteln und in Ihre Karriereplanung einzubeziehen
- Unterstützer zu finden und einzuplanen
- und begleite Sie, Ihren Plan Schritt für Schritt in die Tat umzusetzen
- Falls Sie möchten, auch eine berufliche Zukunftsvision zu entwickeln „Wo will ich in 2-3, in 5, in 10 Jahren stehen?“

..damit Sie langfristig zufrieden, glücklich und erfolgreich werden