

Job-Coaching Muttertät

Online-Kurs für alle
Working Moms!



Prof. Dr. Svenja Krämer und Hanna Meyer

Kursbeschreibung

In dem Onlinekurs “Job-Coaching Muttertät” geht es einerseits um die Vorbereitung und die Reflexion der Phase des Mutterwerdens. Und andererseits um die Vorbereitung und Begleitung des beruflichen Wiedereinstiegs!

Ziel des Kurses ist es, die Veränderungszeit der Mutterschaft besser zu verstehen und auf dieser Grundlage leichter mit den individuell Herausforderungen umzugehen. Dafür zeichnet der Kurs ein facettenreiches Bild, das sich sowohl auf die wissenschaftlichen Hintergründe dieser Phase als auch auf Erfahrungsberichte von Müttern stützt. Im zweiten Schritt bereitet der Kurs auf die beruflichen Veränderungen vor, die sich mit dem Wiedereinstieg in den Beruf ergeben. Der Kurs stärkt Mütter und ihr Umfeld, mehr Stabilität und Halt in dieser aufregenden Veränderungsphase zu erlangen.

Aufbau

Der Kurs ist in drei Module gegliedert. Nach der Beschäftigung mit den Veränderungen im Prozess des Mutterwerdens, wird der Fokus auf Veränderungen und die Reflexion der beruflichen Säule gelegt.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Frauen, die Mutter werden oder frische Mutter sind. Es eignet sich sowohl die Zeit vor der Elternzeit, wie vor oder nach dem Wiedereinstieg in den Beruf!

MUTTERTÄT

Wenn sich
plötzlich alles
anders anfühlt

muttertaet@gmail.com

Instagram: [muttertaet.ploetzlich.anders](https://www.instagram.com/muttertaet.ploetzlich.anders)

www.muttertaet.de

In Transition L&D UG (haftungsbeschränkt)

Inhalt

Folgende Themen erwarten dich im Kurs:

Modul - Muttertät:

- Woher stammt der Begriff Muttertät
- Muttertät: Darum geht's
- Phasen der Muttertät
- Ebenen der Veränderungen in der Muttertät
- Einflüsse auf die Muttertät
- Darum ist Muttertät eine gute Sache

Modul - Berufliche Veränderungen in der Muttertät:

- Wandel des Alltags
- Wandel der beruflichen Identität
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Schlechterstellung von Müttern
- Schuldgefühle
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

Coaching-Modul Heldinnenreise

In diesem Coaching-Modul wirst du methodisch durch eine Reflexion geleitet, mit der du dich auf den Start der Mutterschaft SOWIE auf den anstehenden Wiedereinstieg in den Beruf vorbereiten kannst. Dies kann anlassbezogen auch individuell häufiger durchgeführt und wiederholt werden.

Methodik

Der Kurs besteht aus Online-Videos mit einem Umfang von insgesamt etwa 250 Minuten, die in einem Zeitraum von 24 Monaten je nach persönlicher Geschwindigkeit und Interesse individuell abgerufen werden können.



muttertaet@gmail.com
[Instagram: muttertaet.ploetzlich.anders](https://www.instagram.com/muttertaet.ploetzlich.anders)
www.muttertaet.de

In Transition L&D UG (haftungsbeschränkt)