

ONLINE-TRAINING



Deutschlands erstes innovatives Online-Training für beruflich engagierte Mütter und zukunftsorientierte Unternehmen.

BaWoM Balanced Working Mom ist kein weiterer Ratgeber, der sagt wie „es richtig“ geht. In diesem Training wird die Mutter zur Expertin ihrer eigenen Prozesse, Ressourcen und Bedürfnisse, auf bewusster und unbewusster Ebene. Sie erhält wertvolle Impulse zur psychischen und körperlichen Gesundheit, Business Know-how, Tipps für die Familie und Praxisbeispiele. Alles ist so eingeteilt, dass es im Alltag wirksam umgesetzt werden kann. Es findet ein nachhaltiges Lernen auf allen Ebenen im täglichen Leben statt.

✓ Ziele, die wirklich motivieren und erreichbar sind

- Wirksame Ziele im Business und Privatleben
- Nachhaltige Veränderungen

✓ Resilienz und Selbstmanagement

- Agieren statt reagieren
- Selbstregulation und Produktivität
- Entspannung und Kreativität
- Grenzen setzen und nein sagen
- Stimmige Lebensbalance
- Erwartungshaltungsmanagement

✓ Erfolgreich im Business

- Rollenbilder & unconscious bias
- Perfektionismus
- Selbstpräsentation
- Umgang mit Herausforderungen und Erfolg

✓ Familie

- Partnerschaft, Rollenbilder & Netzwerk
- Achtsamkeit in der Familie
- Das „schlechte Gewissen“
- Delegieren & Organisieren

✓ Ganzheitliche Gesundheit

- Embodiment & Atmung
- Achtsamkeit im Alltag
- Körperliche Gesundheit
- Entspannungstechniken
- Neueste Erkenntnisse aus der Forschung (div. Disziplinen)

INHALTE



METHODEN

Über die Online-Plattform hat die Teilnehmerin Zugriff auf professionell produzierte Coaching-Videos, Hörimpulse, Arbeitsblätter, Checklisten und Grafiken. Alle Inhalte können heruntergeladen werden und sind so auch offline verfügbar. Es gibt keine Webinare, die die Teilnehmerinnen zu festen Zeitpunkten binden.

Der Austausch findet in der BaWoM Online-Community statt. Hier werden auch Fragen beantwortet und Erfahrungen geteilt.

Die Nutzung der modernen Medien unterstreicht die Innovationsfähigkeit.



VORTEILE

- ✓ Fördern Sie Ihre weiblichen Potenzialträgerinnen und erreichen Sie Ihre Diversity Ziele
- ✓ Erhöhen Sie Ihre Wirtschaftlichkeit der Qualifizierungsmaßnahmen
- ✓ Ermöglichen Sie nachhaltiges Lernen im eigenen Tempo der Mitarbeiterin, unabhängig von Raum und Zeit
- ✓ Senken Sie Ihre weiterbildungsbedingten Ausfallzeiten
- ✓ Erhalten Sie die Leistungsfähigkeit und Gesundheit Ihrer engagierten Mitarbeiterinnen
- ✓ Unterstützen Sie die Entwicklung von wichtigen Erfolgskompetenzen für Selbstmanagement
- ✓ Nutzen Sie das spezialisierte Angebot mit konkreten Praxisbeispielen von Müttern für Mütter
- ✓ Erhalten Sie dauerhaften Zugang zur Online-Community für Ihre Mitarbeiterinnen

ZIELGRUPPE

Beruflich engagierte Mütter, die sich selbst weiterentwickeln wollen, um erfolgreich, gesund und glücklich zu sein.

RAHMEN

Neustart des Trainings 2 mal im Jahr
= Zeitpunkt für Neuanmeldungen

Jederzeit Zugang zur Online-Community
für alle Teilnehmerinnen

Abrechnung erfolgt im Vorfeld mit den
Unternehmen

weitere Infos unter:



www.bawom.com

Kontakt:



info@bawom.com



+49 (0) 160 - 47 41 261

