



Stell dir vor, du könntest deine persönliche Reise als Mutter und Frau neu entdecken und dabei tiefe Erfüllung, Klarheit und Stärke gewinnen.

Wir ebnen Müttern nach der Kinderpause den Weg in eine erfüllte berufliche Zukunft. Dabei geht es um mehr als nur deinen Wiedereinstieg – es geht darum, dein bestes Ich zu leben, dein Potenzial zu entfalten und authentische Karrierewege zu entwickeln. Mit dem Ziel, gestärkt und inspiriert in eine erfüllende berufliche Zukunft zu starten und dabei in deiner Mutterrolle zu glänzen.

Was du mit einer Teilnahme gewinnen kannst?

- ✓ Balance zwischen Muttersein und Selbstverwirklichung.
- ✓ Anerkennung und Wertschätzung des Mutterseins.
- ✓ Berufliche Selbstverwirklichung.
- ✓ Raum für Reflexion, Selbsterkenntnis und praxisnahe Werkzeuge.
- ✓ Unterstützung auf dem Weg zu deinem besten Ich.
- ✓ Ein gestärktes Selbstbewusstsein.
- ✓ Ein klares Ziel für dein Leben.
- ✓ Die Fähigkeit, dein Leben bewusst und nachhaltig zu gestalten.
- ✓ Rolle als Mutter, Partnerin und individuelles Ich im Einklang.
- ✓ Kennenlernen erprobter Werkzeuge und Nutzung umfangreicher Kursunterlagen.

Umfang des Programms:

- Dauer: 16 Wochen
- Workshops: 4 Termine á 4 Stunden
- Web-Sessions 12 Termine á 1,5 Stunden
- 1:1 Coachings nach Bedarf (nicht inkludiert)

Du erhältst ein Workbook, Selbstlernübungen, Gruppencoachings und eine individuelle Betreuung nach Bedarf. Die Sessions werden aufgezeichnet und stehen dir für individuelle Wiederholungen der Inhalte zur Verfügung.

Das Programm ist in vier inhaltliche Module gegliedert:

1. Die Geschichte deines Lebens		Gemeinsam reflektieren wir deine prägenden Glaubenssätze und Werte, um ihre Herkunft und ihren Einfluss auf dein heutiges Handeln zu verstehen. Ziel ist es, Klarheit über die eigenen Wurzeln zu gewinnen und stärkende bewusst zu wählen.
2. Selbsterkenntnis & Reflexion		Es geht darum, dir deine eigenen Wünsche, Stärken und Potenziale bewusst zu machen sowie einschränkende Glaubenssätze zu erkennen. So entsteht ein tieferes Verständnis für dich selbst und eine wertvolle Grundlage für positive Veränderungen.
3. Heldinnen- Reise		Deine innere Haltung ist der Schlüssel für positive Veränderungen und ein erfülltes Leben. Du reflektierst bewusst deine Haltung und lernst, deinen Stärken zu vertrauen mit dem Ziel, selbstbewusst zwischen deinen verschiedenen Rollen zu wechseln.
4. Vision & Verankerung		Setze dir Ziele, die auf deinen Werten basieren, und integriere die Erkenntnisse nachhaltig in deinen Alltag. Mit neuen Routinen und einem gestärkten Selbstbewusstsein wird das Gelernte verankert für einen nachhaltig erfüllten Lebensstil.

Wenn du dich danach sehnst...

- deine Mutterrolle mit deiner beruflichen Identität in Einklang zu bringen
- mehr Gelassenheit und innere Stärke im turbulenten Alltag zu finden
- dich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und deine Bedürfnisse ernst zu nehmen
- raus aus dem Mama-Hamsterrad zu kommen, hin zu mehr Selbstbestimmung und Erfüllung
- die Zeit mit deinen Kindern und deiner Familie bewusst zu genießen – ohne schlechtes Gewissen
- deine neuen Stärken als Mutter zu erkennen und selbstbewusst in dein Berufsleben einzubringen
- berufliche Perspektiven zu entwickeln, die zu dir und deinem Leben passen
- deine Träume und Ziele zu finden und mutig deinen eigenen Weg zu gehen
- mit voller Kraft und Lebensfreude dein bestes Ich zu leben

Dann ist unser Programm genau das Richtige für dich!

Wir bieten dir eine transformative Erfahrung, die dich Schritt für Schritt begleitet. Das Programm stärkt dich darin, die beste Version von dir zu leben und bietet dir einen vertrauensvollen Raum unter Gleichgesinnten.

Unser Beitrag dazu ist eine perfekte Mischung aus Theorie und Praxis: wissenschaftliche Studien, erprobte Werkzeuge, praxisnahe Vorlagen und praktische Erfahrungen aus dem eigenen Familienleben und Unternehmen.

Unser Programm ist auf alle Mütter in ihrer Elternzeit ausgerichtet, doch auch angehende Mütter und Eltern mit älteren Kindern profitieren von der Teilnahme.

Kontakt: info@eXpensio.de / +49 (0) 5203 9189 464 /

www.eXpensio.de