

Online-Workshops



Balance finden: Strategien für mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag – ein Stressbewältigungskurs für Frauen

Praktische Methoden und Strategien, die Ihnen helfen können, einen gesunden Umgang mit Stress zu entwickeln, um Ihre Lebensqualität zu verbessern und einem Burnout vorzubeugen.

Meinen Weg finden: Berufliche Ziele entwickeln und erreichen

Durch praxisnahe Methoden zur Zielsetzung und -verwirklichung lernen Sie Strategien zur Überwindung von Hindernissen, wie Sie berufliche Ziele formulieren und erste Schritte planen, um diese zu erreichen.



Profil zeigen: Kompetenzen erkennen und beruflich nutzen

Sie haben viel zu bieten! Entdecken Sie Ihre individuellen Kompetenzen und lernen Sie, wie Sie diese für Ihre beruflichen Ziele einsetzen können. Durch Übungen und Reflexionstechniken identifizieren Sie Ihre Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen.

Bewerbungs-Update: Alles über Anschreiben, Lebenslauf & Co.

Sie bekommen einen Überblick über die verschiedenen Aspekte des Bewerbungsprozesses. Alles, was zu überzeugenden Bewerbungsunterlagen gehört und wie Sie erfolgreich für sich werben.



Frauen überzeugen im Vorstellungsgespräch: selbstbewusst und souverän auftreten

Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen. Tipps zur Körpersprache, Formulierung und effektiven Präsentation der eigenen Fähigkeiten im Bewerbungsprozess.