

Meinen inneren Kompass neu ausrichten - Online-Coaching für Selbständige mit Migrationserfahrung

Die Veränderungen als Folge der Coronakrise erleben wir momentan in Wirtschaft und Gesellschaft. Diese haben Einfluss auf unsere Selbständigkeit, auf unsere Beziehungen und auf unser persönliches Wohlbefinden.

Aktuell sind wir mit großen Herausforderungen konfrontiert, die Sie vielleicht auch kennen:

- Bestimmte Bereiche meiner Arbeit werden so gar nicht mehr nachgefragt und deshalb habe ich finanzielle Einbußen. Wie finde ich einen Umgang damit?
- Neue Bedingungen, Regelungen und Vorgaben müssen berücksichtigt werden. Was bedeutet das für mich konkret?
- Gefühle wie Unsicherheit, Wut, Hilflosigkeit entstehen. Wie finde ich dafür einen Ausdruck und wie kann ich wieder positiver in die Zukunft schauen? Wie Sorge ich gut für mich, meine Kinder, meine Familie?
- Die tiefen Umwandlungsprozesse bringen meine Basis ins Wanken und ich verliere das Gefühl dafür, was ich eigentlich kann. Wie bekomme ich wieder Zugang zu meinen Stärken und Potentialen?
- In der Tiefe habe ich das Gefühl, etwas transformiert sich in mir. Wie finde ich einen Raum dafür, dass sich das Neue zeigen und ausbreiten darf?
- Wie schaffe ich es bei alle diesen Anforderungen meinen inneren Kompass zu nutzen und gut ausgerichtet zu bleiben?

Zu diesen Fragen begleiten wir eine kleine Gruppe von maximal 4 Frauen*. Wir sprechen über aktuelle Herausforderungen, gesellschaftliche Zumutungen und bestärken uns gegenseitig auf unserem Weg. Dabei gehen wir individuell auf die Themen der Teilnehmenden ein.

In 5 Modulen an 5 Abenden arbeiten wir in einer kleinen Gruppe, die die Ressource der eigenen Migrationsgeschichte miteinander teilt, zu folgenden Themen:

- Stärken erkennen und Neuausrichtung nach der Krise: Kennenlernen, individuelle Kernthemen der Teilnehmenden herausarbeiten, eigene Stärken erkennen, Ausrichtung und innerer Kompass
- Alles auf dem Prüfstand: aktuelle Herausforderungen und Hindernisse, (Geschäfts-)Beziehungen gestalten, Selbstfürsorge & Work-Life-Balance
- Stark, sicher und sichtbar werden: Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, individuelle Marketingansätze erkennen und ausarbeiten
- Blockaden und Chancen erkennen: Was hindert daran, den nächsten Schritt zu tun? Wunschkundengruppen & deren Bedürfnisse, Produktportfolio, Vision für mein Unternehmen
- Deinen Weg gehen, Werte verkörpern: Aufbruch, meine Werte, Preisgestaltung, Erfolge feiern, persönliches Feedback

Zielgruppe: Selbständige (nebenberuflich und in Vollzeit) mit Migrationserfahrung, mit 0-5 Mitarbeitenden

Veranstaltungsort: Online als Webinar

Zeit: dienstags am **22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10.2020** - jeweils von 18:30 bis 21:00 Uhr

Verbindliche Anmeldung für alle fünf Abende: elisabeth.yupanqui-werner@adis-ev.de

Kosten für das Coaching-Paket: 200€

Das Coaching-Team:

***Elisabeth Yupanqui Werner** ist Supervisorin & Coach (DGSv) und Organisationsberaterin. Sie arbeitet bei adis e.V. im Bereich Empowerment und hat langjährige Erfahrungen in den Themenfeldern ressourcenorientierte Kompetenzentwicklung, Rassismuskritik, Diversity und Gemeinwesenarbeit. Sie liebt es Menschen dabei zu begleiten, herauszufinden welche Stärken, Talente und Potentiale in ihnen schlummern und wie diese in der Arbeitswelt zum Einsatz kommen können. www.elisabeth-yupanqui-werner.de.*

***Katrin Strumpf** ist Coachin für Frauen und Heilpraktikerin. Früher im Projektmanagement und Marketingbereich tätig, vereint sie Erfahrungen aus der Geschäftswelt und ganzheitliche Ansätze wie systemische Arbeit und Achtsamkeit. Katrin begleitet Frauen dabei, von innen heraus ein erfülltes und erfolgreiches Business zu führen. www.katrinstrumpf.de.*