

Gut vorbereitet zurück in den Job

Workbook zur Rückkehr
nach der Elternzeit

Daniela Koster



develop yourself by Daniela
Für Frauen, die nicht nur Mama sein wollen



Hallo du,

ich bin Daniela.

Ich freue mich, dass du dir mein Workbook „Gut vorbereitet zurück in den Job“ heruntergeladen hast und dich gezielt mit der Rückkehr in den Job nach deiner Elternzeit beschäftigen möchtest.

Ich wünsche dir viel Spaß!

Deine Daniela

Warum dieses Workbook

Als arbeitende Mama, die nach der Elternzeit in den Beruf zurückkehren möchte, kann der Wiedereinstieg eine Herausforderung darstellen. Es kann schwierig sein, den Übergang von der Elternzeit zurück in die Arbeitswelt zu bewältigen und das Gleichgewicht zwischen der beruflichen Tätigkeit und der Familie zu schaffen.

Es gibt viele Aspekte zu berücksichtigen.

Deshalb habe ich dieses Workbook speziell für arbeitende Mamas wie dich erstellt.

Ich selbst war nach der ersten Elternzeit unglücklich im Job und ich weiß, wie herausfordernd es sein kann, wieder in den Beruf einzusteigen und einen erfüllenden Job zu haben. Deswegen möchte ich dir dabei helfen, diesen Schritt erfolgreich zu meistern. In diesem Workbook findest du praktische Tipps, wie du dich auf den Wiedereinstieg vorbereiten kannst.

Mein Ziel ist es, dir als arbeitende Mama dabei zu helfen, deine Karriereziele zu erreichen und dein volles Potential auszuschöpfen, während du gleichzeitig eine entspannte Mama für deine Kinder sein kannst.

Also, los geht's!

Wir starten mit einer Reflexion

Der erste Schritt ist eine **Selbstreflexion**.

Nimm dir Zeit, um über deine beruflichen Ziele und Interessen nachzudenken.

Durch die Geburt eines Kindes ändert sich vieles, Prioritäten verschieben sich. Auch die Abwesenheit im Job lässt dich vielleicht anders auf dein bisheriges Arbeitsleben schauen.

- Hast du während der Elternzeit neue Karriereziele oder alternative Job-Ideen entwickelt?
- Wie möchtest du die Arbeitszeit gestalten?
- Wieviel Stunden an welchen Tagen möchtest du arbeiten?
- Welche Herausforderungen könnten dich auf deinem Weg erwarten?

Was sind deine Fähigkeiten?

Sobald du deine Ziele und Herausforderungen besser verstehst, ist es wichtig, deine **Fähigkeiten** und Kompetenzen auf den neuesten Stand zu bringen.

- Welche Fähigkeiten und Kompetenzen hast du während deiner Abwesenheit erworben?
- Und welche Kenntnisse möchtest du vor der Rückkehr auffrischen oder vertiefen?

Du kannst dies durch den Besuch von Kursen, Seminaren oder Schulungen erreichen. Oder du kannst Online-Kurse oder Bücher nutzen, um dich auf den neuesten Stand zu bringen. Es gibt viele gute kostenlose Online-Kurse, die du nutzen kannst, um deine Fähigkeiten und Kenntnisse aufzufrischen.

Netzwerk

Eine weitere wichtige Vorbereitung ist das **Netzwerken** und das Knüpfen von Kontakten. Du kannst Kontakte aus deiner früheren beruflichen Tätigkeit auffrischen. Dadurch kannst du auch erfahren, was sich in deiner Abwesenheit getan hat.

Auch kannst du neue Kontakte aufbauen. Nutze hierfür LinkedIn und/oder Xing. Dies macht vor allem Sinn, wenn du dich beruflich neu orientieren möchtest.

Tausche dich außerdem mit anderen arbeitenden Mamas aus und erfahre von ihnen, wie bei ihnen der Wiedereinstieg gelungen ist.

Voraussetzung für alles

Natürlich ist es auch wichtig, die **Kinderbetreuung** zu organisieren. Denn dies ist die Voraussetzung, dass du wieder in den Job einsteigen kannst.

- Wie ist die Betreuung sichergestellt?
- Möchtest du dein Kind zu einer Tagesmutter geben, oder lieber in eine Krippe?
- Wer kann außerdem unterstützen, wenn die Tagesmutter in Urlaub ist oder die Kita geschlossen hat?

Es ist wichtig, dass du dich rechtzeitig um eine gute Betreuung kümmerst, um den Wiedereinstieg in den Beruf so reibungslos wie möglich zu gestalten.

Last but not least...

Ein ganz wichtiger Punkt zum Schluss:

Beziehe deinen **Partner** in deine Überlegungen mit ein!

Lasse ihn nicht außen vor und erzähle im konkret von deinen Plänen. Überlegt gemeinsam, wie ihr euch Arbeitszeit und Kinderbetreuung teilen könnt.

Und wie geht ihr damit um, wenn das Kind krank ist? Vermutlich kommt das leider schneller, als du denkst. Und dann habt ihr hierfür schon einen Plan B in der Tasche.

Zum Abschluss

Insgesamt ist die Vorbereitung auf den Wiedereinstieg in den Beruf ein wichtiger Schritt, um erfolgreich an deinen beruflichen Erfolg anzuknüpfen.

Eine gründliche Selbstreflexion, das Bewusstmachen deiner Fähigkeiten und das Netzwerken können dir helfen, den Wiedereinstieg zu erleichtern und den Weg zurück in den Job erfolgreich zu meistern.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Wiedereinstieg in den Job!

Du möchtest, dass ich dich auf diesem Weg begleite? Dann schicke mir eine WhatsApp an 061039885212, wir verabreden einen Termin für ein kostenloses Erstgespräch und schauen gemeinsam, wie ich dich unterstützen kann.

