

## Coaching Programm: Beruflicher Wiedereinstieg - gut geplant ist klar gewonnen - Online Training in sieben Modulen -

**Verzichten Sie nicht auf Ihre besten Mitarbeiter!** Ist eine Ihrer weiblichen Führungs- oder Fachkräfte schwanger und will ihre Erziehungszeit voll beantragen?

Für Sie als Unternehmer oder Geschäftsführer bricht damit nicht nur eine Leistungsträgerin weg, der Aufbau einer Nachfolgerin oder eines Nachfolgers wird meist sehr kostenintensiv.

**Wollen auch Sie Ihre Mitarbeiter langfristig an Ihr Unternehmen binden? Das Wissen Ihrer Mitarbeiter nutzen und hohe Kosten der Personalsuche und –Einarbeitung vermeiden?**

Nach der Elternzeit zurück in den Beruf? Schon nach wenigen Wochen Babypause können sich einige Frauen kaum noch vorstellen, wie sie früher ihr Arbeitspensum schaffen konnten. Hinzu kommen die ganz alltäglichen Probleme, die mit einer Berufstätigkeit einhergehen. Wer betreut das Kind? Wie organisiere ich den Alltag? Sind ganz entscheidende Fragen für einen gelungenen Wiedereinstieg.

**Als Arbeitgeber haben Sie ein großes Interesse daran, mit den Mitarbeiterinnen bereits in der Elternzeit gemeinsam und rechtzeitig den Wiedereinstieg zu planen.** Familienfreundliche Arbeitszeitmodelle, persönliche Weiterentwicklung und Zufriedenheit im Job können Frauen langfristig an das Unternehmen binden. Sorgen Sie dafür, dass das so bleibt. Mit einer professionellen Begleitung für den beruflichen Wiedereinstieg, ermöglichen Sie als Arbeitgeber diesen Mitarbeitern und deren Vorgesetzten die erfolgreiche Rückkehr in den Job.

**Schritt für Schritt zu einer gelungenen Vereinbarkeit von Beruf und Familie und dem beruflichen Wiedereinstieg**



In sieben Modulen begleite ich Ihre Mitarbeiterin durch die letzten Wochen vor dem Mutterschutz und die Elternzeit bis zum gelungenen beruflichen Wiedereinstieg.

Ganz entspannt von zu Hause aus und im eigenen Rhythmus können Ihre Elternzeiterinnen die Module bearbeiten. Jedes Modul besteht aus einem einführenden Video plus umfangreiche Arbeitsmaterialien.

So sehen die Module im Detail aus:

1. Vor Beginn der Elternzeit: Planungsgespräch mit dem Vorgesetzten vorbereiten. Berufliche Pläne nach der Elternzeit besprechen. Zeitpunkt, Ort und Umfang der geplanten Rückkehr. Tipps für den Endspurt in den Mutterschutz und für Berufstätige in Elternzeit (Elterngeld, Elternzeit und Co)
2. Die Babypause richtig nutzen: Kontakthaltmöglichkeiten. Weiterbildung während der Elternzeit. Wie lange pausieren? Viel zu tun und nichts geschafft – über den Alltag mit Kind. Familienfreundliche Arbeitswelt nutzen und gestalten.
3. Vorbereitung des Wiedereinstiegs: Wie viel Mutter braucht ein Kind? Welche Betreuung für mein Kind? Das persönliche Vereinbarkeitskonzept erarbeiten. Check: wieder reif für den Job? Check: wie viel Arbeitszeit kann ich zur Verfügung stellen? Gut zu wissen: rechtliches rund um den Wiedereinstieg
4. Fit für den Wiedereinstieg: Berufliche Wünsche nach der Babypause – gut geplant ist klar gewonnen. Reflexionsbogen: was sind meine Stärken?
5. Wiedereinstiegs Hürden überwinden: das Rabenmütter Klischee - Vorstellung der verschiedenen Hürden (Betreuungskosten, Harmoniesucht, das Muttmachen Image, Verlustangst, Stress etc.). Arbeitsbogen zum Umgang mit den Hürden
6. Da bin ich wieder – die Rückkehr in den Job: So klappt der Neustart. Unvorhergesehenes einplanen: was ist, wenn... Familien Organisation -Termine und Zeit planen und managen. Zeit für Kinder – aber richtig. Wie gelingen Haushalt und Co?
7. Ganz entspannt mit Kind und Kegel

Auszeiten – so tanken Mütter wieder auf. Eltern sein, Partner bleiben. Grundregeln des miteinander Redens. Die Perspektive wechseln. Mit Audio Entspannungsübung.

In jedem Modul erhalten Ihre Mitarbeiter von mir **umfangreiche schriftliche Unterlagen inkl. Check- und Arbeitslisten**, die sie anleiten, wie sie am besten zu Hause vorgehen. In einer geschützten Facebookgruppe können sich die Teilnehmer untereinander und mit mir austauschen. Ihre Mitarbeiter können darüber auch ganz individuell Ihre Fragen stellen.

Jedes Modul ist einzeln buchbar oder im Gesamtpaket. Ihre Investition zur Bindung Ihrer Mitarbeiter.

**Machen Sie die Familienplanung Ihrer Mitarbeiter planbar!**



### WEITERE INFORMATIONEN

Sende ich Ihnen gern zu:

[Schreiben Sie mir: Kontakt@Soulution-Coaching.de](mailto:Kontakt@Soulution-Coaching.de)

*„Wenn Mütter Berufsleben und Kinderalltag in einer gesunden Balance wissen, fällt es ihnen leicht, im Beruf Spitzenleistungen zu bringen“  
Astrid Schulte, Bellybutton*

*„Silke Mekat hat mich bei der Planung meiner zweiten Elternzeit und dem anschließenden Wiedereinstieg in meinen Job beraten. Besonders gefallen hat mir, dass mich Frau Mekat sehr intensiv in ihre Überlegungen mit einbezogen hat und dabei sehr tiefgründig und sorgfältig vorgegangen ist. Ich kann diese Beratung bestens weiterempfehlen“. Sandra Gehrke, TÜV Süd*



**Silke Mekat**

## Diplom Betriebswirtin

## Beraterin, Trainerin, Coach

### Schwerpunkte:

Lebensphasenorientierte Personalpolitik

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Attraktiv als Arbeitgeber

Begleitung von Veränderungs-Prozessen und -Projekten

Strategieentwicklung mit Führungsteams, wertschätzende Führung und Kommunikation

Gesundheit in KMU

Coaching für Führungskräfte und Mitarbeiter

### Zusatzqualifikationen:

ILP-Fachtherapeutin (Theorie und Praxis der lösungsorientierten Kurztherapie, des tiefenpsychologischen NLP und der systemischen Kurztherapie. Ergänzt durch Paar-Therapie und Autonomie-Training)

Entspannungstherapeutin

### Was zeichnet mich aus?

über 20 Jahre Berufserfahrung als Abteilungsleiterin, Filialleiterin, Key Account Managerin und Controllerin in verschiedenen Wirtschaftsunternehmen u.a. aus den Branchen Handel, Medien, Druckwesen, Verlage

langjährige Trainings- und Coachingerfahrung

Meine Begabung, mit Menschen zu arbeiten und diese für ihr Tun und Handeln zu motivieren. Sowie meine Leidenschaft, neue Wege zu gehen, Herausforderungen zu suchen und anzunehmen.

### Mein Ansatz:

Mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in verschiedenen Unternehmen gaben mir Einblick in die ganz unterschiedlichen Strukturen und Abläufe. Meine verschiedene Coaching- und psychologische Ausbildungen

machen es mir zudem möglich neben den rein betriebswirtschaftlichen Aspekten auch die zwischenmenschliche Seite zu beurteilen und ggf. verändern zu können.

Ich würde mich als Praxis-Expertin bezeichnen, wenn es um die Umsetzung von Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie in Unternehmen und Organisationen geht.

Mein positiver Blick auf die Stärken des Unternehmens und mein Wissen, dass schon kleine Maßnahmen eine große Veränderung für Unternehmen und Mitarbeiter bringen können, prägen meine Beratungen.

Mein Motto lautet:

### Für jeden Kunden eine maßgeschneiderte Lösung.

Für meine Beratungen wende ich eigenentwickelte Fragebögen an. Ich setze Coachings, Gespräche und Workshops ein, um Führungskräfte und Mitarbeiter für das Projekt familienfreundliche Personalpolitik zu motivieren und eine andere Führungs- und Unternehmenskultur zu bewirken.

Ausgangspunkt der Beratung ist eine **gemeinsame Definition des individuellen Beratungsbedarfes** sowie der Zielstellung. Davon ausgehend werden Zeitumfang und Methodik der Beratung spezifisch auf das Unternehmen zugeschnitten

