



Liebe Coaching-Interessierte,

neue Nachrichten aus dem Coaching: diesmal mit einem Warming – up für´s Bewerbungsgespräch, einer Soforthilfe gegen Stress, Hintergrundinfos zur Arbeitszeitflexibilisierung sowie den Terminen und dem Buchtipp.

Noch immer aktuell ist das Einführungsangebot für professionelle Bewerbungsphotos von meinem Kooperationspartner Johannes Mairhofer www.johannesmairhofer.de für 99 Euro zzgl. MwSt..

Ihr Karriere-Coach

1. Der aktuelle BEWERBUNGSTIPP Warming - up für´s Vorstellungsgespräch

Im Vorstellungsgespräch möchte man sich am liebsten immer von seiner Schokoladenseite präsentieren. Aber was tun, wenn einem das Herz bis zum Hals schlägt und man vor lauter Aufregung nicht klar denken kann?

Hier ein kleines Warming – up gegen Aufregung für Ihr nächstes Interview:

Am Tag davor:

- Googeln Sie Ihre Gesprächspartner: Mittlerweile findet man über fast jede Person irgendetwas im Internet. So wissen auch Sie, mit wem Sie es zu tun haben.
- Schauen Sie sich genau an, wo das Gespräch stattfindet: Wie komme ich da hin? Wie lange brauche ich, um hinzukommen? Gibt es Parkplätze in der Nähe?

Am selben Tag:

- Ziehen Sie etwas an, worin Sie sich wohl fühlen, was aber der Situation angemessen ist. Im Zweifel lieber etwas overdressed als underdressed.
- Lesen Sie Ihre eigenen Zeugnisse noch mal durch – insbesondere die Beurteilungen. Das stärkt das Selbstbewusstsein.
- Legen Sie Ihre eigenen Unterlagen zurecht (Lebenslauf, Zeugnisse, Arbeitsproben, die man zeigen möchte).
- Nehmen Sie die Telefonnummer der Firma / des Ansprechpartners mit – falls Sie doch eine Verspätung haben, können Sie Ihre Gesprächspartner informieren.

2. Soforthilfe bei Stress

Kennen Sie das? Sie haben das Gefühl, dass Sie vor lauter Stress nicht mehr wissen, was Sie zuerst tun sollen und Sie können keine Prioritäten mehr setzen. Sie sind wie gelähmt und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen. Dann probieren Sie folgende Kurzübungen:

1. Atemzählen für mehr Konzentration:

Schließen Sie die Augen, und achten Sie auf Ihre Atmung. Zählen Sie mit jedem Einatmen innerlich von 1 bis 10, danach mit jedem Ausatmen von 10 bis 1 zurück.

2. Kleine Ruhepause für mehr Aufmerksamkeit: Legen Sie einen kleinen Gegenstand, zum Beispiel eine Büroklammer, vor sich auf den Tisch und betrachten Sie ihn mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit.

3. Wahrnehmungslenkung für seelische Entspannung: Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, und reisen Sie bei geschlossenen Augen in Gedanken an einen besonders schönen Ort. Versuchen Sie, diesen Ort mit allen Sinnen wahrzunehmen. (Quelle: Simplify your life)

3. Im Trend: Flexibel arbeiten

Hewitt HR Trends 2010: 79 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer würden gerne flexible Arbeitszeiten in Anspruch nehmen, ergab eine Studie der Personalmanagement-Beratung Hewitt. Hauptursache für den Wunsch nach Flexibilisierung ist in den meisten Fällen die Vereinbarkeit von Familie, Kindern und Beruf. Die Arbeitgeber erkennen diese Notwendigkeit: Drei Viertel der HR-Verantwortlichen und 46 Prozent der Führungskräfte sind der Meinung, dass flexible Arbeitsbedingungen ein erfolgskritisches Unternehmensinstrument sind, ergab der Hewitt Leitfaden „HR Trends 2010“. „Zwar nimmt die Mitarbeiterfluktuation in unsicheren Krisenzeiten tendenziell ab, dennoch ist es unerlässlich, die Mitarbeitermoral zu stärken. Das Angebot einer flexiblen Arbeitszeitgestaltung ist eine klassische Win-Win-Situation, mit der Arbeitgeber ihre Wettbewerbsfähigkeit erhöhen und Arbeitnehmer Zeitsouveränität gewinnen, was sich deutlich auf deren Leistungsbereitschaft auswirkt. Beide Parameter sind wichtig, um das Unternehmen für den Aufschwung und zukünftiges Wachstum zu rüsten“, sagt Charles Donkor von der Personalmanagement-Beratung Hewitt Associates.

Flexible Arbeitsbedingungen motivieren Mitarbeiter

Die Gründe, warum Arbeitgeber flexible Arbeitsbedingungen offerieren, sind vielfältig: 77 Prozent sind der Meinung, dadurch die Verweildauer der Mitarbeiter im Unternehmen zu verlängern, 58 Prozent glauben, mit flexibleren Rahmenbedingungen die Mitarbeitermotivation zu erhöhen und 53 Prozent erhoffen sich Vorteile bei der Rekrutierung.

Zwei Drittel der im Rahmen der Hewitt-Studie „Timely Topics Survey About Flexible Works“ befragten Mitarbeiter gaben an, dass flexible Arbeitszeiten ihre Einsatzbereitschaft für den Arbeitgeber erhöhen, 64 Prozent sind der Meinung, dass sie sich dadurch stärker an den Arbeitgeber gebunden fühlen und 49 Prozent empfinden die angebotene Flexibilität als attraktiv und positiv bei der Auswahl des Arbeitgebers.

„Flexible Arbeitsbedingungen können auf dem Bewerbermarkt ein wichtiges Auswahl- und Entscheidungskriterium sein. Wir empfehlen Unternehmen, alle Möglichkeiten zu nutzen, um sich im Wettbewerb um die Talente als attraktiver Arbeitgeber zu positionieren“, sagt Donkor.

Unternehmen haben Vorbehalte

Auf Arbeitgeberseite gibt es jedoch Vorbehalte und Bedenken gegenüber einer Flexibilisierung der Arbeitsbedingungen: 61 Prozent der Unternehmen glauben, dass eine Flexibilisierung das Arbeitsvolumen der Mitarbeiter reduziert, 37 Prozent sind der Meinung, dass sich dadurch ein Defizit an Führung einschleicht und 31 Prozent befürchten, dass sich die Haltung der Mitarbeiter negativ verändert.

„Flexible Arbeitszeiten ermöglichen ein aufeinander abgestimmtes Berufs- und Privatleben, ohne dass Arbeitgeber einen Abfall der generellen Leistungskapazitäten zu befürchten haben: Es geht schließlich nicht darum, weniger zu arbeiten, sondern die Arbeit zeitgemäß und individuell zu organisieren“, sagt Donkor.

4. Termine und Rekrutierung - Events

- 25.01.10 – 10.03.10 Übungsabende „Progressive Relaxation und körperbasierte Achtsamkeit“ – jeweils Montags und Mittwochs

Hektik, Stress, wirtschaftliche Umbrüche, Angst um den Arbeitsplatz, Sorgen um die Familie....Viele Menschen empfinden verstärkt Druck und Anspannung, sowohl körperlich als auch seelisch. Wie können wir lernen, im täglichen Leben immer wieder kleine Inseln der Entspannung einzubauen, ohne unser Leben komplett umzuorganisieren?

Ort: Würmstraße 37,1. Stock, 82166 Gräfelfing, Praxisgemeinschaft Greiling / Wild. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, sollten Sie sich bitte vorab anmelden. Den Flyer mit genaueren Infos sende ich gerne auf Anfrage zu.

- Die 2. Jobinitiative Deutschland-Tour von Monster – dem Karriereportal besucht

weitere deutsche Städte:

Hamburg 11.03.2010

Leipzig 18.03.2010

Stuttgart 25.03.2010

Frankfurt 06.05.2010

Auf den Messen erhalten Jobsuchende Hilfestellungen und Angebote, die sie bei der Stellensuche und Karriereplanung unterstützen. Karriereexperten geben Bewerbern Empfehlungen und Techniken an die Hand, mit denen sie sich im hart umkämpften Arbeitsmarkt von heute von der Masse abheben können. Darüber hinaus erhalten Jobsuchende die Gelegenheit, vor Ort führende Arbeitgeber mit Stellenangeboten zu treffen. Monster arbeitet mit einer Reihe führender Arbeitgeber sowie einer Vielzahl lokaler Partner in ganz Europa zusammen, um die Verfügbarkeit von Stellenangeboten auf den Veranstaltungen zu fördern. Außerdem finden im Rahmen der „Keep Europe Working-Tour“ kostenlose Workshops und Beratungen statt. Bewerber erfahren, wie man selbstsicher auftritt, Interviewtechniken durchschaut und sich am besten von Mitbewerbern abhebt.

Mehr Infos unter <http://www.jobinitiative-deutschland.de/>

5. BUCHTIPP - Für Sie gelesen:

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Sprache des Lebens
Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten
von **Marshall B. Rosenberg**, Junfermann Verlag

Wir betrachten unsere Art zu sprechen vielleicht nicht als „gewalttätig“, jedoch führen unsere Worte oft zu Verletzung und Leid – bei uns selbst oder bei anderen. Die Gewaltfreie Kommunikation hilft uns bei der Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art zuzuhören. Aus gewohnheitsmäßigen, automatischen Reaktionen werden bewusste Antworten.

Das Buch unterstützt mit vielen Tipps und Übungen seinen eigenen sprachlichen Gewohnheiten auf die Schliche zu kommen und durch hilfreichere Ausdrücke die eigene Denkweise und Kommunikation zu verbessern. Es zeigt Wege, einfühlsamer mit sich und seinen Kommunikationspartnern zu werden. In vielen anschaulichen Beispielen wird das Erläuterte praxisnah dargelegt.

Herzliche Grüße



Astrid Overbeck
Interimsmanagement, Personalberatung & Coaching
Adams-Lehmann-Str. 55
80797 München
Tel. 089/12700496
Fax: 089/12700497
info@personalberatung-overbeck.de
www.personalberatung-overbeck.de

Weitere Profile von mir im Web

XING

https://www.xing.com/profile/Astrid_Overbeck

Christoph Rauen Coach Datenbank:

http://www.coach-datenbank.de/coach_details.asp?userid=1110

Twitter:

<http://www.twitter.com/AstridOverbeck>

Facebook

<http://www.facebook.com/editaccount.php?networks#/profile.php?ref=name&id=10000669204500>

Dieser eMail - Newsletter ist ein kostenloses Service-Angebot für Kunden und Interessenten von Astrid Overbeck, Personalberatung, Interimsmanagement & Coaching. Eine Gewähr oder Haftung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Verwendung der zur Verfügung gestellten Informationen wird nicht übernommen. Sie möchten den eMail - Newsletter weiterempfehlen? Vielen Dank! Darüber freuen wir uns. Sie möchten den eMail - Newsletter auch erhalten? Hier anmelden. info@personalberatung-overbeck.de Ihre eMail -Adresse ändert sich oder Sie wollen den Newsletter nicht erhalten? Bitte Mail an info@personalberatung-overbeck.de.