www.momsmojo.de

SHINE!

Das exklusive 1:1-Programm für (zukünftige) Leading Moms

- **6 Module** plus Onboarding und Catch-up
- Je Modul 3 Stunden **1:1**-Begleitung + Workbook/Übungen/KI-Support
- **Online** an deinem Wohlfühlort
- **Bonus**: Learnings aus 20 Jahren Erfahrung, u. a. als Führungskraft und Mutter in der Stahlbranche, Consultant, Dozentin, Female Leadership Coach, Life Design & Systemische Coach und Resilienz-Trainerin

1 The System & You

In Modul 1 geht es erstmal darum, Druck rauszunehmen und zu erkennen, dass strukturelle Ursachen hinter der ständigen Belastung der Doppelrolle stecken. Im Verstehen steckt so viel Kraft – und diese kannst du für dich einsetzen. Gleichzeitig definierst du deine individuellen Schwerpunkte für das Programm, denn jede Reise ist einzigartig.

2 Your Mental Health

In Modul 2 steht deine mentale (und körperliche) Gesundheit im Fokus – du lernst zentrale Konzepte wie Resilienz, Achtsamkeit und Neuroplastizität kennen und siehst Stress vielleicht in einem anderen Licht. Du findest heraus, welche Tools dir individuell helfen, achtsamer mit dir umzugehen und kraftvoll zu bleiben.

3 Inner Work

In Modul 3 geht es um deine inneren Überzeugungen, Werte und Antreiber – Klarheit darüber gibt dir neuen Fokus und die nötige Orientierung für Job, Familie und dich selbst. Du entwickelst eine persönliche Landkarte, lässt Belastendes los und setzt gesunde Grenzen, um entspannter durchs Leben zu navigieren.

4 Your Roles, Your Rules

In Modul 4 hinterfragst du Rollenerwartungen, Perfektionismus und dein eigenes Bild von Mutterschaft, um Vereinbarkeit neu und wertebasiert zu gestalten. Du beziehst auch deine Partnerschaft mit ein, setzt klare Prioritäten und lernst, bewusst Grenzen zu setzen und schaust auf dein Support-System.

5 Empowering You!

In Modul 5 stärkst du deine Leadership-Kompetenzen und gewinnst Klarheit über deine Karrierevision im Einklang mit deiner Familienplanung. Du "übst" Mut, planst nächste Schritte in deiner beruflichen Rolle und lernst viel über gelungene Kommunikation, Teamdynamiken und darüber, wie du Konflikte souverän meistern kannst.

6 Go Girl!

In Modul 6 richtest du den Blick nach vorn: Du definierst deinen realistischen Action Plan und klärst, welche Unterstützung – durch Netzwerke, MentorInnen oder Allys – dich auf deinem Weg stärken können. Im Catch-up nach vier Wochen ziehst du Bilanz: Was konntest du bereits umsetzen, welche Routinen tun dir gut – und wie fühlst du dich mit all dem heute?

"Den Spagat zwischen Herzenskarriere und Familie bestmöglich und mit Fokus auf deine Bedürfnisse meistern – vorbereitend oder mittendrin."