

## PORTFOLIOARBEIT

### WAS IST PORTFOLIOARBEIT

Portfolioarbeit bedeutet, eine strukturierte «Sammlung von Lebensdaten» anzulegen.

Diese Sammlung kann tabellarisch oder gestalterisch visualisiert werden und ergibt einen biografischen Überblick.

Sie dient als Grundlage für verschiedene Fragestellungen, die im Zusammenhang mit beruflichen Standortbestimmungen und Neuorientierungen, Lebensveränderungen, Übergängen, biografischen Prozessen, Lebens- und Beziehungsmustern stehen.

### MÖGLICHE FRAGESTELLUNGEN UND ANLIEGEN IN DER PORTFOLIOBERATUNG

- Welche Aus-, Weiterbildungen und Tätigkeiten gibt es in meiner Biografie?
- Welche Bildungs- und Lebenslinien werden in meiner Biografie sichtbar?
- Welche Kompetenzen werden sichtbar?
- Welche Entscheidungsmuster wiederholen sich?
  
- Wo sind Übergänge, Veränderungen und Herausforderungen erkennbar?
- Wo liegen meine Stressfaktoren, Kraftquellen und Balancepunkte?
  
- Ich möchte eine strukturierte Datensammlung für künftige Bewerbungsunterlagen anlegen
- Ich möchte eine Grundlage für eine intensive Biografiearbeit schaffen
- Ich möchte eine strukturierte Sammlung für meine Memoiren erstellen.
- Ich möchte mir Zeit und Begleitung für einen intensiven Lebensrückblick nehmen.

### KOMPENTAGON®-ANGEBOT

Jeder Lebenszyklus hat seine spezifischen Schwerpunkte und Herausforderungen.

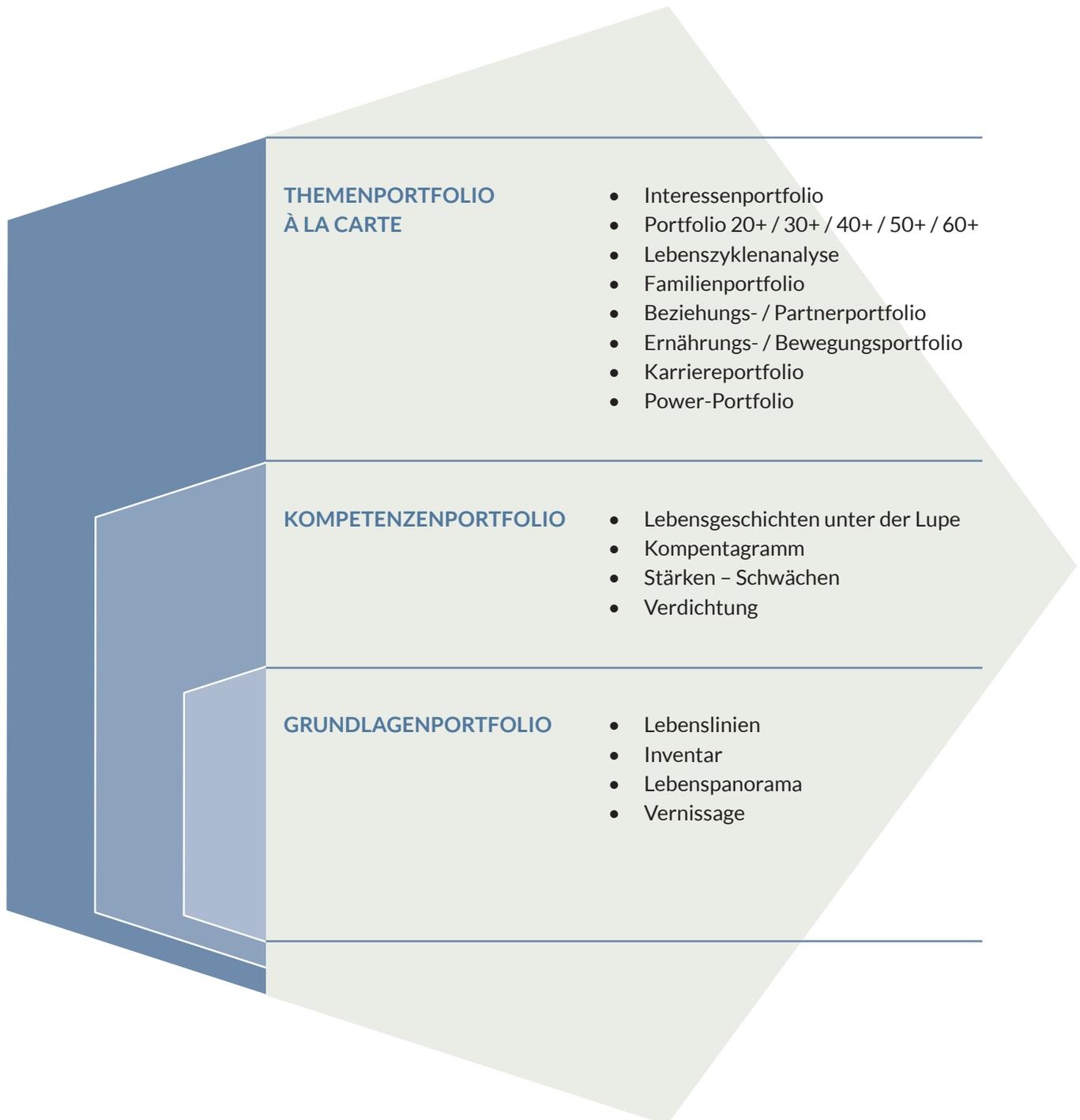
Das Grundlagenportfolio besteht aus der Sammlung der gesamten Lebensdaten.

Beim Kompetenzportfolio werden zusätzlich die erworbenen Kompetenzen erfasst und in einem Stärken-Schwächen-Profil visualisiert,

Weitergehend können Schwerpunktthemen im Themenportfolio à la carte gewählt werden wie Interessenportfolio, 50+- und 60+-Portfolio, Karriereportfolio, Lebenszyklusanalyse, Familien-, Beziehungs- oder Partnerportfolio, Ernährungs- und Bewegungsportfolio des entsprechenden Jahrzehnts und unter die Lupe genommen werden (Fragen zur Karriereplanung, Familienplanung, Stellenwechsel, Pensionierung, ...).

Im Power-Portfolio wird der Schwerpunkt auf die Kraftquellen in der Biografie gelegt und Fragen der Lebensbalance und der Umgang mit Stress stehen im Zentrum.

## ÜBERSICHT PORTFOLIOARBEIT



## ICH BIETE PORTFOLIOARBEIT

- in Einzelsitzungen im 1,5 bis 2-Stunden-Setting
- in Blöcken à 2 bis 3 Stunden
- als Kleingruppen-Workshopreihe an

## IHRE INVESTITION

### GRUNDLAGENPORTFOLIO

10 bis 12 Stunden begleitetes Setting  
plus individuelle Eigenleistung

### KOMPETENZENPORTFOLIO

15 Stunden begleitetes Setting  
plus individuelle Eigenleistung

### THEMENPORTFOLIO À LA CARTE

18 bis 24 Stunden begleitetes Setting  
plus individuelle Eigenleistung

Im Einzelsetting verrechne ich pro Stunde Fr. 200.- inkl. Material.

Für (Klein-)Gruppensettings offeriere ich spezielle Zeit- und Preisarrangements.

Bitte nehmen Sie mit mir **KONTAKT** auf, und ich werde Ihnen nach einer kurzen telefonischen Besprechung ein Klärungsgespräch oder eine massgeschneiderte Offerte anbieten.