Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

SMART SICHTBAR / ARBEITSHEFT

Beruflich neu orientieren mit 45plus

Entdecke deine Stärken.
Kläre deine Möglichkeiten.
Plane deinen nächsten Schritt.

Dieses Arbeitsheft gehört:

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Wo stehe ich heute?

Eine ehrliche Standortbestimmung beginnt damit, den eigenen Alltag anzuschauen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Was gibt mir in meiner aktuellen oder letzten Tätigkeit Energie?

Welche Aufgaben oder Situationen kosten mich Kraft?

Was möchte ich aus meiner bisherigen Berufserfahrung beibehalten?

Was möchte ich künftig verändern?

Wie zufrieden bin ich aktuell mit meiner beruflichen Situation?

1 = gar nicht zufrieden 10 = sehr zufrieden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was sagt mir meine Einschätzung?

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Was kann ich besonders gut?

Stärken zeigen sich oft in Tätigkeiten, die uns leichtfallen. Denk auch an Erfahrungen ausserhalb deiner Stellenbeschreibung.

Drei Tätigkeiten, bei denen ich meine Stärken zeige

Tätigkeit	Meine Stärke	Konkretes Beispiel

Welche Fähigkeiten schätzen KollegInnen oder andere an mir?

Welche meiner Stärken möchte ich künftig häufiger einsetzen?

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Meine beruflichen Erfolge

Erfolge müssen nicht spektakulär sein. Auch gelöste Probleme, verbesserte Abläufe und hilfreiche Beiträge zählen.

SITUATION 1

Welche Herausforderung gab es?

Was habe ich konkret beigetragen?

Welches Ergebnis oder welche Wirkung hatte das?

SITUATION 2

Welche Herausforderung gab es?

Was habe ich konkret beigetragen?

Welches Ergebnis oder welche Wirkung hatte das?

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Was ist mir künftig wichtig?

Wähle, was zu deiner nächsten beruflichen Aufgabe passen soll. Du darfst Prioritäten setzen.

Diese Themen sind für meine nächste Stelle wichtig:

- ☐ Sinnvolle Aufgaben
- ☐ Arbeitsweg und Arbeitsort
- ☐ Eigenverantwortung
- ☐ Sicherheit und Stabilität
- ☐ Pensum und Arbeitszeit
- ☐ Team und Zusammenarbeit
- ☐ Weiterentwicklung
- ☐ Führung und Verantwortung

Auf diese Punkte möchte ich nicht verzichten:

Hier bin ich flexibel oder offen für Neues:

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Neue Möglichkeiten entdecken

Du musst dich noch nicht festlegen. Sammle zuerst Ideen für Rollen und Aufgaben, die zu dir passen könnten.

MÖGLICHKEIT 1

Berufsfeld oder Rolle

Was bringe ich bereits mit?

Was müsste ich noch klären oder lernen?

MÖGLICHKEIT 2

Berufsfeld oder Rolle

Was bringe ich bereits mit?

Was müsste ich noch klären oder lernen?

MÖGLICHKEIT 3

Berufsfeld oder Rolle

Was bringe ich bereits mit?

Was müsste ich noch klären oder lernen?

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Mein LinkedIn-Selbstcheck

Prüfe, wie gut dein Profil deine berufliche Erfahrung und deine gewünschte Richtung zeigt.

- [ ] Mein Profilfoto wirkt professionell und aktuell.
- [ ] Meine Headline beschreibt mein berufliches Profil.
- [ ] Mein Infobereich zeigt Stärken und Erfahrungen.
- [ ] Meine Berufserfahrung ist verständlich beschrieben.
- [ ] Ich verwende Begriffe, nach denen RecruiterInnen suchen könnten.
- [ ] Mein Netzwerk passt zu meinen beruflichen Zielen.
- [ ] Ich habe meine Sichtbarkeitseinstellungen bewusst geprüft.

Diese zwei Dinge verbessere ich zuerst:

Gut zu wissen
Du kannst dein LinkedIn-Profil für den nächsten Karriereschritt optimieren, ohne deine Stellensuche öffentlich bekannt zu machen.

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Mein 30-Tage-Aktionsplan

Kleine, konkrete Schritte bringen dich weiter als eine lange Wunschliste. Plane realistisch und überprüfe deinen Fortschritt.

WOCHE 1

Meine wichtigste Aufgabe:

_____

Bis wann: _____ ☐ Erledigt

WOCHE 2

Meine wichtigste Aufgabe:

_____

Bis wann: _____ ☐ Erledigt

WOCHE 3

Meine wichtigste Aufgabe:

_____

Bis wann: _____ ☐ Erledigt

WOCHE 4

Meine wichtigste Aufgabe:

_____

Bis wann: _____ ☐ Erledigt

Mein erster Schritt innerhalb der nächsten 48 Stunden:

Ich beginne. Auch wenn noch nicht alles klar ist.

LinkedIn | Berufliche Positionierung | Jobcoaching

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung

Smart sichtbar
mit Helene Umiker
Jobcoaching | LinkedIn | Berufliche Positionierung

Du hast viel Erfahrung. Mach sie sichtbar.

Du musst deine berufliche Neuorientierung nicht allein planen.



Hallo, ich bin Helene.

Ich unterstütze Menschen dabei, ihre beruflichen Stärken zu erkennen, sich klar zu positionieren und auf LinkedIn sichtbar zu werden.

Seit über 20 Jahren arbeite ich im Online-Marketing. Meine Erfahrung aus LinkedIn-Trainings verbinde ich mit beruflicher Neuorientierung und persönlicher Begleitung.

Wie geht es für dich weiter?

Du hast deine Stärken reflektiert und neue Möglichkeiten entdeckt. Gemeinsam entwickeln wir daraus einen konkreten Plan für deine berufliche Zukunft.

PASSENDES ANGEBOT

Jobcoaching & LinkedIn Intensiv

4-5 Termine | ab CHF 1'990 exkl. MWST mit Analyse, Unterlagen und persönliche Begleitung

Mehr erfahren: smart-sichtbar.ch

© Smart sichtbar | Zur persönlichen Verwendung