

Kinder & Homeoffice ?

SO HÄLST DU ALS WORKING MUM DIE BALANCE



Mentoring



Gestalte deinen Alltag so, dass
Familie und Business im Einklang
sind – mit Struktur, Leichtigkeit
und 

Praktische Lösungen für mehr
Leichtigkeit und Entlastung im
Mamaalltag mit Familienbetrieb

EINFACH – UMSETZBAR – ALLTAGSTAUGLICH

Herzlich Willkommen

Ich freue mich sehr, dass du hier bist, denn ich weiß, dass du viel um die Ohren hast!



Wünschst du dir...

... keine Tipps oder überschaulen Ratschläge mehr, sondern praktische und erprobte Methoden für deinen Alltag, die dich in die Umsetzung bringen und dein Leben verändern ?

Erstmal vor ab musst du über mich wissen: ich stand auch an diesem Punkt, an dem ich dachte, *ich schaff' das alles nicht mehr.*

Die Kombination von mehreren Kindern & Familienbetrieb war für mich anstrengend.

HEUTE fühle ich mich nicht mehr ausgepowert und gestresst. Ich habe neben meinem Erfahrungsschatz aus dem Alltag ein großes Fachwissen angesammelt durch verschiedene zertifizierte Ausbildungen, Kurse und haufenweise Fachbücher.

Es hat sich dadurch sooo viel verändert im Familienalltag! Und das kannst DU auch schaffen!

Du hast den Schlüssel zum allerbesten Familienalltag in deiner Hand!

Deine Coco

Kennst du das ... ?



Fühlst du dich oft so, als würdest du nur noch funktionieren? Und zack – schon wieder Montag?!



Fühlst du dich total ausgepowert und hast nie einen Moment Zeit für dich?



Hast du Angst den Kontakt zu deinen Kindern zu verlieren, wenn sich nicht bald etwas ändert?



Du hast keine Zeit für deine Kids, aber immer ein schlechtes Gewissen?



Es liegt so viel auf deinem Schreibtisch und du weißt nicht, wann du das alles erledigen sollst?



Dann bist du hier genau richtig!! Erfahre, an welchen Schrauben du drehen kannst, um wieder herzlich mit deinen Kindern zu lachen und endlich die liebevolle Mama zu sein, die du immer werden wolltest.



Lass Dich nicht vom Stress überwältigen
— finde Deine Balance und Liebe wieder.





Mein Angebot...

...mit meinem Mentoring zeige ich dir, wie du wieder Spaß am Alltag mit deinen Kindern UND Familienbetrieb/Büroarbeit haben kannst und es **einfach im Griff hast!!**

Das erwartet dich:

- Dauer 8 Wochen
- persönliches Kennenlerntelefonat mit Lagebesprechung (60 Minuten – kostenfrei)
- konsequente Begleitung bei der Umsetzung: 8 Treffen per Zoom à 60 Minuten mit Aufzeichnung, vor jeder Sitzung Worksheets, nach jeder Sitzung Worksheets zur Nachbereitung, darin viele Learnings und Übungen, durchgehende E-Mail Betreuung, Messenger-Dienst per Sprachnachricht für dringende Rückfragen
- Feedback Call und Verabschiedung
- eine Überraschung für dich per Post zum Abschluss



Dein neues Familienleben für 1750€

Das bringt das Mentoring...



Schluss mit funktionieren – endlich wieder **Spaß am Alltag** mit deinen Kindern. Du bist happy und freust dich auf den nächsten Tag! Hier geht es um dein Mama-Mindset. Das macht richtig Spaß!



Du kennst jetzt die Werkzeuge, mit denen alles leichter geht. Ultra viel Stress ist für dich kein Grund mehr für schlechte Laune. Stress war gestern. **Du hast es im Griff!!**



Wie machst du das? Wirst du öfters gefragt. Das du immer gut gelaunt bist und das mit deinen Kindern alles so gut läuft. Du gestaltest deinen Tagesablauf effizienter & setzt Strategien um.



Du hast **kein schlechtes Gewissen mehr deinen Kindern gegenüber**. Die Beziehung zu jedem deiner Kinder ist gestärkt!
Dein Erfolg wird durch eine Selbstreflexion dokumentiert.



“

Bist du bereit loszulegen?

Dann lass' uns doch gemeinsam starten.

Ich freue mich auf dich!

”

Deine Coco

Kundenstimme



Liebe Constanze! Von Herzen
DANKE!!! Ich habe lange überlegt
mir jemanden an meine Seite zu
holen, der schon da ist, wo ich hin
möchte und mit dir habe ich genau
die richtige Wahl getroffen!
Seit unserer Zusammenarbeit hat
sich so viel zum Positiven gewendet
bei mir. Danke für deine liebevolle
Unterstützung und deine klaren
Worte, die mir so sehr helfen in die
Umsetzung zu kommen.

Danke für deine wundervolle Arbeit!
Deine Sarah O.



Hi, ich bin Coco !

... Mama von drei wundervollen Kindern. Zusätzlich leite ich unseren Obst- und Gemüsebetrieb am Niederrhein mit allem, was dazu gehört: Finanz – und Lohnbuchhaltung, Personalplanung und die Organisation des Tagesgeschäfts.

Durch meine Ausbildungen als Achtsamkeitstrainerin, Coach für Positive Psychologie, Lernbegleiterin und mehreren Officemanagementkursen bei der IHK habe ich viele wertvolle Werkzeuge gesammelt, die Dir helfen Deinen Alltag zu meistern. Ich verstehe Deine Sorgen und Ängste und ich bin hier, um Dir zu zeigen, wie du stressige Situationen meisterst und zu der organisierten & liebevollen Mama wirst, die du immer sein wolltest!

Lass' es uns gemeinsam verändern. Bist du startklar? Dann schreibe mir doch einfach eine Email. Ich freue mich auf dich!



Deine Coco

FAQs



Woher weiß ich, dass dieses Programm für mich geeignet ist?

Jede Mama und jede Familie ist einzigartig. Das Mentoring beginnt mit einem Kennenlerntelefonat. Hier finden wir heraus, ob es für dich das Richtige ist.



Wie kann ich mich melden, wenn ich eine Frage habe?

Während des Mentorings bin ich immer per E-Mail oder für dringende Fragen per Messenger Dienst zu erreichen. Außerdem sehen wir uns ja wöchentlich in den Zoom Calls. Ich stelle immer sicher, dass die Mamas die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.



Was passiert, wenn ich während der Mentoring - Zeit krank werde oder in Urlaub fahre?

Ich unterstütze Familienurlaube oder Auszeiten für uns Mamas immer. Den Zoom Call können wir verschieben, hier bin ich flexibel. Es sollte nicht über die Mentoring-Gesamtzeit hinausgehen. Wir werden gemeinsam die beste Lösung finden.

Constanze Wirtz
info@constanzewirtz.de
www.constanzewirtz.de



FAQs



Wie oft finden die Calls statt und wie lange dauern sie?

Die 8 Calls finden einmal pro Woche statt und dauern ungefähr 60 Minuten.



Wie lange habe ich Zugriff auf die Inhalte des Kurses?

Die Calls werden aufgezeichnet und während des Kurszeitraums kannst du auf die Aufzeichnungen zugreifen. Die Worksheets erhältst du von mir per E-Mail und kannst sie abspeichern.



Gibt es eine Geld - Zurück - Garantie, falls mir der Kurs nicht gefällt?

Ich gebe meine 100% in diesen Kurs rein, mit der Buchung gibst du mir deine Zustimmung auch deine 100% hineinzugeben. Wir werden dich gemeinsam an dein Ziel bringen. Ich bitte um dein Verständnis, dass ich in diesem Format keine Geld-zurück-Garantie geben kann.

Constanze Wirtz
info@constanzewirtz.de
www.constanzewirtz.de





DEINE BENEFITS

Für dich ändert sich ...



Vom Überleben ins bewusste Leben:

Statt nur zu funktionieren, entwickelst du einen Familienalltag, der dich erfüllt – mit Klarheit, Struktur und Raum für dich. Du hast das Gefühl 'ich schaffe das alles'.



Weg vom Dauerstress – hin zu mehr Freude im Familienleben:

Entdecke Strategien, um Stress abzubauen, gelassener zu reagieren und mit mehr Energie deinen Alltag zu gestalten.



Leichter durch den Alltag – mit mehr Energie und Gelassenheit:

Lerne, wie du deine Familie, den Haushalt und dein Office mit Struktur und Leichtigkeit meisterst, ohne dich selbst zu vergessen.



Endlich wieder Zeit für dich – ohne schlechtes Gewissen:

Du findest Wege, wie du dir bewusst kleine Auszeiten nehmen kannst, um aufzutanken und mit neuer Kraft für deine Familie da zu sein.
Happy mum – happy kids!



Du bestimmst deinen Alltag – nicht umgekehrt:

Lerne, wie du Fremdbestimmung auflöst und dein Leben aktiv so gestaltest, dass es sich für dich gut anfühlt.



Mehr Balance, mehr Freude, mehr DU!

Du lernst neue Energie zu tanken, deine Wünsche ernst zu nehmen und als liebevolle, entspannte Mama durch den Alltag zu gehen.

