



**Resilienz ist wie Zähne putzen.  
Tägliche Pflege verhindert  
Schlimmeres.**

### MEIN ANGEBOT



#### COACHING

Ich begleite Menschen dabei, individuelle Lösungsansätze für ihre herausfordernden Situationen zu entwickeln.

Im bewährten Rundum-Paket:

- Hilfe zur Selbsthilfe (Coaching, Beratung, Sparring, Mentoring) über 6 Monate
- 10 Sessions á 60 Minuten
- Zwischen den Sessions Zusendung passender Tools und Fragen zur Reflektion und Selbstarbeit

-> **Fokusthemen:**

- Ziele definieren & Persönlichkeitsentwicklung (Wer bin ich? Wo möchte ich hin? Was will ich wirklich?)
- Eigenen Bedürfnisse bewusst werden
- Veränderung und Neuorientierung
- Konfliktsituationen klären z.B. bei Mobbing
- Stressbewältigung



#### TRAINING

Mit meinen Resilienz-Trainings speziell für Führungskräfte und für Teams helfe ich Menschen ihre eigene Resilienz wieder zu entdecken und zu stärken.

Resilienz-Training für Führungskräfte:

- Persönliches Resilienzprofil erstellen inkl. ausführlicher Auswertung
- 10 x Einzeltraining mit praxisnahen Präventionsmethoden
- 10 x individuelle Feedback-Session

Resilienz-Training für Teams:

- Persönliches Resilienzprofil inkl. Auswertung
- 5 x Teamtraining mit praxisnahen Präventionsmaßnahmen
- 5 x individuelle Feedback-Session

-> **Liefert Antworten auf Fragen wie:**

- Welche Ressourcen besitze ich / wir?
- Was hilft mir in meine Kraft zu kommen? Und was raubt mir / uns Kraft?
- Wie arbeiten wir erfolgreicher zusammen?



#### WORKSHOP & CO.

Aus meinen Workshops und Vorträgen ergeben sich neue Impulse, Denkanstöße und Inspiration - zur Veränderung, zur Neuorientierung und -Priorisierung.

-> **Fokusthemen:**

- Stressmanagement - Stress erkennen und wirksam gegensteuern
- Energie- & Zeitmanagement
- Resilienz als Führungsskill der Zukunft
- Team-Resilienz - Zusammenarbeit stärken
- Ganzheitlicher Blick auf Resilienz
- Mentales Wohlbefinden - Die Kunst der Selbstfürsorge
- Mentale Gesundheit - Resilienz mit der Gefühlsbrille sehen

Format und Inhalt werden individuell angepasst, um Mehrwert zu schaffen und die Unternehmens-Mission zu stärken.

### ÜBER MICH

#### Beruflicher Werdegang:

- Systemischer Business Coach (dvct)
- Resilienz Coach & Team Coach / Teamentwickler
- > 13 Jahre Berufserfahrung in der IT & als Führungskraft (inkl. internationaler Erfahrung)
- Zertifizierter Agile Leadership Trainer & Scrum Master
- Ehrenamt "Resilienz im Allgäu" sowie Mentorcoach u.a. für Münchner Akademie für Business Coaching, Hochschule UnternehmerTUM Academy Munich
- Studium der BWL, Schwerpunkt Inter. Management (Master)

#### Ein paar Dinge zu mir:

- Ich bin authentisch, ich bin direkt und ich werte nicht
- Eigenverantwortung ist mir wichtig. Nur wenn man bei sich selbst anfängt, können große Veränderungen vorangetrieben werden.
- Wertschätzung und Dankbarkeit erden mich und zeigen mir stets aufs Neue, was wichtig ist.
- Ich bin ein Naturfreak und liebe Mountainbiking, mein SUP und die Natur in allen Jahreszeiten. Denn ohne den Winter wäre der Sommer nicht so schön.

