Unsere Experten bieten ein Kurzzeitcoaching zur nachhaltigen Blockadenlösung an. Nach einem Erstgespräch schauen wir innerhalb von 1–6 Stunden, wie wir Ihren Mitarbeiter unterstützen können, in sein Potenzial zu kommen.

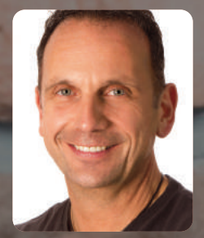
Hier ein Auszug aus unserem Portfolio:

- **EMDR**
- **Real Life Training**
- **Energetische Psychologie**
- **Mediation**
- **Mentaltraining**
- **Blockaden Lösung**
- **Potenzialtraining**

Mit dem Coaching werden Blockaden da gelöst, wo sie entstehen – direkt im limbischen System. Mit diesem Konzept schaffen wir eine messbare Nachhaltigkeit für Ihr Unternehmen: Professionell ausgebildete Mitarbeiter, die das Rüstzeug für eine langfristige Gesundheit besitzen.

Zudem fördern wir mit diesem Konzept die intrinsische Motivation jedes einzelnen Mitarbeiters und somit weitere signifikante Attribute, sowohl für Ihren Mitarbeiter als auch für Ihr Unternehmen. Das ganze Programm kann mit einer Motivationsveranstaltung mit verschiedenen Speakern als größere Veranstaltung abgerundet werden.

Damit auch in stressigen Zeiten Ihre Gesundheit bewahrt bleibt, brauchen Sie wirksame, wissenschaftlich fundierte Methoden und ein effektives Zeitmanagement, um den Stress abzubauen. Durch die Kombination Seminar & Einzelcoaching und Nachbetreuung schaffen wir Nachhaltigkeit für Ihr Unternehmen.



RAINER KEMPKENSTEFFEN
LIFE-COACH UND POTENZIALTRAINER

YoungCoaching by R. Kempkensteffen

Yo-Co by Rainer Kempkensteffen
Ostenfeldmark 4
59557 Lippstadt
Handy: 0172/5306871
E-Mail: info@c-rk.de

INGO CASPAR
KONFLIKT-TRAINER UND POTENZIALTRAINER

INGO CASPAR

Hasselbeckstr. 101
40822 Mettmann
Handy: 0160 / 93 95 25 46
Mail: info@derkonfliktexperte.com

DYNAMISCH UND VOLLER ZUFRIEDENHEIT DURCH BERUF UND ALLTAG

Ein individuelles Seminar für die unglaublichen Leistungen der Frau von heute.

INGO CASPAR

YoungCoaching by R. Kempkensteffen

Dynamisch und voller Zufriedenheit durch Beruf und Alltag

Ein individuelles Seminar für die unglaublichen Leistungen der Frau von heute.

Kennen Sie dieses „beanspruchende“ Gefühl, wenn sie sich an manchen Tagen die Frage stellen: „Welche Rolle muss oder darf ich überhaupt bedienen“?

Möchten Sie lernen mit diesem Gefühl professionell umzugehen?

Die Rolle der Frau in der Gesellschaft hat sich in den letzten Jahrzehnten massiv verändert!

War es in den 50er Jahren noch die Regel, dass die Frau sich rein um die Familie und den Haushalt gekümmert hat und teilweise die eigenen Bedürfnisse zurückgestellt werden mussten, hat sich die Rolle der heutigen Frau komplett umgewandelt.

Eine Frau der heutigen Zeit ist eine Managerin, egal in welchem Bereich sie tätig ist.
Die Frau von heute übernimmt einen Großteil der unbezahlten Haus-, Erziehungs- und Pflegearbeiten. Hinzu kommt, dass die meisten Frauen nicht ausschließlich Hausfrau und Mutter sind, sondern sie managen auch noch die eigene, berufliche und private Entwicklung.

Bei dem Kraftakt dieses alles unter einen Hut zu bekommen, kann durchaus die oben angeführte Frage aufkommen.

Die generelle Arbeitswelt verändert sich seit Jahren mit beschleunigtem Tempo und die Übergänge von Berufs- und Privatleben verschwimmen. Eine der größten Herausforderung ist es mit dieser veränderten Arbeitswelt für eine gute und individuelle Balance in den unterschiedlichen Lebensbereichen zu sorgen.

Dieses Seminar richtet sich an alle Lebensmanagerinnen.
Es zeigt ihnen neue Perspektiven auf, um mehr Zufriedenheit im Arbeits- und Lebensalltag zu erfahren

Wir bieten ihnen gezielte Lösungen, wie sie ihre verschiedenen Lebensrollen in Balance bringen und welche Strategien ihnen helfen können um den zunehmenden Belastungen des Alltages professioneller zu begegnen.
In individuellen Workshops und Seminaren, erlernen SIe unter anderem wie sie gut mit Stress umgehen können, um langfristig gesund und mental fit zu bleiben.
Zudem bieten unsere Experten gezielte Einzelcoachings für weitere Potenzialentfaltung an, sprechen Sie uns darauf an.

Ihr Gewinn dabei ist mehr Lebensqualität und Lebensfreude!

1 Professioneller Umgang mit Stress:

- Was ist Stress?
- Wie erkenne ich meine Stressoren?
- Wie erschaffe ich mir kurzfristige Erleichterung in stressigen Situationen?
- Wie fördere ich meine eigene Resilienz, also meine psychische Widerstandsfähigkeit?

Innerhalb dieser Fortbildung erlangen die Teilnehmer Methoden und neue Sichtweisen, um mit dem Thema Stress professionell und effektiv umzugehen. Die eigenen Ressourcen werden gestärkt – die persönliche Resilienzgrenze heraufgesetzt. Zudem wird besonders auf die verschiedensten Stressoren der Frau geschaut und individuell bearbeitet.

2 Konfliktlösungstraining:

- Wie entstehen Konflikte?
- Was kann ich bei Konflikten tun?
- Welche Arten von Konflikten gibt es?
- Wie moderiere ich Konflikte?
- Welche Arten von Lösungen kann ich anbieten?

Teilnehmer dieser Fortbildung erhalten ein breites Wissen über die unterschiedlichsten Gesichtspunkte zum Thema Konflikte. Innerhalb der Gruppe wird dies anhand von Rollenspielen direkt fühlbar und somit leichter nachvollziehbar. Sie lernen unterschiedliche Konfliktmodelle kennen, das souveräne Auftreten während eines Konflikts sowie mögliche Konfliktlösungsstrategien. Das Training zeigt Frauen individuelle Möglichkeiten Konflikten in verschiedenen Bereichen des Lebens zu begegnen.

3 Wahrnehmungstraining:

- Welche Wahrnehmungstypen gibt es?
- Welcher Wahrnehmungstyp bin ich?
- Wie gehe ich mit diesen unterschiedlichen Typen um?
- Wie erreiche ich alle Wahrnehmungstypen in meinem Unterricht?
- Wer bin ich und warum reagiere ich so?

In dieser Fortbildung geht es darum, sich und seine Umwelt besser wahrzunehmen, um bereits im Voraus einem entstehenden Konflikt entgegenzuwirken oder generell einen schnelleren Zugang zu den Mitmenschen zu erhalten. Sie erhalten das notwendige Wissen über die unterschiedlichen Wahrnehmungstypen und sichern sich den Grundstein, um eine professionelle Kommunikation führen zu können. Auch in den Bereich Familie und deren Missverständnisse wird eingetaucht.

4 Kommunikationstraining:

- Welche Kommunikationsmodelle gibt es?
- Wie gehe ich mit provokanten Gesprächen/Situationen um?
- Wie gehe ich mit „Schimpfwörtern“ und Beleidigungen um?

Während der Fortbildung erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die Welt der Kommunikation. Mit Einzug in die Tiefenstruktur der Sprache eröffnen sich neue Wege, die Sie gezielt im Schulalltag einsetzen können. Sie erlernen Methoden, um innerhalb einer Krisenkommunikation souverän und sachlich zu bleiben.

5 Work-Life Balance / Zeitmanagement:

- Positive Aspekte des Zusammenspiels von Familie und Beruf
- Stress- und Ressourcenorientierte Ansätze
- Konflikte zwischen Beruf und Familie
- Individuelle Balance verschiedener Lebensbereiche
- „Nein“ nicht nur denken, sondern auch aussprechen
- Erlernen und erleben von Wichtigkeit der eigenen Bedürfnisse

Work Life Balance ist ein Begriff, der mittlerweile häufig gebraucht wird und vielen Teilnehmern auch bekannt ist. Doch welche Strategien, können angewandt werden um eine zufriedenstellende Balance zwischen Arbeit und privat Leben zu erhalten. Die Teilnehmerinnen lernen sich und Ihren Alltag besser kennen und erhalten die notwendigen Skills um eine zufriedenstellende Balance zu schaffen. Selbsterfahrung und Schaffen von Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung sind ein Teil dieses Workshops.

6 Mentaltraining:

- Wie bringe ich mich selbst in einen guten Zustand?
- Welche Methoden eignen sich zur Übertragung auf meine Klasse?
- Was bewirkt eine positive Selbstinstruktion?
- Welche Art von resilienzstärkenden Methoden verhelfen mir zu mentaler Fitness?

Ein starker Geist und positive Gedanken sind ein wichtiges Gut im Umgang mit sich selbst und in der Gruppe. Die Fähigkeit der mentalen Stärke steht an erster Stelle, um auch in stressigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben. Während der Fortbildung, erlernen Sie unterschiedliche Methoden, um mentale Fitness zu erlangen, zur Stärkung der sozialen sowie der emotionalen Kompetenz. Sie erlernen die kognitive Fähigkeit, die die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke und das Wohlbefinden fördern.

7 Körpersprache und Stimme:

- Wie funktioniert Körpersprache?
- Welche Auswirkungen hat die Körpersprache auf mein Gegenüber?
- Wie kann ich meine Stimme nutzen?

In der Kommunikation sind Körpersprache und Stimme die ersten Wahrnehmungssignale. Im Zuge des Trainings erhalten Sie, durch aktive Übungen, einen weitreichenden Überblick über Ihre eigene Körpersprache sowie über den Einsatz Ihrer Stimme und deren Wirkung auf Ihre Mitmenschen.

8 Achtsamkeit:

- Was ist Achtsamkeit?
- Was bringt Achtsamkeit, welche positiven Auswirkungen bringt Achtsamkeit mit sich?
- Achtsamkeitsübungen / Meditation/ Atem
- Achtsamkeit in den Arbeits- und Lebensalltag bringen

Raus aus dem Hamsterrad: Willkommen im Hier und Jetzt! In unserem Achtsamkeits-Workshop erfahren Sie die Grundlagen zu den Themen Achtsamkeit und lernen verschiedene Übungen und Meditationsformen kennen, die Ihnen u.a. dabei helfen, Stress zu mindern, geistig voll im Hier und Jetzt zu sein, ihre Lebensfreude und Energie zu steigern. Sie werden lernen sich selbst und anderen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Gedanken und Gefühle aufmerksam zu beobachten, den eigenen Körper zu spüren und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Die hier vorgestellten Übungen werden Ihnen helfen Achtsamkeit in ihren Lebens- und Arbeitsalltag zu bringen.