

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.



## YoungCoaching by R. Kempkensteffen

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



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



**RAINER KEMPKENSTEFFEN**  
LIFE-COACH UND POTENZIALTRAINER



**INGO CASPAR**  
KONFLIKT-TRAINER UND POTENZIALTRAINER

# ERSTKLASSIG DURCH DIE AUSBILDUNG UND ENTSPANNT IN DEN BERUFSSTART

EIN INDIVIDUELLES SEMINAR FÜR AUSZUBILDENDE UND BERUFSANFÄNGER!



**YoungCoaching**  
by R. Kempkensteffen

# ERSTKLASSIG DURCH DIE AUSBILDUNG UND ENTSPANNT IN DEN BERUFSSTART

## EIN INDIVIDUELLES SEMINAR FÜR AUSZUBILDENDE UND BERUFSANFÄNGER!

Können Sie sich noch an den Start in Ihre Ausbildung erinnern? Der erste Tag, das erste Beschneppen, die Fragen im Kopf: „Wie werden die Kollegen wohl sein?“ „Ist dieser Beruf überhaupt das Richtige?“ und wahrscheinlich viele andere Fragen dazu.

In zahlreichen Gesprächen mit unseren Kunden, erfahren wir oft, wie schwierig es heutzutage ist, qualifizierte Auszubildende und Berufsanfänger zu bekommen und auch zu halten.

In vielen Firmen ist eine individuelle Betreuung der „Neulinge“ kaum möglich, da die Ziele auf verschiedenen Ebenen zu erreichen sind.

Wie wäre es damals für Sie gewesen, hätte Ihnen ihre Firma oder Ihr Ausbildungsbetrieb Trainer an die Seite gestellt, die Ihnen auf den ersten Metern Ihres Berufslebens Unterstützung angeboten hätten?

Während der Schulzeit werden die zukünftigen Berufstarter nur sehr unzureichend auf ihren neuen Lebensabschnitt vorbereitet. Dinge wie der Umgang mit Stress oder das Verhalten in Konfliktsituationen stehen nicht auf dem Stundenplan.

Bei unseren Trainings erleben wir immer wieder, dass viele Schulabgänger nicht wissen, wie sie sich zielgerichtet auf eine Prüfung vorbereiten oder wie gehirngerechtes Lernen funktioniert.

Wir bieten Ihnen an dieser Stelle ein modulares Seminar-System an. Dieser individuelle Aufbau hat sich bereits seit Jahren erfolgreich bewährt.

Wir haben den Ansatz, dass effektive Seminare nur dann funktionieren, wenn die Teilnehmer ihre Themen mitbestimmen können. Denn nur so geben die Teilnehmer ihr „JA“ dazu.

Im Vorfeld fragen wir bei Ihren Teilnehmern die Themen ab, die für die Teilnehmer interessant sind. Aufgrund der Auswertung konzipieren wir ein individuell auf ihre Teilnehmer abgestimmtes Seminar.

Nach Beendigung des Seminars bieten wir auf Wunsch auch Potenzialeinzelcoachings an. Denn viele Themen und nicht gelebtes Potenzial bedürfen einer individuelleren Herangehensweise. Da setzt der Baustein des Potenzialeinzelcoachings an.

Ihre Teilnehmer erhalten verschiedenste Werkzeuge aus den Bereichen:

- **Kommunikation**
- **Stressmanagement**
- **Konfliktmanagement**
- **Selbstbewusstsein**
- **Körpersprache und Stimmtraining**
- **Lerncoaching**
- **Blockaden lösen**
- **Mentaltraining**

### DIE VORTEILE FÜR IHR UNTERNEHMEN:

- **Zufriedene Mitarbeiter durch Fördern der intrinsischen Motivation**
- **Höhere Firmenbindung durch die individuelle Betreuung**
- **Gute Prüfungsergebnisse durch Lerncoaching**
- **Stärken der Organisation durch professionelles Konfliktmanagement**
- **Gute Reputation auf dem Arbeitsmarkt durch das Fördern von Mitarbeitern**

#### 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 Resilienz Grenze individuell heraufgesetzt.

#### 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.

#### 3) Wahrnehmungstraining:

- **Welche Wahrnehmungstypen gibt es?**
- **Welcher Wahrnehmungstyp bin ich?**
- **Wie gehe ich mit den unterschiedlichen Typen um?**
- **Wie erreiche ich alle Wahrnehmungstypen im Umgang mit Kunden?**
- **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. Sie erhalten das notwendige Wissen über die unterschiedlichen Wahrnehmungstypen und sichern sich den Grundstein, um eine professionelle Kommunikation führen zu können.

#### 4) Kommunikationstraining:

- **Welche Kommunikationsmodelle gibt es?**
- **Wie gehe ich mit provokanten Gesprächen/ Situationen um?**
- **Wie referiere ich im Unterricht oder in Versammlungen**

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 Berufsalltag einsetzen können. Sie erlernen Methoden, um innerhalb einer Kommunikation souverän und sachlich zu bleiben.

#### 5) Deeskalationstraining:

- **Wie deeskaliere ich aufkommende Konflikte und Krisensituationen?**
- **Wie trete ich Selbstbewusst auf!**
- **Wie setzt ich meine Körpersprache gewinnbringend ein.**
- **Wo liegt meine Grenze?**

In unseren interaktiven Trainings erlernen und vertiefen Sie den Umgang mit den unterschiedlichsten „Deeskalationswerkzeugen“. Das eigene Verhalten wird durch gezieltes Feedback analysiert und somit Punkt für Punkt optimiert, so dass Sie in der Lage sind Konflikte und sich aufschaukelnde Prozesse zu verhindern und selbstbewusster durch den Beruf und Lebensalltag zu gehen!

#### 6) Mentaltraining:

- **Wie bringe ich mich selbst in einen guten Zustand?**
- **Welche Methoden eignen sich zur Übertragung auf meine Kollegen und Kunden.**
- **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 Organisation. Die Fähigkeit der mentalen Stärke steht an erster Stelle, um auch in stressigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben wie zum Beispiel in einer Prüfungssituation. 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 die 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) Lernttraining:

- **Welcher Lerntyp bin ich?**
- **Wie lerne ich richtig mit meinem Lerntyp?**
- **Wie löse ich Prüfungsblockaden?**
- **Wie kann ich mir Inhalte gut merken?**

Durch das Lernttraining erhalten Sie ein individuelles Konzept, zugeschnitten auf den jeweiligen Lerntyp, damit erleichtern sich Prüfungen um ein Vielfaches. Zudem zeigen wir Ihnen auf, wie Sie mit Ihrer eigenen Prüfungsangst spielend umgehen können und wie Sie mit Hilfe einer Methode dieses Gefühl auflösen. Wir analysieren mit Ihnen gemeinsam, ob es weitere Lernblockaden gibt und geben Ihnen den dazu passenden (Lösungs-)Schlüssel.