

MÖGLICHER THEMEN/TITEL WORKSHOPS UND TRAININGS

Persönliche Weiterentwicklung und Resilienz

- **Blockaden lösen und Denkweisen transformieren:** Alte Überzeugungen hinterfragen und förderliche Gedankenmuster entwickeln.
- **Selbstreflexion und Achtsamkeit:** Persönliches Wachstum durch bewusste Selbstwahrnehmung und Stressmanagement.
- **Resilienz stärken:** Strategien zur inneren Widerstandskraft und zum Umgang mit Herausforderungen.
- **Die eigenen Werte entdecken:** Eine Grundlage für Entscheidungen und authentisches Handeln schaffen.

Kommunikation und Emotionale Intelligenz

- **Emotionale Intelligenz:** Beziehungen stärken und Konflikte durch Empathie und Selbstregulation lösen.
- **Aktives Zuhören:** Effektive Kommunikation und echtes Verständnis fördern.
- **Rhetorik und Präsentation:** Überzeugend sprechen, sicher auftreten und Inhalte klar vermitteln.
- **Konfliktmanagement Mitarbeitende:** Konflikte frühzeitig erkennen, offen ansprechen und durch klare Kommunikation sowie einfache Strategien eigenständig zu lösen.

Führung und Leadership

- **Glaubenssätze erkennen und lösen:** Führungskompetenz durch positive Überzeugungen und lösungsorientiertes Denken stärken.
- **Reflektierte Führung durch Selbstwahrnehmung:** Die eigene Rolle erkennen und bewusst agieren, um Teams authentisch zu leiten.
- **Motivation fördern:** Wie du dein Team inspirierst und individuelle Stärken nutzt.
- **Feedback geben und nehmen:** Eine Kultur der Wertschätzung und Offenheit schaffen.
- **Teamdynamiken verstehen:** Wie du dein Team zu Höchstleistungen führst.
- **Resilientes Leadership:** Stabilität und Ruhe ausstrahlen, um Teams sicher durch Herausforderungen zu führen.

Female Empowerment

- **Female Success:** Dein Toolkit für Selbstvertrauen und Karriere!
- **Female Leadership:** Führungsansätze und -kompetenzen speziell für Frauen.
- **Strategische Karriereplanung:** Klarheit über Ziele gewinnen und nächste Schritte gezielt angehen.
- **Female Start-ups fördern:** Von der Idee zur Umsetzung – Frauen auf dem Weg in die Selbstständigkeit stärken.
- **Business Branding für Frauen:** Eigene Werte und Expertise sichtbar machen.

Die oben genannten Themen dienen als Inspiration – alle Konzepte und Inhalte passe ich individuell an die spezifischen Bedürfnisse und Ziele meiner KundInnen an, um maximale Relevanz und Wirksamkeit zu gewährleisten.