

## Seminare & Workshops

### STRATEGISCHE ANSÄTZE FÜR MEHR WOHLBEFINDEN UND ERFOLG IM BUSINESS



**TANKSTELLEN IM STRESS**  
Ziel: Bewusstsein über (eigene) Stressmuster und Belastungssituationen, gezielte Übungen für Wege zu mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag.



**KOSTBARE RESSOURCE ZEIT**  
Ziel: Erkenntnis über das Verhältnis von Aufgaben bzw. Anforderungen und zusammenhängenden Rahmenbedingungen. Methoden zum optimalen Einsatz von zeitgebunden Ressourcen.



**ACHTSAMKEITSTRAINING &  
SELBSTBEWUSST ERFOLGREICHER**  
Ziel: Kennenlernen von Formen der Achtsamkeit und Erarbeitung persönlicher Strategien, um ein Mehr an Zufriedenheit und Bewusstheit im beruflichen Leistungserfolg zu finden.



**FÜHRUNGSROLLE ALS FRAU**  
Ziel: Reflexion, Ausgestaltung und Bearbeitung herausfordernder Situationen im Rahmen der Führungsrolle als Frau.



**KRISEN UND KONFLIKTE MANAGEN –  
ZUSAMMENARBEIT STÄRKEN**  
Ziel: Qualität in der Zusammenarbeit in Arbeitsbeziehungen verbessern. Konflikte klären und Krisen gemeinsam überwinden.



**GELUNGENE KOMMUNIKATION –  
MIT DIPLOMATISCHEM GESCHICK ANS ZIEL**  
Ziel: Angemessen Grenzen setzen und Nein sagen. Gesprächstechniken der Diplomatie geschickt anwenden.

# h. Hörbelt Coaching



h.  
Hörbelt  
Coaching



Tel.: +49 1573 0642 354  
mail@hoerbelt-coaching.de

www.hoerbelt-coaching.de