

Als Managementtrainerin und Coach begleite ich Menschen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Es macht mir große Freude, gemeinsam mit meinen Klienten auf deren Fragen und Problemstellungen Lösungen zu erarbeiten. Hierbei lege ich Wert darauf, dass diese Strategien praxisnah, umsetzbar und auf die Persönlichkeit des Einzelnen individuell zugeschnitten sind.

Unabhängig davon, welche Tätigkeit man ausübt oder welche fachliche Qualifikation man hat – immer mehr entscheidet unsere Fähigkeit, mit anderen gut zu kommunizieren über den Erfolg. Ihre Stimme, Ihre Körpersprache, Ihre Wortwahl transportieren Ihre Persönlichkeit und Ihre Einstellung nach außen. Unsere Vorstellungen und Gedanken über uns und unsere Fähigkeiten prägen unsere Einstellung. Sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld, in allen Bereichen des Lebens sind unsere Wirkung auf andere und unsere Authentizität Voraussetzung für den Erfolg.

*Kommunikation ist mehr Persönlichkeit als Methode,
mehr persönliche Einstellung als Technik,
mehr Atmosphäre als Strategie.*

Birgit Schäfer



Meine berufliche Erfahrung

Langjährige Vertriebspraxis und Kundenbetreuung; mehr als 10 Jahre Führungserfahrung im Dienstleistungsbereich, mehr als 10 Jahre Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitern; langjährige Kenntnis in der Konzeption und Durchführung von Trainingsmaßnahmen; langjährige Erfahrung als Trainerin und Coach.

Meine Qualifikationen

Zertifizierte Managementtrainerin und Coach, VoicePowerCoach®, Stimm- und Sprachtrainerin, NLP Practitioner, zertifizierte Entspannungstrainerin, persolog®-zertifizierte Trainerin

Weiterbildung in folgenden Bereichen:

Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement, Gruppendynamik, Stressmanagement, kognitive Verhaltenstherapie, Körpersprache, Mentaltraining

Das Wir

Ich arbeite mit Kollegen und Experten zusammen, die alle eine langjährige praktische Erfahrung in der Ausübung ihrer Tätigkeit haben. Sie bringen fachliche Kernkompetenzen und spezifisches Branchen-Know-how mit ein. Ich arbeite mit Managementtrainern, Coaches, Logopäden, Musiktherapeuten, Psychotherapeuten und Schauspielern zusammen.



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Maria-Eich-Straße 85 - 81243 München
Telefon 089 / 44 43 92 81 - Mobil 0178 / 40 369 04
info@coaching-training-schaefer.de



**die eigene Persönlichkeit
selbstsicher und erfolgreich
nach außen zeigen**



Birgit Schäfer
Coaching & Training

Fällt es Ihnen leicht, über all Ihre guten Eigenschaften, Stärken, Begabungen zu sprechen, oder halten Sie diese für „normal“ und es fallen Ihnen eher Ihre Schwächen ein?

Fällt es Ihnen leicht, Komplimente anzunehmen?

Ärgern Sie sich manchmal über Ihre Fehler und machen Sie sich dann Vorwürfe?

Ärgern Sie sich über Ihre Schwächen, versuchen Sie diese zu verbergen und würden Sie lieber souveräner wirken?

Würden Sie sich gerne selbst mehr mögen – so wie Sie sind?

sich der eigenen Stärken bewusst sein



Selbstbewusstsein bedeutet „sich seiner selbst bewusst sein“, also sich selbst wahrzunehmen – in allen Facetten: in persönlichen Stärken und Schwächen, in Vorlieben und Abneigungen und auch in der Einschätzung eigener Gefühle und Verhaltensweisen.

Häufig wird Selbstbewusstsein gleichgesetzt mit Durchsetzungskraft und hat manchmal den Geschmack von Überheblichkeit. Das ist falsch! Selbstbewusst zu sein heißt, zu sich selbst, zu eigenen Sichtweisen und Handlungen zu stehen, seine Ängste und Zweifel zu kennen und sich selbst nicht in Frage zu stellen.

Dieses Seminar möchte Ihnen dabei helfen,

- Ihre Persönlichkeit selbstsicher und erfolgreich nach außen zu zeigen
- die Balance zwischen Ihren Aufgaben zu finden, ohne sich immer weiter anzutreiben, sondern mit dem „Getanen“ zufrieden zu sein
- mit sich selbst im Alltag gelassener und zufriedener umzugehen
- für Sie hilfreiche Beziehungen zu erkennen und schädliche Beziehungsmuster zu verändern
- Ihr Selbstbewusstsein zu steigern und zu festigen



Dauer des Seminars 2,5 Tage; den nächsten Termin und den Preis erfahren Sie auf unserer Homepage oder auch gerne telefonisch.

Es ist uns wichtig,

- dass Sie sich in unserem Seminar wohlfühlen
- dass Sie an den für Sie wichtigen Punkten/Themen arbeiten können und
- dass Sie das Bestmögliche mitnehmen und im Alltag die Dinge umsetzen können, die Ihnen persönlich am wichtigsten sind

deshalb

- bieten wir Ihnen eine unverbindliche Beratung an, um gemeinsam herauszufinden, welches Seminar für Sie bzw. Ihr Anliegen das richtige ist
- arbeiten wir in kleinen Seminargruppen, um möglichst individuell auf die Teilnehmer eingehen zu können
- bieten wir im Nachgang an das Seminar ein telefonisches Einzelcoaching* an. Dies ist im Seminarpreis enthalten. (Dauer 30 Minuten) Gerne unterstützen wir Sie beim Praxistransfer, falls Hindernisse auftauchen, die Ihnen die Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele erschweren. *gültig bis maximal 6 Wochen nach dem Seminartermin
- bekommen Sie 80 Prozent des Seminarpreises erstattet, wenn Sie sich in den ersten drei Stunden entscheiden, das Seminar wegen Nichtgefallens zu verlassen