

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

„Nein!“
ein kleines Wort



mit großer Wirkung

**Mut zum Neinsagen entwickeln
und ohne Schuldgefühle
Grenzen setzen**



Birgit Schäfer
Coaching & Training

„Nein!“ ein kleines Wort mit großer Wirkung

Fühlen Sie sich manchmal durch Ihre Freunde, Familie, Kollegen oder Vorgesetzten und deren Ansprüche überfordert?

Haben Sie häufig den Wunsch, auch mal Nein zu sagen, sich gegen die Wünsche anderer abzugrenzen und sich für die Erfüllung Ihrer eigenen Bedürfnisse einzusetzen?

Ärgern Sie sich manchmal darüber, dass Sie die Kritik anderer verletzt oder kränkt, und Sie den Wunsch haben, der Kritik standhalten zu können?



Ein Nein zur rechten Zeit erspart Missverständnisse, Ärger, Überforderung, schlechte Laune und Stress, schafft Klarheit, Vertrauen, Akzeptanz und Respekt.



Es geht in unserem Training keinesfalls um radikales Ellbogen-Einsetzen, übertriebenen Egoismus oder eine Totalverweigerung den Mitmenschen gegenüber – Nein! – es geht um Ihre eigenen Grenzen, darum, diese auszuloten und vermitteln zu können, Ihren Standpunkt einzunehmen, eigene Wünsche zu respektieren und auszusprechen, die eigene Meinung zu vertreten, Neinsagen zu können - ohne Schuldgefühle -, ohne andere dabei zu verletzen.

Dieses Seminar möchte Ihnen dabei helfen,

- sich vor Überforderung zu schützen
- Ihre persönlichen Grenzen souverän, sachlich und verständlich zu vermitteln
- zu Ihren eigenen Bedürfnissen zu stehen und eingefahrene Gleise zu verlassen
- mit Kritik gelassener umzugehen

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