

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. Unser Beratungsansatz ist nicht auf das Problem fixiert und betreibt keine quälende Ursachenforschung, sondern konzentriert sich von Anfang an auf die Lösungskompetenz. Denn jedes Problem birgt einen wertvollen Lösungsansatz in sich. Sich von Zeit zu Zeit seiner Themen, Rollen, Einstellungen, Überzeugungen und Vorstellungen bewusst zu werden, ist ein wichtiger Aspekt, um authentisch und erfolgreich zu sein, seine Balance zu finden und seine Ziele zu erreichen. Dabei unterstützen wir Sie gerne im Rahmen eines Coachings oder in unseren Seminaren zur Persönlichkeitsentwicklung.

*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

Rollenalltag



Balance im Leben finden



Birgit Schäfer
Coaching & Training



Das Seminar wird Ihnen wichtige Impulse geben.

Welche Rollen nehmen Sie in Ihrem Leben ein? Neben Ihrem Beruf sind Sie Tochter/Sohn, Vater/Mutter, Lebenspartner/Lebenspartnerin, Vermittler/-in, Freund/-in, Nachbar/-in, Vereinsmitglied usw. – vielfältige Rollen. Und oft haben wir in diesen Rollen weitere vielfältige Rollen. Um sich im Leben nicht zu verzetteln, ist es wichtig, diese Rollen regelmäßig zu überprüfen. Welche davon sind Ihnen besonders wichtig, welche eher belastend? Wie können Veränderungen zu mehr Zufriedenheit beitragen? Welches Verhalten bestimmt mich in welcher Rolle? Diese Fragen sind wichtig, denn darüber kommen Sie sich und Ihrer Lebensplanung ein gutes Stück näher.

Balance spüren Sie dann, wenn Ihre Lebensplanung alle Bereiche und Ebenen Ihres Lebens umfasst.

Dieses Seminar möchte Ihnen dabei helfen,

- die derzeitige Gewichtung Ihrer Lebensbereiche kennenzulernen
- sich bewusst zu machen, welche Rollen Sie ausfüllen
- Entscheidungen zu finden, um künftige Veränderungen zu initiieren
- Ihren eigenen Plan für ein ausgewogenes und zufriedenes Leben zu erstellen
- Ihr Verhalten in den unterschiedlichen Rollen zu reflektieren

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass das Leben an Ihnen vorüberzieht und Sie für vieles keine Zeit haben?

Glauben Sie, dass Ihr Leben stark fremdbestimmt ist?

Wünschen Sie sich mehr Balance in Ihrem Leben, und sind bestimmte Bereiche Ihres Daseins verkümmert?

Verzetteln Sie sich öfter in all Ihren Aufgaben?

Balance und Freude gewinnen



die immer gleichen Bahnen verlassen

Dauer des Seminars: 2 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