



FIT FÜR HEUTE — FIT FÜR MORGEN

So meistern Sie entspannt die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt

FIT FÜR HEUTE — FIT FÜR MORGEN

Die Herausforderung

Der Erfolg von Unternehmen wird zukünftig in hohem Maße von der Flexibilität, Innovationskraft, Kreativität, Kommunikation sowie dem Engagement, Leistungs- und Lernvermögen der Beschäftigten abhängig sein. Motivierte, kommunikationsstarke, gut qualifizierte und vor allem gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden dabei zum entscheidenden Wettbewerbsfaktor und Erfolgspotenzial.

Hohe Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft setzen psychische und physische Gesundheit voraus. Mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement können Unternehmen ihre Beschäftigten am wirkungsvollsten unterstützen. In meinem Konzept zeige ich Ansätze auf, wie ein gesundes Arbeitsklima in Unternehmen aufgebaut werden kann.

Stellen Sie jetzt Ihre Weichen neu

Machen Sie Ihr Unternehmen fit für die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt:

- ✓ Gesunde, zufriedene und motivierte Mitarbeiter
- ✓ Gesunde und moderne Führung und Weiterentwicklung
- ✓ Sinkender Krankenstand und weniger Fluktuation
- ✓ Attraktiver Arbeitgeber und zufriedene Kunden

Das Konzept

Der Grad der Entspanntheit von Mitarbeitern und in den einzelnen Teams ist einer der größten Erfolgsfaktoren in unserer immer schneller werdenden Arbeitswelt.

Eine entspannte Haltung sorgt für:

- ✓ wachsende Fokussierung
- ✓ mehr Klarheit
- ✓ punktgenaue Kommunikation
- ✓ mehr Flexibilität
- ✓ bessere Entscheidungen in kritischen Situationen
- ✓ gesunde und motivierte Mitarbeiter
- ✓ bessere (Arbeits-) Ergebnisse
- ✓ unschlagbaren Service
- ✓ vermehrten Erfolg

Durch mehr Achtsamkeit und Klarheit über die eigene Wirkung und Wirksamkeit, gelangt der Mitarbeiter zu einem neuen Bewusstsein. Ihre Führungskräfte und Entscheidungsträger werden zum Vorbild.

Ich bin davon überzeugt, um in unserer modernen Arbeitswelt Ihr Unternehmen nach vorne zu bringen, benötigen wir ein neues Bewusstsein und die Fähigkeit regelmäßig und effektiv für die Entspannung von Körper und Geist zu sorgen.

VORTRÄGE

Fit für heute – Fit für morgen

ARGUMENTE UND TIPPS FÜR EIN MODERNES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Die Inhalte:

- ☐ Wieso ist das Erschöpfungssyndrom so gefährlich?
- ☐ Weshalb ist unser Stressempfinden so individuell?
- ☐ Was ist ein strukturelles Burnout?
- ☐ Was benötigen mein Unternehmen und meine Mitarbeiter, um die Herausforderungen gesund zu meistern?
- ☐ Was kann ich persönlich tun, um bereits bestehenden Stress wieder abzubauen?
- ☐ Wie funktioniert ein modernes und erfolgreiches Gesundheitsmanagement?
- ☐ Was schützt mich zuverlässig vor Überlastung und Burnout?
- ☐ Worin besteht der Nutzen eines gesunden Leistungsklimas?

Ihr Gewinn:

- ☐ Frühzeitiges Erkennen von gefährdeten Mitarbeitern.
- ☐ Bewusstsein schärfen: Wie bleibe ich und mein Unternehmen fit für die Zukunft?
- ☐ Eckpunkte eines erfolgreichen und modernen Gesundheitsmanagements festsetzen.
- ☐ Impulse für die eigene psychische Widerstandskraft erhalten.

Der Rahmen:

Zielgruppe:	Unternehmer, Personaler, Führungskräfte
Dauer:	20 bis 90 Min.
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Preis:	Auf Anfrage

Fit für die moderne Arbeitswelt

DIE HERAUSFORDERUNGEN ENTSPANNT MEISTERN

Die Inhalte:

- ☐ Wieso ist das Erschöpfungssyndrom so gefährlich?
- ☐ Weshalb ist unser Stressempfinden so individuell?
- ☐ Was benötigen ich und meine Mitarbeiter, um die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt gesund zu meistern?
- ☐ Was kann ich persönlich tun, um bereits bestehenden Stress wieder abzubauen?
- ☐ Was schützt mich zuverlässig vor Überlastung und Burnout?
- ☐ Wie kann ich gesund und motiviert bleiben?
- ☐ Vier sofort umsetzbare Tipps für weniger Stress.

Ihr Gewinn:

- ☐ Frühzeitiges Erkennen von persönlicher Gefährdung durch Stress.
- ☐ Bewusstsein schärfen: Wie bleibe ich fit für die Zukunft?
- ☐ Erfolgreicher und proaktiver Umgang mit Stress.
- ☐ Inspirationen für mein persönliches Gesundheitsmanagement.
- ☐ Eigene Ressourcen stärken.

Der Rahmen:

Zielgruppe:	Mitarbeiter, Führungskräfte
Dauer:	20 bis 90 Min.
Teilnehmerzahl:	Unbegrenzt
Preis:	Auf Anfrage

WORKSHOPS & SEMINARE

Fit für heute – Fit für morgen

MEHR ERFOLG DURCH GELASSENHEIT

Termindruck durch straffe Zielvorgaben, enge Zeitpläne, die tägliche Email-Flut und der nicht enden wollende Meeting-Marathon: Zeitdruck ist ein ständig präsent Thema in unserer heutigen Arbeitswelt und das schon lange nicht mehr nur bei Führungskräften.

Dieses Seminar zeigt Ihren Mitarbeitern und Führungskräften, wie sie ihren ganz persönlichen Umgang mit den Herausforderungen unserer modernen Zeit finden können und gleichzeitig ihre Motivation und Resilienz stärken.

Stress beginnt immer im Kopf und nur dort lässt er sich auch reduzieren.

Ihr Gewinn:

- ☐ Kompetenzzuwachs im Bereich Stressbewältigung, Selbstmanagement und Führung.
- ☐ Sinkende Fehlzeiten und Kosten durch Stärkung der psychischen Gesundheit Ihrer Mitarbeiter.
- ☐ Stärkung der Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und erkennen der eigenen Leistungsgrenzen.
- ☐ Steigerung der Selbstfürsorge und emotionalen Intelligenz.
- ☐ In Stresssituationen gelassen bleiben und proaktiv handeln.
- ☐ Ressourcenaufbau für langfristige Fitness und Gesundheit.

Tages-Workshop:

Zielgruppe: Mitarbeiter,
Führungskräfte

Dauer: 4 bis 8 Stunden

Teilnehmerzahl: 8 bis 12

Preis: Auf Anfrage

Business-Retreat:

Zielgruppe: Mitarbeiter,
Führungskräfte

Dauer: 2 Tage, Beginn
am Vorabend

Teilnehmerzahl: 8 bis 12

Preis: Auf Anfrage

Fit für heute – Fit für morgen

DAS NACHHALTIGKEITSPROGRAMM - BEGLEITUNG ÜBER EIN JAHR

Für eine erfolgreiche und anhaltende Veränderung ist es wichtig kleine Schritte zu gehen und am Ball zu bleiben. In unserer schnellen Welt ist das zwischen all den beruflichen und privaten Pflichten oft eine Herausforderung.

Die Begleitung über ein Jahr sorgt für viele kleine Erfolge, motiviert die Mitarbeiter dabeizubleiben und führt zu den größten und nachhaltigsten Veränderungen eines jedes Einzelnen und auch im Team.

Die Inhalte:

Das Kick-Off (3 bis 4 Stunden)

In diesem Workshop legen wir die folgenden Grundsteine:

- ☐ Was sind die größten Herausforderungen jedes Einzelnen?
- ☐ Welche Ziele bringt jeder mit? Was will die Gruppe erreichen?
- ☐ Was ist Stress und wie kann ich ihn positiv für mich nutzen?
- ☐ Wann ist Stress gefährlich?
Woran kann ich die Überlastung an mir und an anderen erkennen?
- ☐ Was sind die ersten Schritte aus dem Stress?

Was schützt langfristig vor Überbelastung?

Zehn themenspezifische Workshops (je 2 bis 3 Stunden)

In den monatlichen Workshops betrachten wir die persönlichen Herausforderungen der einzelnen Teilnehmer und des Teams. Im August ist Sommerpause.

Mögliche Themen sind:

- ☐ Eigene Ressourcen entdecken und stärken.
- ☐ Kommunikation im Team und im Unternehmen verbessern.
- ☐ Balance in allen Lebenslagen erhalten und bewahren.
- ☐ Durchsetzungsvermögen, Abgrenzen, Grenzen setzen und Nein sagen lernen.
- ☐ Motivatoren und Begeisterung an der Arbeit finden.
- ☐ Werte im Leben und in der Arbeit schaffen.

- ☐ Vorhaben, Ziele und Visionen entwickeln und umsetzen.
- ☐ Selbstwirksamkeit durch Selbstverantwortung erlangen.
- ☐ Führung und Selbstführung erlernen.
- ☐ Erfolgreiche Gewohnheiten integrieren.

Ihr Gewinn:

Neben den bereits erwähnten Gewinnen des Tages-Workshops und des Business-Retreats, hat dieses Programm zwei weitere Vorteile:

- ☐ Teams wachsen zusammen, lernen sich kennen und wirken optimal zusammen.
- ☐ Diese regelmäßigen Veranstaltungen dienen dazu die Resilienz (psychische Widerstandskraft) Ihrer Mitarbeiter bestmöglich und langfristig zu stärken.
- ☐ Eine hohe Resilienz gibt Ihren Mitarbeitern die Widerstandskraft, die sie brauchen, um die täglichen Herausforderungen des Alltags besser zu bewältigen und auch Krisen zu meistern.

Der Rahmen:

Begleitung über 1 Jahr:

Zielgruppe:	Mitarbeiter, Teams, Führungskräfte
Dauer:	1 Jahr
Teilnehmerzahl:	8 bis 12
Preis:	Auf Anfrage

Das Nachhaltigkeitspaket:

**Zusätzlich
buchbar**

Termin zur „Nachlese“ (je 1 bis 2 Stunden)

Nach jedem Workshop wird in einem Abstand von 1 bis 2 Wochen ein Termin zur Nachlese vereinbart. Dieser Termin dient der zusätzlichen Nachhaltigkeit. Hier können alle über die Erfahrungen bezüglich der Umsetzung ihrer selbst gesteckten Ziele berichten, ihre Erfolge teilen und sich zusätzliche Tipps zur Umsetzung holen.

Fit durch Führung

GELUNGENE FÜHRUNG BEGINNT MIT ERFOLGREICHER SELBSTFÜHRUNG

Eine Führungskraft ist in unserer heutigen Arbeitswelt oft Fachkraft, Strategie, Manager und Führungskraft in einem. Er trägt die Ergebnisverantwortung und die Verantwortung für seine Mitarbeiter.

Zwischen all diesen Aufgaben kommen oft die eigenen Bedürfnisse, die die eigene innere Balance und Weiterentwicklung gewährleisten, zu kurz. Der Dauerstress hinterlässt seine Spuren und wirkt sich negativ auf die eigene Effektivität und die Beziehung zu den Mitarbeitern aus.

In diesem Workshop lernen Sie einen bewussten und sorgsamen Umgang mit sich selbst und werden damit auch bewusster und achtsamer gegenüber Ihren Mitarbeitern. Sie hören besser zu und entwickeln ein ernsthaftes Interesse an Ihrem Gegenüber. Sie nehmen nahende Krisen und Konflikte besser wahr und können besser gegensteuern.

Ihr Gewinn:

- ☐ Stärkung der eigenen Ressourcen für eine langfristige Gesundheit.
- ☐ Verbesserte Beziehungen zu den Mitarbeitern.
- ☐ Wachsende Balance und Effektivität.
- ☐ Innere Zufriedenheit und stärkere Bindung ans Unternehmen.

Der Rahmen:

Tages-Workshop:

Zielgruppe: Mitarbeiter,
Führungskräfte

Dauer: 4 bis 8 Stunden

Teilnehmerzahl: 8 bis 12

Preis: Auf Anfrage

Business-Retreat:

Zielgruppe: Mitarbeiter,
Führungskräfte

Dauer: 2 Tage, Beginn
am Vortag

Teilnehmerzahl: 8 bis 12

Preis: Auf Anfrage

BUSINESS — COACHING

Business-Coaching

ERFOLGREICH DURCH DIE MODERNE ARBEITSWELT

Das 1-zu-1-Begleitung für Schlüsselpersonen in ihrem Unternehmen

Die Inhalte:

- ☐ Klärung von Konflikten und Beziehungsfragen.
- ☐ Unterstützung bei neuen Rollen und (Führungs-)Aufgaben.
- ☐ Erweiterung der Stresskompetenz.
- ☐ Wiederherstellung der Lebens-Balance.

Ihr Gewinn:

- ☐ Klärung von persönlichen Herausforderungen im Arbeitskontext.
- ☐ Individuelle und intensive Begleitung in Stress- und Konfliktsituationen.
- ☐ Erkennen und freilegen der eigenen Ressourcen.
- ☐ Unterstützt die Mitarbeiterbindung.
- ☐ Fördert die persönliche Motivation.
- ☐ Wirksam als Sofort-Hilfe oder Entwicklungsmaßnahme.
- ☐ Format mit der größten Effektivität.

Der Rahmen:

Business Coaching:

Zielgruppe:	Mitarbeiter, Führungskräfte
Dauer:	Nach Bedarf
Teilnehmerzahl:	1-zu-1
Preis:	Auf Anfrage

Coaching-Paket – Stress war gestern

SO FORTHILFE ODER IDEALE UNTERSTÜTZUNG BEIM WIEDEREINSTIEG

Die Inhalte:

- ☐ Kick-off: Gemeinsam mit dem Vorgesetzten klären wir die aktuelle Lage und legen das weitere inhaltliche und methodische Vorgehen fest.
- ☐ 1-zu-1 Coaching: Jede zweite bis vierte Woche treffen wir uns zu einem 1½- bis 2-stündigen intensivem Coaching.
- ☐ Unterstützungsaufgaben: Der Klient bekommt spezifische Aufgaben, die ihn in der Reflexion und in der Lösungsfindung unterstützen.
- ☐ Telefon- oder Skype-Termine: Für akute Themen, die in der Zwischenzeit auftauchen, kann Ihr Mitarbeiter jeder Zeit einen Online-Termin vereinbaren.
- ☐ Abschlussgespräch: Mit dem Mitarbeiter und dem Vorgesetzten gibt es ein Feedback-Gespräch über das abgeschlossene Coaching und dessen Ergebnisse.

Folgende Themen können Basis des Coachings sein:

- ☐ Eigene Ressourcen entdecken und stärken.
- ☐ Balance in allen Lebenslagen erlangen und bewahren.
- ☐ Abgrenzen, Grenzen setzen und Nein sagen lernen.
- ☐ Motivatoren und Begeisterung an der Arbeit finden.
- ☐ Integration von Veränderungen im Alltag.
- ☐ Stetige Selbstreflexion über Fortschritte, Energiebilanz und weitere Unterstützung.
- ☐ Werte im Leben und in der Arbeit schaffen.
- ☐ Vorhaben, Ziele und Visionen entwickeln und umsetzen.
- ☐ Selbstwirksamkeit durch Selbstverantwortung erlangen.
- ☐ Gesunde Führung und Selbstführung erlernen.

Ihr Gewinn:

- ☐ Klärung von persönlichen Herausforderungen im Arbeitskontext.
- ☐ Schnelle, individuelle und intensive Begleitung in Stress- und Konfliktsituationen.
- ☐ Erkennen und freilegen der eigenen Ressourcen.
- ☐ Stärkt die Mitarbeiterbindung.
- ☐ Fördert die persönliche Motivation.
- ☐ Wirksam als Sofort-Hilfe und als Präventionsmaßnahme.
- ☐ Unterstützt eine erfolgreiche Wiedereingliederung.

Der Rahmen:

Burnout Prävention:

Zielgruppe:	Mitarbeiter, Führungskräfte zur Soforthilfe
Dauer:	6 - 12 Monate
Teilnehmerzahl:	1-zu-1
Preis:	Auf Anfrage

Wiedereingliederung:

Zielgruppe:	Mitarbeiter, Führungskräfte nach Auszeit
Dauer:	6 - 12 Monate
Teilnehmerzahl:	1-zu-1
Preis:	Auf Anfrage

Über mich

Burnout und der Weg in MEIN Leben

Nach einigen spannenden Jahren und vielen Projekterfolgen kam die Ernüchterung. Die vielen Überstunden, durchgearbeitete Nächte und Wochenenden sowie zahllose schlaflose Nächte forderten ihren Tribut.

Ich vernachlässigte meine sportlichen Aktivitäten, zog mich aus dem Sozialleben mehr und mehr zurück, war ständig gereizt und meine Leistungsfähigkeit nahm sukzessive ab. Ich fiel in eine Depression, eine innere Leere und litt zunehmend an körperlichen Beschwerden (unerklärliche Infekte, Verdauungsprobleme etc.).

Irgendwann zog mein Hausarzt die Notbremse und schickte mich in eine Klinik. Dort hatte ich endlich Zeit mich mit mir und meinen Strukturen auseinanderzusetzen. Hier entdeckte ich die Faszination von Büchern über Psychologie, Hirnforschung, Ernährung und Ähnlichem. Es gab viele Fragen:

- ☐ Warum bekommen manche Menschen wie ich ein Burnout und andere nicht?
- ☐ Warum können manche Menschen die Tür des Büros hinter sich schließen und die Arbeit bis zum nächsten Morgen liegen lassen, und ich nehmen sie in meinem Kopf mit nach Hause?
- ☐ Warum können manche Menschen Kritik als Feedback nehmen und ich nehme sie persönlich?
- ☐ Warum können manche Menschen ihre Arbeit zu 80 % erledigen und sind zufrieden, und ich mache sie zu 120 % und bin immer noch unzufrieden?
- ☐ Was ist die Struktur des Burnouts im Allgemeinen und welche ist meine im Besonderen?

Diese Erfahrung gebe ich heute als Coach, Trainer und Berater an Menschen in Unternehmen weiter.



Vita

2016	Ausbildung zum NLP Master
2015	Ausbildung zum NLP Practitioner
2014	Gründung SILKE WOLF / COACHING
2013 – 2014	Ausbildung zum zertifizierten Privat- und Business Coach
2000 – 2016	IT-Consultant und Projektleiterin
1999	Abschluss als Diplom Mathematikerin an der Universität Würzburg

Kontakt

Setzen Sie heute noch Ihre Segel neu, damit Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt erfolgreich meistern.

Brauchen Sie dazu Unterstützung?

Setzen Sie sich mit mir in Verbindung. In einem kostenfreien, persönlichen Gespräch können Sie mich kennenlernen und wir ermitteln gemeinsam Ihren Bedarf:

089.30657495

0170.8979493

coaching@silkewolf.com

Weitere Informationen finden Sie unter www.silkewolf.com