



Fit für die Zukunft  
STARKE MITARBEITER FÜR STARKE UNTERNEHMEN

Mein Angebot für Sie und Ihr Unternehmen

**SILKE WOLF COACHING**  
ist Anbieter von hochwertigen  
Weiterbildungen für Sie und Ihre  
Mitarbeiter im Bereich Sozial- und  
Selbstkompetenzen mit Fokus  
der Gesunderhaltung.

Werden Sie und Ihr Unternehmen  
fit für die Herausforderungen  
unserer modernen Arbeitswelt.

Den Schwerpunkt meines Angebots bilden Resilienz für Mitarbeiter, Führungskräfte und für Unternehmen sowie gesunde Führung.

Dies beinhaltet die Themen Kommunikation, Selbst- und Zeitmanagement, Veränderungskompetenz, Stressmanagement und Burnout Prävention. Durch Vorträge, Workshops und Team- bzw. Einzel-Coachings erhalten Sie Inspirationen, Wissen und Erkenntnisse, wie Sie und Ihre Mitarbeiter die Herausforderungen der modernen Arbeitswelt gesund, leistungstark und erfolgreich meistern können.

Alle Vorträge, Seminare, Workshops und Coachings

- sind strukturiert und übersichtlich aufbereitet
- vermitteln Wissen und geben Raum für eigene Erfahrungen und Erkenntnisse
- greifen die Bedürfnisse der Teilnehmer auf
- beinhalten eine Vielzahl von Impulsen und Lösungsansätzen
- enthalten neueste wissenschaftliche Erkenntnisse
- sind praxisnah konzipiert und durchgeführt

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>WORKSHOPS &amp; SEMINARE</b>          | <b>4</b>  |
| Resilienz – Fit für die Zukunft          | 5         |
| Die resiliente Führungskraft             | 6         |
| Das resiliente Team                      | 7         |
| Entwicklungsprogramm: Resilienz          | 8         |
| Business Retreat: Resilienz              | 9         |
| Das Nachhaltigkeitspaket                 | 10        |
| Die resiliente Organisation              | 11        |
| <b>BUSINESS -COACHING</b>                | <b>12</b> |
| Business-Coaching: Fit für die Zukunft   | 13        |
| Coaching-Paket: „Servus Burnout!“        | 14        |
| <b>VORTRÄGE</b>                          | <b>15</b> |
| Resilienz - Fit für die Zukunft          | 16        |
| Gesund Führen in herausfordernden Zeiten | 17        |
| So gelingt Work-Life-Balance             | 18        |
| Du musst nicht von allen gemocht werden  | 19        |
| Einfach öfter Nein sagen                 | 20        |
| Keep Cool – Eine Frage der Haltung       | 21        |
| Mehr Mut und Gelassenheit gewinnen       | 22        |
| Burnout? Nicht mit uns!                  | 23        |
| <b>ÜBER MICH</b>                         | <b>24</b> |
| Vita                                     | 25        |
| Kontakt                                  | 25        |

**Genderhinweis:** Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter



## WORKSHOPS & SEMINARE

### Der allgemeine Rahmen:

|                |                          |
|----------------|--------------------------|
| Teilnehmerzahl | 6 bis 12 Personen        |
| Preis          | Auf Anfrage              |
| Location       | Offline & online möglich |

# Resilienz – Fit für die Zukunft

STARKE MITARBEITER FÜR STARKE UNTERNEHMEN

Wir alle, egal ob Unternehmer, Führungskräfte, Selbstständige oder Mitarbeiter benötigen neue Kompetenzen, um dem schnellen Wandel gerecht zu werden.

*Schon Heraklit von Ephesus (um 520 v.Chr.) wusste:*

*„Nichts ist beständiger als der Wandel.“*

In unserer modernen Arbeitswelt ist die rasante und permanente Weiterentwicklung allgegenwärtig. Arbeitsabläufe verändern sich und werden immer schneller. Die wachsende Informationsflut überrollt uns täglich, Strukturen und Werte wandeln sich. Der Erwartungsdruck steigt und Stress in all seinen Facetten ist ein ständiger Begleiter unserer heutigen Zeit.

Lernen Sie:

- ... sich selbst und Ihre Motivationen kennen und besser verstehen
- ... einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und Veränderung
- ... Ihre Stressfaktoren zu erkennen und zu minimieren
- ... Ihre psychische Widerstandskraft langfristig zu erhalten
- ... den schnellen Wandel proaktiv mitzugestalten

Gewinnen Sie mehr Leichtigkeit und Kraft durch mehr Mut, Klarheit und Gleichmut.

## Ihr Gewinn:

- Steigerung der Gesundheitsquote Ihrer Mitarbeiter
- Erhöhung der Kompetenz Ihrer Mitarbeiter in den Bereichen Stressbewältigung und Selbstmanagement
- Ein wichtiger Schritt in Richtung „Unternehmen der Zukunft“

## Der Rahmen:

|            |                             |
|------------|-----------------------------|
| Zielgruppe | Mitarbeiter, Führungskräfte |
| Dauer      | 2 Tage                      |

# Die resiliente Führungskraft

SICH SELBST UND ANDERE GESUND FÜHREN

Stress, ein allgegenwärtiges Thema unserer heutigen Zeit. Wachsende Konkurrenz, hohe Auftragslagen und wenig Zeit – der Alltag einer Führungskraft. Dazu kommen die Digitalisierung, die moderne Arbeitsformen ermöglicht, und viele Mitarbeiter, die durch gesundheitliche Probleme ausfallen.

Innovationen, Wachstum, Krisen und das Alltagsgeschäft wollen in die täglichen Führungsaufgaben integriert werden und doch sollen am Ende Führungskraft und Mitarbeiter das bekommen, was sie benötigen: Gesunde Führung.

Gesund Führen integriert neue Denk- und Handlungsansätze und unterstützt die Gesundheit jedes Einzelnen, verhindert vorzeitig steigende Krankheitsraten und stärkt die Mitarbeiterbindung und Eigeninitiative Ihrer Mitarbeiter.

Lernen Sie in diesem Workshop das Wesentliche von gesunder Führung, kombiniert damit, wie Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiter gesund und verantwortungsbewusst führen.

## Ihr Gewinn:

- Steigerung der Kompetenz in gesundheitsfördernder Führung
- Steigerung der Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit
- Gelassenheit und proaktives Handeln in Stresssituationen
- Ressourcenaufbau für psychische Widerstandskraft
- Reduzierung von Fehlzeiten und Kosten durch Stärkung der psychischen Gesundheit Ihrer Mitarbeiter

## Der Rahmen:

|            |   |
|------------|---|
| Zielgruppe | Führungskräfte und Management           |
| Empfehlung | Vorab „Resilienz – Fit für die Zukunft“ |
| Dauer      | 1 Tage                                  |

# Das resiliente Team

## KOOPERATION UND SYNERGIEN STÄRKEN

Konflikte sind eine Notwendigkeit, um in Teams innovativ und erfolgreich zusammen zu arbeiten. Werden diese jedoch nicht auf der Sachebene, sondern auf einer Beziehungsebene geführt, verlieren wir oft viel Energie. Manchmal kommen Projekte oder Lösungsprozesse völlig zum Erliegen.

"Das Ziel eines Konflikts oder einer Auseinandersetzung soll nicht der Sieg, sondern der Fortschritt sein."  
Joseph Joubert

Lernen wir uns selbst und unsere Teamkollegen besser kennen und Konflikte auf einer sachlichen anstatt auf einer persönlichen Ebene zu führen, können Synergien entstehen. Wir können durch wirkungsvolle Kooperation gemeinsam mehr erreichen.

Lernen Sie:

- ... sich selbst und Ihre Kollegen besser zu verstehen
- ... einen konstruktiven Umgang mit Konflikten und Veränderung
- ... gemeinsam den schnellen Wandel proaktiv mitzugestalten
- ... kraftvolle Synergien zu bilden.

Gewinnen Sie mehr Stärke, Klarheit und Kraft für eine erfolgreiche Zusammenarbeit.

### Ihr Gewinn:

- Steigerung der Synergien und Kooperation in Teams
- Erhöhung der Kompetenz Ihrer Mitarbeiter in Konfliktmanagement und Kommunikation
- Ein wichtiger Schritt in Richtung „Unternehmen der Zukunft“

### Der Rahmen:

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| Zielgruppe | Teams bis zu 12 Personen |
| Dauer      | 3 Tage                   |

# Entwicklungsprogramm: Resilienz

STARKE MITARBEITER FÜR STARKE UNTERNEHMEN

Führungskräfte werden zu Beratern und Unterstützern. Mitarbeiter entfalten ihre Potentiale zum Wohle des Unternehmens und für sich selbst. Führungskräfte und Mitarbeiter gestalten gemeinsam die Zukunft Ihres Unternehmens.

NEUE Kompetenzen bedeutet vor allem drei Fähigkeiten zu entwickeln:

1. Verantwortung für uns selbst, unsere Teams und unsere Aufgaben im Unternehmen/ Projekt selbstverantwortlich zu gestalten.
2. Uns mutig den Veränderungen zu stellen und einen konstruktiven Umgang zu finden.
3. Uns selbst zu reflektieren und offen damit umzugehen.

Um diese NEUEN sozialen Kompetenzen zu entwickeln, braucht es Zeit und Raum, diese auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren.

In einer 8-tägige Workshop-Reihe erleben, erlernen und integrieren Mitarbeiter und Führungskräfte diese neuen Kompetenzen, an sich selbst und im Unternehmensalltag.

Die Begleitung über eine längere Zeit sorgt für viele kleine Erfolge, motiviert dabeizubleiben, führt zu nachhaltigen Veränderungen in der Zusammenarbeit und fördert die persönliche Entwicklung jedes Einzelnen.

## Ihr Gewinn:

- Stärkung der Resilienz und die Bindung im Team
- Förderung von Kooperation und Bildung von Synergien
- Steigerung der Produktivität u. Innovationskraft Ihres Unternehmens
- Nachhaltige Stärkung der Resilienz Ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte

## Der Rahmen:

|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| Zielgruppe | Mitarbeiter, Teams und Führungskräfte |
| Dauer      | 8 Tage über ein Jahr verteilt         |

# Business Retreat: Resilienz

## DIE KRAFT DER STILLE

Stille und Einkehr ist eine starke Kraft, um innere Ruhe und Klarheit zu finden.

Erleben Sie und Ihre Mitarbeiter ein kraftvolles Business Retreat.

- Tanken Sie weit ab vom Alltag neue Kraft
- Gewinnen Sie neue Erkenntnisse darüber, wie sie sich selbst und andere führen
- Lernen Sie sich und Ihre Emotionen zu regulieren
- Steigern Sie Ihre Resilienz und Ihr Wohlbefinden

## Ihr Gewinn:

- Gewinnen Sie starke Mitarbeiter für starke Unternehmen
- Stärken Sie die Bindung Ihrer Mitarbeiter im Team und zu Ihrem Unternehmen
- Steigerung der Produktivität u. Innovationskraft Ihres Unternehmens
- Nachhaltige Stärkung der Resilienz Ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte, um tägliche Herausforderungen und Krisen erfolgreich zu meistern

## Der Rahmen:

|            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| Zielgruppe | Mitarbeiter, Teams und Führungskräfte |
| Dauer      | 3 Tage, Anreise am Vorabend           |
| Ort        | Seminarhotel, Kloster                 |

# Das Nachhaltigkeitspaket

NACHHALTIGEN VERFESTIGUNG VON ERKENNTNISSEN UND NEUEN KOMPETENZEN

Zusätzlich  
buchbar

Nach jedem Workshop wird im Abstand von 1 bis 2 Wochen ein Termin zur „nachhaltigen Verfestigung des Gelernten“ vereinbart.

Mit den Teilnehmern findet ein Austausch bzgl. folgender Themen statt:

- Umsetzung des Gelernten im (Arbeits-)Alltag
- Erreichung ihrer selbst gesteckten Ziele bzgl. des Gelernten
- Teilung ihrer Erfolge
- Vermittlung zusätzlicher Tipps zur leichteren Umsetzung.

## Der Rahmen:

|            |   |
|------------|---|
| Zielgruppe | Seminarteilnehmer                                     |
| Dauer      | 90 Minuten, ca. 1 bis 2 Wochen nach der Veranstaltung |

# Die resiliente Organisation

EINE STARKE UNTERNEHMENSKULTUR FÜR STARKE UNTERNEHMEN

Um eine Unternehmenskultur zu schaffen, die nicht nur die Resilienz der einzelnen Mitarbeiter fördert, sondern auch die Resilienz des Unternehmens stärkt, gibt es eine Vielfalt von Möglichkeiten und keine Standardlösungen. Jedes Unternehmen steht an einem anderen Punkt und bedarf einer anderen Lösung.

Deshalb erarbeiten wir gemeinsam mit Wissensträgern und Vorreitern Ihres Unternehmens gemeinsam den nächsten wichtigsten Schritt in Richtung der resilienten Organisation:

- Tag 1. Analyse: Bestimmen Sie den wichtigsten Angriffspunkt für mehr Resilienz auf Ebene des Unternehmens und der Unternehmenskultur
- Tag 2. Skizzieren verschiedener Wege, um die gewünschte Kulturveränderung zu erreichen: Offenes Brainstorming
- Tag 3. Bestimmung des besten Lösungsansatzes
- Tag 4. Prototypen: Wie schaut die konkrete Umsetzung aus? Wie kann die Veränderung am effektivsten integriert werden?
- Tag 5. Test des Prototypen: Interviews mit Mitarbeitern, Führungskräften und Multiplikatoren: „Was denken ausgewählte Mitarbeiter oder Führungskräfte darüber?“

## Ihr Gewinn:

- Eine resiliente Unternehmenskultur
- Werden Sie zum Unternehmen der Zukunft

## Der Rahmen:

|                |  |
|----------------|--|
| Zielgruppe     | Geschäftsführung, HR bzw. Personal Manager*in, Interessierte und Vorreiter |
| Teilnehmerzahl | 5 bis 8 Personen   |
| Dauer          | 5 Tage   |
| Ort            | Empfehlung: Seminarhotel   |



# BUSINESS—COACHING

|                |   |
|----------------|---|
| Zielgruppe     | Mitarbeiter, Führungskräfte,<br>Unternehmer |
| Dauer          | Nach Bedarf                                 |
| Teilnehmerzahl | 1 zu 1                                      |
| Preis          | Auf Anfrage                                 |
| Location       | Offline & online möglich                    |

# Business-Coaching: Fit für die Zukunft

MEISTERN SIE GELASSEN KRISEN UND HERAUSFORDERUNGEN

Die stetigen Veränderungen und der wachsende Druck, um das Unternehmen zukunftsfähig zu halten, spornen manche Mitarbeiter regelrecht an, ihren Weg durch diesen Dschungel des Ungewohnten zu finden. Andere wiederum ziehen sich zurück, resignieren, blockieren oder fallen häufiger krankheitsbedingt aus. Daraus resultieren vielfältige Konflikte und Unzufriedenheit und kosten damit Unternehmen, Führungskräften und Mitarbeitern sehr viel Energie, Produktivität, Motivation und zuletzt bares Geld.

Damit Arbeiten und Führen in der modernen Arbeitswelt gelingt, eignet sich ein Business-Coaching - als Einzeltermin und noch wirksamer in Serie. Innerhalb dieses Angebotes können Sie die folgenden Anliegen einbringen:

- Einen konstruktiven Umgang mit Veränderung und den eigenen Platz in neuen Strukturen finden
- Herausforderungen neuer Rollen und (Führungs-) Aufgaben in Erfolge verwandeln
- Klärung von Konflikten und Verbesserung von Beziehungen für eine konstruktive Zusammenarbeit auf allen Ebenen
- Aktiveren von Ressourcen für besondere Herausforderungen
- Persönliche Motivation klären und langfristig motiviert bleiben
- Stärkung der eigenen Resilienz zur Sicherung der Gesundheit
- Erweiterung der persönlichen Selbstführungs-, Selbstorganisations- und Stresskompetenz

## Ihr Gewinn:

- Freisetzung vorhandener Ressourcen
- Unterstützt die Mitarbeiterbindung
- Entwicklung und Stärkung der sozialen Kompetenzen Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter
- Wirksam als Sofort-Hilfe in Stress- bzw. Konfliktsituationen

**Format mit der größten Effektivität!**

# Coaching-Paket: „Servus Burnout!“

SOFORTHILFE ODER IDEALE UNTERSTÜTZUNG BEIM WIEDEREINSTIEG

Sie haben einen Mitarbeiter in der Abteilung, von dem Sie befürchten, dass er kurz vor dem Burnout steht? Oder ein Mitarbeiter hatte bereits ein Burnout-Syndrom und kommt zurück in Ihr Unternehmen. Sie sind Führungskraft und Ihnen wird selbst alles zu viel und Sie haben Sorge, Ihre Aufgaben nicht mehr bewältigen zu können?

In diesem Fall ist schnelles Handeln notwendig, um die Segel prompt und wirkungsvoll neu zu stellen.

Im Rahmen dieses Coaching-Pakets erarbeiten wir gemeinsam auf Augenhöhe Ansätze, wie Sie oder Ihr Mitarbeiter mit Ihren/seinen Themen Frieden schließen und einen Neuanfang schaffen.

Grober Ablauf:

**Kick-off:** Gemeinsam mit dem Vorgesetzten die aktuelle Lage klären und das weitere inhaltliche und methodische Vorgehen festlegen.

**1-zu-1 Coaching:** Alle 2 bis 4 Wochen treffen wir uns zu einem 90-minütigen intensiven Coaching, um die aktuelle Herausforderung anzugehen.

**Unterstützungsaufgaben:** Sie oder Ihr Mitarbeiter bekommen spezifische Aufgaben, die Sie/ihn in der Reflexion und in der Lösungsfindung unterstützen.

**Abschlussgespräch:** Mit dem Mitarbeiter und dem Vorgesetzten gibt es ein Feedback-Gespräch über das abgeschlossene Coaching und dessen Ergebnisse, wenn gewünscht.

## Ihr Gewinn:

- Prävention: Soforthilfe zur Vermeidung von Burnout
- Unterstützt eine erfolgreiche Wiedereingliederung
- Erhält die Arbeitskraft und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter
- Reduktion der Krankheitstage und von Konflikten



# VORTRÄGE

## Der Rahmen:

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| Zielgruppe     | Mitarbeiter, Führungskräfte |
| Dauer          | 20 bis 90 Minuten           |
| Teilnehmerzahl | Unbegrenzt                  |
| Preis          | Auf Anfrage                 |
| Location       | Offline & online möglich    |

## Resilienz - Fit für die Zukunft

STARKE MITARBEITER FÜR STARKE UNTERNEHMEN

Wir alle, egal ob Unternehmer, Führungskräfte oder Mitarbeiter benötigen neue Kompetenzen, um dem schnellen Wandel gerecht zu werden.

In unserer modernen Arbeitswelt ist die rasante und permanente Weiterentwicklung allgegenwärtig. Arbeitsabläufe verändern sich und nehmen an Geschwindigkeit zu. Die wachsende Informationsflut überrollt uns täglich. Strukturen und Werte wandeln sich. Der Erwartungsdruck steigt. Stress in all seinen Facetten ist ein ständiger Begleiter unserer heutigen Zeit.

In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse und Strategien an die Hand, die Ihnen und Ihrem Unternehmen helfen einen erfolgreichen Umgang mit Veränderungen und wachsender Unsicherheiten zu etablieren, um mehr Gelassenheit und gleichzeitig mehr Effektivität in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

### Ihr Gewinn:

- Inspirationen für ein erfolgreiches und modernes Gesundheitsmanagement
- Impulse für einen konstruktiven Umgang mit Veränderungen
- Ideen, wie Sie ungenutzte Ressourcen freisetzen
- Ein wichtiger Schritt in Richtung „Unternehmen der Zukunft“

# Gesund Führen in herausfordernden Zeiten

ERFOLGREICHE FÜHRUNG BEGINNT MIT GELUNGENER SELBSTFÜHRUNG

Stress, ein allgegenwärtiges Thema unserer heutigen Zeit. Wachsende Konkurrenz, hohe oder unsichere Auftragslagen und wenig Zeit – der Alltag einer Führungskraft. Dazu kommen die Digitalisierung, die moderne Arbeitsformen ermöglicht, und viele Mitarbeiter, die durch gesundheitliche Probleme ausfallen.

Innovationen, Wachstum, Krisen und das Alltagsgeschäft wollen in die täglichen Führungsaufgaben integriert werden und doch sollen am Ende Führungskraft und Mitarbeiter das bekommen, was sie benötigen: Gesunde Führung.

Gesund Führen integriert neue Denk- und Handlungsansätze und unterstützt die Gesundheit jedes Einzelnen, verhindert vorzeitig steigende Krankheitsraten und stärkt die Mitarbeiterbindung und Eigeninitiative Ihrer Mitarbeiter.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, was gesunde Führung ausmacht und wie Sie sich selbst und Ihre Mitarbeiter gesund und verantwortungsbewusst führen.

## Ihr Gewinn:

- Lernen Sie und Ihre Führungskräfte neue Denkansätze und Sichtweisen kennen
- Erhalten Sie Impulse zum Ressourcenaufbau für die eigene psychische Widerstandskraft (Resilienz) und die Ihrer Mitarbeiter
- Ideen zur Reduzierung von Fehlzeiten und Kosten durch Stärkung der psychischen Gesundheit Ihrer Mitarbeiter

## So gelingt Work-Life-Balance

FOKUSSIERT UND GELASSEN IM ZEITALTER VON NEW WORK UND AGILITÄT

Work-Life-Balance, Work-Life-Integration oder vielleicht doch lieber Work-Life-Blending? In unserer schnelllebigen Zeit, in der sich viele von uns nach Ausgeglichenheit, Ruhe und Stabilität sehnen, sind die Wortschöpfungen und Konzepte rund um das körperliche und geistige Wohlergehen zahlreich.

Am Ende geht es darum, wie jeder Einzelne sein Leben in Balance halten oder es wieder in die Balance bringen kann, um die eigene Arbeitskraft zu erhalten. Wie sieht es im Leben Ihrer Mitarbeiter aus? Was kann jeder Einzelne für seine Resilienz (psychische Widerstandskraft) tun? Wie schaut ein funktionierendes Work-Life-Konzept in Zeiten von New Work und Agilität aus?

### Ihr Gewinn:

- Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte erhalten neue Impulse und Ideen für ihre physische und psychische Widerstandskraft
- Aktivierung der Motivation und Eigenverantwortung sich in Richtung der Arbeitsform der Zukunft hinzuentwickeln
- Impulse für eine langfristige Erhaltung der psychischen Widerstandskraft
- Mehr Erfolg durch mehr Fokus, Balance und Gelassenheit

## Du musst nicht von allen gemocht werden

Jeder von uns ist in der Lage sein eigenes Leben zu bestimmen. Und jeder kann sich von den Fesseln vergangener Erfahrungen, Zweifeln und Erwartungen anderer lösen.

Wünschen Sie sich manchmal,

- ... einfach das zu tun, was sie wirklich, wirklich wollen?
- ... dass Ihnen das Gerede und die Meinung der anderen Menschen egal ist?
- ... sich aus den Verstrickungen des Alltags zu lösen?
- ... sich von den Erwartungen anderer zu befreien?
- ... die Begrenzungen zu ignorieren, die unsere Mitmenschen und wir selbst uns auferlegen?

In diesem Vortrag geht es darum, wie uns dieser Befreiungsschlag gelingen kann und was die ersten konkreten Schritte sein können.

### Ihr Gewinn:

- Steigerung der Selbstfürsorge der Mitarbeiter
- Verbesserung der Beziehungen zwischen Kollegen und Kunden
- Impulse für eine langfristige Erhaltung der psychischen Widerstandskraft

## Einfach öfter Nein sagen

Sie haben das Gefühl, Sie kommen öfters zu kurz, weil es Ihnen schwerfällt Nein zu sagen? Vielleicht wollen Sie andere Menschen nicht enttäuschen oder Sie haben Angst vor möglichen Konflikten.

In diesem Vortrag werden die folgenden Impulse gesetzt:

- Lernen Sie sich selbst und Ihre inneren Barrieren vor einem Nein besser verstehen
- Lernen Sie, wie Schritt für Schritt ein Nein für Sie immer leichter wird
- Erfahren Sie, wie Sie überlegt und angemessen Nein sagen können
- Verstehen Sie die Hintergründe eines reflexhaften Nein anderer Menschen und finden somit einen konstruktiven Umgang damit
- Erhalten Sie Inspirationen, wie Sie angemessen mit Ihren eigenen Bedürfnissen und Ressourcen umgehen können

### Ihr Gewinn:

- Steigerung der Selbstfürsorge Ihrer Mitarbeiter
- Steigerung des Selbstwertes der Teilnehmer
- Impulse für eine langfristige Erhaltung der psychischen Widerstandskraft

## Keep Cool – Eine Frage der Haltung

WIE SIE ANDERE MENSCHEN UND GESCHEHNISSE NICHT MEHR PERSÖNLICH NEHMEN

Kennen Sie das auch?

Ihr Kollege oder Chef ist unzufrieden und hat denkbar schlechte Laune, und Sie suchen den Grund dafür bei sich? Sie überlegen immer wieder, was Sie hätten besser machen können oder gar falsch gemacht haben?

Äußere Umstände und die Reaktionen unserer Mitmenschen auf die eigene Person zu beziehen kann fatale Folgen haben. Wir werden unsicher und trauen uns immer weniger zu.

In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie nicht immer alles so persönlich zu nehmen und somit künftig selbstbewusster und gelassener zu agieren.

### Ihr Gewinn:

- Das eigene Verhalten, Denken und Urteilen besser verstehen
- Verständnis für das eigene Verhalten und das von Kollegen und Kunden entwickeln
- Verbesserung der Beziehungen zwischen Kollegen und Kunden
- Impulse für eine langfristige Erhaltung der psychischen Widerstandskraft

## Mehr Mut und Gelassenheit gewinnen

Wer kennt das nicht?

- Wir regen uns oft über andere Menschen oder Dinge auf, die wir nicht ändern können
- Wir glauben oft Dinge hinnehmen zu müssen, die wir eigentlich ändern könnten

Sie wüssten gerne, welche Strategien helfen das eine vom anderen zu unterscheiden? Sie wünschen sich gelegentlich mehr Mut oder mehr Gelassenheit oder vielleicht sogar beides in Ihrem Leben?

In diesem Vortrag kommen Sie Ihrem Mut und Ihrer Gelassenheit auf die Spur und finden Ihren persönlichen Weg mehr Mut und Gelassenheit zu gewinnen.

### Ihr Gewinn:

- Impulse für einen konstruktiven Umgang mit Veränderung
- Verbesserung der Beziehungen zwischen Kollegen und Kunden
- Impulse für eine langfristige Erhaltung der psychischen Widerstandskraft

## Burnout? Nicht mit uns!

FRÜHWARNSYSTEM UND NACHHALTIGE VERÄNDERUNGEN ETABLIEREN

Stress ist ein allgegenwärtiges Thema in unserer heutigen Zeit. Erfahren Sie, warum Stress und Burnout so gefährlich sind, weshalb unser Stressempfinden so individuell ist und was Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter benötigen, um die Herausforderungen von morgen gesund und erfolgreich zu meistern.

Wie können Sie Burnout frühzeitig erkennen? Wie können Sie als Führungskraft und Unternehmer Ihre Mitarbeiter unterstützen? Was schützt zuverlässig vor Überlastung und Burnout? Worin besteht der Nutzen eines gesunden Leistungsklimas?

### Ihr Gewinn:

- Erkennen Sie frühzeitig gefährdete Mitarbeiter
- Impulse für mehr Resilienz (psychische Widerstandskraft)
- Inspirationen, wie Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter fit für die Zukunft bleiben
- Ideen für ein erfolgreiches Gesundheitsmanagements des 21. Jahrhunderts



## Über mich

Ich bin begeisterte Beraterin und Coach rund um das Thema **Resilienz und Gesunde Führung unter dem Aspekt von New Work.**

Ich unterstütze Führungskräfte und Mitarbeiter dabei, sich und ihr Unternehmen hin zu einem „Unternehmen der Zukunft“ zu entwickeln und das immer mit dem Menschen und seiner Gesundheit im Mittelpunkt.

Nach einer umfassenden Ausbildung zum zertifizierten Privat- und Businesscoach bin ich 2014 im Bereich der Burnout-Prävention gestartet und habe Gesundheitstage in Unternehmen mitgestaltet, Führungskräfte sowie Mitarbeiter gecoacht, Vorträge und Workshops gehalten. Als studierte Mathematikerin und IT-Consultant habe ich 16 Jahre die Digitalisierung aktiv mit vorangetrieben und dabei die Grenzen der menschlichen Leistungskraft am eigenen Leibe erfahren.

Heute liegt mein Augenmerk darauf ein neues gesünderes Bewusstsein in Unternehmen zu bringen, damit wir die uns innenwohnende schöpferische Kraft gewinnbringend einsetzen, zu unserem eigenen Wohle und dem unseres Unternehmens.

## Vita

|             |   |
|-------------|---|
| 2021        | Zertifizierung HeartMath  |
| 2021        | Zertifizierung KI-Coach   |
| 2019        | Zertifizierung zum Scrum Master                                 |
| 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

Machen Sie noch heute den ersten Schritt in Richtung Unternehmen der Zukunft, damit Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter weiterhin die Herausforderungen des schnellen Wandels erfolgreich und gesund meistern.

Setzen Sie sich mit mir in Verbindung, damit wir in einem ersten kostenfreien Gespräch gemeinsam Ihren Bedarf für die Zukunft ermitteln können.

**089.30657495**

**0170.8979493**

**coaching@silkewolf.com**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.silkewolf.com](http://www.silkewolf.com)