



Dienstleistung für Unternehmen | Referenzen | Teilnehmerstimmen

Raus aus dem Stress! – Vorträge

- Der „Ich kann nicht mehr!“ Vortrag: Raus aus dem Stress, rein ins Leben
- Vom Alltagsstress zum Burnout – Risiken erkennen und vorbeugen
- Die Widerstandsfähigkeit stärken
- Achtsamkeit für den Arbeitsalltag

Raus aus dem Stress! – Workshops

- Dem Burnout vorbeugen: Ressourcen entdecken, Energie schöpfen und Kraft tanken
- Der Umgang mit Stress: Balance statt Burnout
- Gesunde Führung – Als Führungskraft gesund und widerstandsfähig sein

Weitere Workshops

- Kommunikation – Und was sie mit unserer Persönlichkeit zu tun hat
- Schwierige Gespräche meistern – klar, wertschätzend, verbindlich
- Selbstorganisation und Zeitmanagement

Einzelcoaching für Führungskräfte

- Typische Themen im Führungskräfte-Coaching:
 - Stress- und Belastung – „Was kann ich ändern?“
 - Nach einem Burnout – zurück ins Unternehmen. Wie kann das gelingen?
 - Rollenklarheit – „Warum passiert mir *das* immer wieder?“ Stolpersteine aufdecken, typische Muster erkennen und lösen
 - Aus dem Team zum Chef – „Wie kann ich authentisch bleiben und dabei ein guter Chef sein?“
 - „Ich will meine Kommunikation verbessern“
 - Konflikte mit Vorgesetzten und Mitarbeitern
 - ...

Referenzen:



WTM Management Consulting GmbH

Partnerin seit 2017



Daimler AG

• Ministerium für
Inneres, Bauen
und Sport

SAARLAND



Agentur für Arbeit Saarland

Agentur für Arbeit Trier

IHK des Saarlandes

Teilnehmerstimmen

Bei über 120 Seminartagen, darf ich mich, in den anonymisierten Evaluationsbögen der Unternehmen, stets über eine 100 % Zufriedenheits-Quote freuen. Hier eine kleine Auswahl an offiziellen Teilnehmer-Feedbacks.

„Zum Seminar „Berufliche Orientierung“ kam ich ohne konkrete Vorstellung zu Inhalt und Ablauf – ein weites Feld und zwölf Teilnehmer, die unter einen Hut zu bringen waren. Sandra hat drei lange Tage für und mit uns kurzweilig und intensiv gestaltet. Einerseits gab es einen roten Faden durch die zu vermittelnden Inhalte und Arbeitseinheiten, andererseits war Sandra flexibel, um mit uns Umwege durch den Stoff zu gestalten und bei Bedarf auch mehr Zeit für Themen zu nutzen, die uns wichtig waren. Offenheit und Glaubwürdigkeit ihrerseits boten uns die Basis für offene, vertrauensvolle Kommunikation mit ihr und untereinander.“

(Fabian Heiligenstetter, Produktmanagement, Mercedes-AMG GmbH)

„Eine der besten Schulung die ich bisher besucht habe. Die Lerninhalte wurden mit so viel Begeisterung und Witz vermittelt, dass man nicht merkte in einem Seminar zu sitzen. Ich habe selten in einem Kurs so viel gelacht und dabei auch noch so viel gelernt. Ein dickes Lob an Sandra.“ *(U., Ingenieurin)*

„Sandra Liane Braun versteht es mit sehr positiver Ausstrahlung die komplexe Welt der "Kommunikation & Persönlichkeit" darzustellen und die Seminarteilnehmer mit einer breiten Vielfalt von Aufgaben und sehr spontanen Rollenzuweisungen aus der Komfortzone zu locken. Durch persönliches Erleben erkennen die Seminarteilnehmer innerhalb kurzer Zeit das Potential einer guten Kommunikation im persönlichen Berufsalltag.“

(Frank, Versuchsingenieur, Daimler AG)

"Die 3 Tage waren für mich intensiv, spannend und wertvoll im Hinblick auf meine Außenwirkung. Insbesondere mit Personen im geschäftlichen Umfeld, die mich nicht kennen. Es wird einige Zeit in Anspruch nehmen alles gehörte zu reflektieren, mitzunehmen und mich in die Richtung weiterzuentwickeln, die ich für richtig und sinnvoll halte. Du bist eine kompetente & vor allem empathische Trainerin, die das lebt was sie coached. Das dir dein Job Spaß macht hat man in jeder Sekunde dieser 3 Tage gespürt. Nochmals vielen Dank für die schönen 3 Tage. Hat mich gefreut dich kennenzulernen. Mach weiter so." *(Benjamin, Dipl. Wirtschaftsinformatiker)*

„Hallo liebe Sandra. Ich möchte mich hiermit nochmals ganz ganz herzlich für den tollen, super interessanten und informativen, aber auch sehr kurzweiligen Vortrag von Dir am Mittwoch bei der IHK bedanken. Ich konnte sehr viel davon mitnehmen und werde ab sofort mit ganz anderen Augen beobachten. Ich denke, das Du nicht nur mit Deiner fachlichen Kompetenz, sondern auch oder gerade wegen Deiner tollen Art mit Menschen zu kommunizieren, schon sehr vielen Betroffenen oder gefährdeten Personen helfen konntest. Dafür auch mal ein Dankeschön. Mach weiter so. Ganz ganz liebe Grüße, Michael“

(Feedback auf Facebook zum Workshop „Vom Alltagsstress zum Burnout“)

„Ich habe Sandra bei einem Workshop der IHK Saarland kennenlernen dürfen. Ihr Workshop über Stress im Arbeitsalltag & Burnout war sehr informativ und interessant. Sandra strahlt Empathie & Kompetenz aus und hat die Teilnehmer zum Mitdenken angeregt. Sehr empfehlenswert!“

(Dr. Katharina Stenger, Feedback auf Facebook zum „Vom Alltagsstress zum Burnout“)