

Anne Lindenberg



Ganz in Ihrer Nähe!

Der kürzeste Weg zu kompetenter Unterstützung

Kistlerhofstr. 170

81379 München

Tel. +49 89 302858

lindenberg@psycho-holistik.de

www.psycho-holistik.de/lights-for-business.html

Telefonsprechzeit für den Erstkontakt
und zur Terminvereinbarung:
Mittwochs von 19 bis 20 Uhr

IN HOPE
Praxis & Ausbildungsinstitut
für
PSYCHO-HOLISTIK
Anne Lindenberg & Team



SUPERVISION

Sie sind EntscheiderIn, Verantwortungs-trägerIn, Führungskraft, GeschäftsführerIn und / oder InhaberIn?

- Dann profitieren Sie in hohem Maß von der moderierten und fokussierten Reflektion Ihrer Verantwortungen, der anstehenden Entscheidungen, Ihrer Führungskultur und des zwischenmenschlichen Klimas in Ihrem Unternehmen.
- Entlastung im Gespräch, Perspektivenwechsel und frische Denkansätze erhöhen Ihre Führungsmotivation, und davon profitieren alles und alle!
- Ehrliches Feedback auf die eigene Person optimiert Ihre Außenwirkung in die gewünschte Richtung.

DIE ANGEBOTE:

Alle auch in Ihren Geschäftsräumen
- IN HOUSE - im Münchner Stadtgebiet!

Einzelsitzungen für Supervision, Coaching, Konfliktmediation, Kommunikationstraining und Burn Out-Prävention:

- 90 Min. für 180 Euro

Buchungen für Gruppen, Abteilungen und Teams für Kommunikationstraining und Konfliktmediation bis zu vier Personen:

- 3 Std. für 660 Euro
- Für jede weitere Person 90 Euro zusätzlich.

Persönliche Begleitung bei Belastungen, auch langfristig:

- 60 Min für 90 Euro

Buchen Sie die Analyse für den Bedarf an Fortbildungen und Schulungen in Ihrem Unternehmen!

Bestellen Sie Ihr aktuelles Thema als

- Vortrag
- Workshop
- Schulungsseminar

Zum Beispiel:

- De-Eskalationsstrategien, die greifen, wenn es kracht
- Teambuilding mit starken Charakteren
- Gender-Fitness On The Job
- ... und was Ihr Unternehmen sonst so braucht!

BURN OUT-PRÄVENTION

- Auch unter hohem Zeit-, Aufgaben- und Verantwortungsdruck ist es möglich, gelassen und souverän zu bleiben, um einen Burn Out weiträumig zu umschiffen.
- Resilienztraining und ein gelingendes Selbst- und Zeitmanagement ermöglichen eine zufriedenstellende Life-Work-Balance.
- Durch die Erkundung der „inneren Antreiber“ und ihre gesunde Integration in die Gesamtpersönlichkeit wird die Prävention gründlich und nachhaltig.

KOMMUNIKATIONS-KULTUR

- Freundlich, klar und unmissverständlich, informativ und aufs Thema fokussiert - so geht erfreuliche und effiziente Kommunikation im Arbeitsumfeld.
- Optimale Kommunikationswege ersparen doppelte Arbeit, unnötigen Zeitaufwand und Nervenverschleiß.
- Die Einrichtung einer optimalen Kommunikationskultur erfordert ein gewisses Maß an Training, da eingeschliffene Gewohnheiten erst umgelernt werden müssen.
- Wir nutzen das, was schon gut funktioniert, um andere Stellen nachzubessern.

KONFLIKTMANAGEMENT

- Wir alle haben höchst individuelle Meinungen, Werte, Standpunkte und Prioritäten, daher sind Konflikte normal und unvermeidlich.
- Um so wichtiger ist das Erlernen einer Streitkultur, die ein gutes Einvernehmen in beruflichen und privaten Konstellationen immer wieder ermöglicht und stabilisiert.
- LIGHTS stellt Ihnen Konfliktlösungstraining und auch externe kompetente Mediation zur Verfügung: Für akute wie auch für chronisch gewordenen Konfliktsituationen, die die Betroffenen miteinander nicht zufriedenstellend lösen können.

HILFE BEI DER BEWÄLTIGUNG VON PERSÖNLICHEN KRISEN UND BELASTUNGEN

- Von Lebensumbrüchen, Schicksalsschlägen, persönlichen Krisen, schwierigen Konfliktlagen und stressigen Altlasten aus der Biografie sind wir alle phasenweise betroffen.
- Solche Situationen sollten keinesfalls chronisch werden, sondern zügig wieder in eine gesunde und stabile Zone gesteuert werden.
- Berufliche Leistungserfolge und private Lebenszufriedenheit bedingen einander und hängen beide stark von der psychischen Ausgeglichenheit ab.
- Im IN HOPE stehen Ihnen alle Möglichkeiten aus Beratung, Coaching und Psychotherapie (HeilprG) zur Verfügung.