

PORTFOLIO



SYLVA BOLDUAN

COACHING | WORKSHOPS | YOGA

**MINDFUL
CHANGE
CREATION**

Bewusst Veränderung gestalten.

HERAUSFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN, ZIELE VERWIRKLICHEN

Komplexität, Unsicherheit und ständiger Wandel sind Begleiter unseres stressigen Alltags.

Eine gesunde Balance zwischen Arbeits- und Privatleben, zwischen Burn out und Burn out, zwischen Einsatz und Rückzug zu finden, fällt vielen Menschen dabei schwer.

Um neue Herausforderungen und Veränderungen bewältigen zu können, bedarf es der **Weiterentwicklung persönlicher Ressourcen und Kompetenzen.**

Dies beginnt immer mit dem Blick nach innen. Denn nur, was ich in mir trage, kann ich auch in die Welt tragen.

Ich begleite Sie, Ihre Kund_Innen oder Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte im Rahmen der folgenden Angebote zum Stress- und Selbstmanagement, zur Gesundheitsförderung und Burn out-Prävention, sowie zur Stärkung der Selbsterwirklichung.

SELBSTFÜHRUNG

Hilft uns dabei, Sicherheit im Inneren zu schaffen, Komplexität zu vereinfachen und Ressourcen und Potentiale zu aktivieren.

RESILIENZ

Als unsere Widerstandskraft lässt uns in herausfordernden Zeiten wachsen und selbstwirksam und eigenverantwortlich handeln.

ACHTSAMKEIT

Ist dabei der Schlüssel zu dem Ziel, (Selbst-)bewusstsein zu schaffen. Nur die persönliche Entwicklung jeder/ks Einzelnen bewirkt die agile Weiterentwicklung von Organisationen.

YOGA

Zeigt uns dabei einen möglichen Weg achtsam und stärkend mit diesen Herausforderungen umzugehen und zu erkennen: Wo befinde ich mich? Wo will ich hin? Und wie ist der Weg dorthin?

ANGEBOTE

THEMENSCHWERPUNKTE

- Persönlichkeitsentwicklung & Potentialentfaltung
- Resilienzförderung & Achtsamkeit
- Stressbewältigung & Burn out-Prävention
- Achtsame & effektive Selbstführung
- Teamentwicklung
- Rückmeldeworkshops nach Befragungen in KMU

BEDARFSGERECHTE UND INDIVIDUELLE KONZEPTE

Gern bespreche ich mit Ihnen in einem kostenfreien Orientation-Call Ihre Herausforderungen und Themen und erstelle ein individuell für Sie passendes Angebot.

FORMATE

- Workshops, Kurse und Vorträge
- Gruppen- und Team-Coaching
- 1:1 Coaching für Führungskräfte, Beschäftigte & Privatpersonen
- Karriere-Coaching
- Hatha Vinyasa Yoga & Meditation für Gruppen & Einzelpersonen
- online, in Rostock und vorrangig in Norddeutschland



AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE FÜR INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

MINDFUL SELF LEADERSHIP

Gute Führung beginnt mit achtsamer Selbstführung.

- Reflexion der eigenen Führungsrolle
- Stärkung der Selbstregulation und des Selbstbewusstseins
- Selbst- und Stressmanagement
- Mindful Mindset zum Ausbau der Führungskompetenzen wie Emotionale Intelligenz, Entscheidungsfähigkeit, Veränderungskompetenz, flexibler Umgang mit Stress und Herausforderungen, Empathie und Netzwerk-Kompetenz

FORMATE:

- 1:1 Coaching für Führungskräfte
- Workshop-Reihe
- Vorträge

MINDFUL MIND SESSION

Ein achtsames Miteinander & eine bewusste offene Haltung stärken sowohl Führungskompetenz als auch Teamspirit.

- zur Begleitung in Veränderungsprozessen, Stärkung zur Neuorientierung, Verbesserung der Kommunikation,
- Achtsamkeit & Agiles Mindset im Arbeitsalltag

FORMATE:

- Gruppen-Sessions für Führungskräfte, Beschäftigte und Teams

JOB CRAFTING

- Potentiale aufspüren
- Arbeitsstrategien entwickeln
- Herausforderungen angehen

Die Beschäftigten schaffen Balance zwischen ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen & Herausforderungen im Job, um Stress und Unzufriedenheit frühzeitig entgegenzuwirken, ihr Potential zu entwickeln und die Zusammenarbeit im Team zu optimieren.

FORMATE:

- Workshop-Reihe für Teams
- 1:1 Coaching

RESILIENZ-TRAINING

- Ressourcen erkennen & stärken
- gesunder Umgang mit Stress & Herausforderungen
- Achtsame und effektive Selbstführung
- Neue Herausforderungen übernehmen & Selbstbewusstsein stärken
- Mindful Mindset für erfolgreiche Veränderungsprozesse

FORMATE:

- 1:1 Coaching und Workshops für Beschäftigte Führungskräfte und Teams
- Zertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V
- Vorträge

Balance to Flow COACHING-PROGRAMM

FÜR WEIBLICHE FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE

- zur Stressbewältigung und Potentialentfaltung
- für eine achtsame und effektive Selbstführung
- für mehr Erfüllung und Balance in Karriere und Privatleben

1:1 Coaching-Sessions über 12 Wochen

inkl. begleitendes Workbook und Chat-Support

Systemisches Coaching kombiniert mit Vinyasa Yoga, Breath Work und Embodiment-Sessions.



[MEHR INFOS](#)

1:1 COACHING

FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE, SOWIE
PRIVATPERSONEN

90 minütige Coaching-Sessions zu individuellen
Herausforderungen zur

- Stressbewältigung und Burn out - Prävention
- Selbstführung, Selbstbewusstseinsstärkung
und Potentialentfaltung
- Karriereplanung und beruflichen
Neuorientierung
- Job-Coaching und Vorbereitung auf
Vorstellungsgespräche

HATHA VINYASA YOGA

FÜR ALLE LEVEL,
ANFÄNGER UND WIEDERINSTEIGER

Die Kombination aus kraftvollen Asanas, wohltuenden Dehnungen, sowie entspannten Haltungen und Atemtechniken ermöglicht eine belebende Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper und Geist.

Sie wirkt stresslösend und schafft Bewusstsein und Raum für tiefe Verbindung und Entspannung im Hier und Jetzt.



[AKTUELLE KURSE UND VERANSTALTUNGEN](#)



EXPERTISE



SYLVA BOLDUAN

Ich unterstütze Sie auf Augenhöhe, mit kreativen Impulsen und vielseitigen Erfahrungen zu Ihren individuellen Lösungen.

ABSCHLÜSSE:

- Gesundheitswissenschaften/Public Health B.A.
- Ernährungstherapie M.Sc.

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNGEN:

- Systemische Coach und kreative Prozessbegleiterin
- Resilienz-Trainerin
- Hatha Vinyasa Yoga-Lehrerin

ERFAHRUNGEN:

- Beratung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Projektmanagement
- Gruppen- und Einzelcoaching
- Vorträge, Workshops und Trainings

Qualifikationsnachweise sende ich Ihnen gern auf Anfrage zu.

KONTAKT

FÜR FRAGEN UND BUCHUNGEN ERREICHEN SIE MICH UNTER:



+49 15678 504858



INFO@MINDFULCHANGECREATION.COM



WWW.MINDFULCHANGECREATION.COM

ICH FREUE MICH ÜBER DIE VERNETZUNG!



WWW.LINKEDIN.COM/IN/SYLVA-BOLDUAN



MINDFUL_CHANGE_CREATION



KOSTENFREIE
STRESSANALYSE

MINDFUL CHANGE CREATION

Bewusst Veränderung gestalten.