

RESILIENZ KOMPAKT

Einzel Coaching & Beratung

Präsenz / Online : 3 Stunden



+49 174 630 28 05
www.anja-demgensky.de
www.assistenz-im-flow.de
kontakt@anja-demgensky.de

Erstellen Ihres persönlichen Resilienzprofils

••••
Basis ist das Regenbogenprinzip:
7 Farben der Resilienz

Methoden zur Steigerung Ihrer Resilienz

••••
Praktisches Training an einem Ihrer Werte

Erstellen Ihres persönlichen Handlungsplans

••••
Konkretes Ziel, Next Steps und Realitätscheck

DER RAHMEN

Dauer: 3 Stunden als Einzel-Coaching & Beratung

Durchführung: Jederzeit und zeitlich individuell nach Absprache möglich

Ort: Ich biete das Setting in Präsenz in meinem Coaching-Raum oder ein Online-Coaching an **Let's go!**

Exclusive: Zusätzliche Aufwendungen wie Fahrt- und Reisekosten bei externer Durchführung in Präsenz



DIE KOSTEN

Privatzahlende: € 540,00 zzgl. UST in Präsenz | € 500,00 zzgl. UST Online

Firmen: € 600,00 zzgl. UST in Präsenz | € 550,00 zzgl. UST Online

Inklusive Vor- u. Nachbereitung sowie digitale Dokumentation.

Die Gesamtkosten sind nach Rechnungsstellung im Voraus zu zahlen.

Nach Abschluss der Weiterbildung erhalten Sie ein digitales Zertifikat in PDF-Form.

MEIN SELBSTVERSTÄNDNIS ALS COACH

Die Schweigepflicht ist für mich als seriöser Coach unerlässlich und unabhängig davon, ob Sie privat bei mir sind oder Ihr Unternehmen Sie entscheidet. Ohne Vertrauen kann ein Coaching nicht erfolgreich sein.

Ich bin ausgebildeter Coach und keine Therapeutin. Ich konzentriere mich darauf, persönliche Visionen und Ziele zu entwickeln, neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

ZUSAMMENARBEIT

Ich biete ein unverbindliches und kostenloses Erstgespräch (Online/ Telefon) für max. 45 Minuten an. Wir besprechen den groben Rahmen des Coachings:



Klärung von Anliegen, Ziel & Erwartungen an mich als Coach | Einschätzen des Coaching-Bedarfs | Definieren des zeitlichen Rahmens | Besprechen von Ort und Honorar des Coachings | Wir erhalten ein gegenseitiges Gespür dafür, ob die Chemie zwischen uns stimmt

Zertifizierter Master Business Coach* | Resilienz Coach** | Business Coach* | eCoach* > 4 J. Inhaberin BUSINESS COACHING by AD

*V.I.E.L Coaching + Training Hamburg nach Richtlinien des dvct
**Institut für Bildungscoaching Leipzig

FOKUS ASSISTENZ & OFFICE MANAGEMENT

- Business und Personal Coaching
- Resilienz Coaching und Beratung
- Zeit & Selbst-Management, Work-Life-Balance
- Persönlichkeitsentwicklung & Visionscoaching
- Berufliche Neu- und Umorientierung

ABOUT me

> 28 Jahre Berufserfahrung im Bereich People & Culture, Assistenz & Office Management, HR Managerin, Personalentwicklerin, HR Projektmanagerin, HR Assistant, Executive Assistant to Head of HR, Executive Assistant to Head of CIO

Branchen-Kenntnisse in Pharma, Medien, Verlage, Versicherung, Wirtschaftsprüfung, Personalberatung, Ingenieurwesen (DAX-Konzerne, Mittelstand, inhabergeführte Firmen)

Ausgebildete Management-Assistentin für Sekretariat, Assistenz und Kommunikation, Ausgebildete Bürokauffrau, Auszubildende AdA nach AEVO (Ausbilderin für Kaufleute für Büromanagement)

Vernetz dich mit mir auf LinkedIn.