

Volkert Brammer • Engelswisch 52 • 23552 Lübeck

Infos für Führungskräfte,  
Freiberufler, Unternehmer, die  
Ihre Widerstandskraft verbessern  
wollen.

Da geht noch was!

**Kontakt**

☎ 0451 5027894

☎ 0157 76464129

✉ info@volkertbrammer.de

www.volkertbrammer.de

Lübeck, November 2018

## **Trainieren Sie Ihre Widerstandskraft!**

### **Mobilisieren Sie Ressourcen für das, was wirklich wichtig ist.**

#### **Gruppencoaching für Führungskräfte und Unternehmer**

Wer kennt es nicht, zum Jahresende ist einfach ganz viel zu tun: Wichtige Kundentermine, Besprechungen, Jahresendarbeiten, dazwischen versucht man noch Ziele für das neue Jahr zu setzen und Planungen zu machen. Und dann gibt es ja auch noch den Berufsalltag mit seinen oft unerwarteten Überraschungen.

Die Zeit scheint gerade zu rasen und immer zu knapp zu sein. Schnelles Reagieren ist angesagt, aber führt letztendlich in die Erschöpfung und beeinträchtigt die Motivation.

#### **Nehmen Sie sich Zeit für Ihre beruflichen Herausforderungen und starten mit viel Klarheit und Schwung in 2019 durch!**

Im Gruppencoaching mit maximal 6 Personen:

- führen Sie eine **fokussierte Bestandsaufnahme im Beruf** durch. So erkennen Sie, was bei Ihnen gut läuft und bereiten wichtige Veränderungen vor.
- lernen Sie die **7 Resilienzfaktoren** kennen, um Ihre Widerstandskraft zu trainieren.
- nutzen Sie bewährte **Erfolgsstrategien aus der Resilienz**, die direkt im Beruf einsetzbar sind. So finden Sie bessere und vor allem nachhaltigere Lösungen für Ihre beruflichen Fragen.
- trainieren Sie **Übungen zum Ausstieg aus dem Reiz-Reaktions-Modus** und werden so gelassener bei unerwarteten Herausforderungen.
- führen Sie ein regelmäßiges **CheckUp Ihrer beruflichen Situation** durch und erkennen so Ihre Fortschritte und wo es noch Feinschliff braucht.
- haben Sie einen regelmäßigen **Austausch unter „Gleichgesinnten“** und erhalten sich wichtigen Rat von Außenstehenden.

Und darüber hinaus können Sie in einem Einzelcoaching (eine Stunde) ein Thema aus dem Gruppencoaching vertiefend bearbeiten.

**Arbeitsweise**

Praxisbewährte Methoden aus der Resilienz, dem Coaching, kreative Verfahren, strukturierende Methoden.

Einzelarbeit, Partnerarbeit oder in Gruppe.

**Gruppengröße**

3 - 6 Personen

**Ort**

Volkert Brammer

Führungskräfte- und Teamcoaching

Engelswisch 52

**Termine und Zeit**

Beginn: 15. Januar 2019

5 Termine: 15.01. / 05.02. / 07.03. / 02.04. / 07.05.2019

jeweils 15.30 – 18.30 Uhr

**Teilnehmerpreis** (inkl. Umsatzsteuer):

Gesamtpreis 549 €

Frühbucherpreis bis 15.12.2018: 449 €

Oder: in 3 Raten á 219 €

Teilnehmerpreis inklusive Teilnehmerunterlagen, Getränken und Snacks

Weitere Infos und Anmeldung unter [info@volkertbrammer.de](mailto:info@volkertbrammer.de) oder Tel. 0451 5027894.

Ich freue mich darauf, Sie bei Ihren Herausforderungen zu unterstützen!

**Teilnahmebedingungen:**

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag nach Rechnungserhalt. Danke!

Das Gruppencoaching findet ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt.

**Stornierung:**

Eine Absage Ihrerseits ist nur bis 4 Wochen vor dem ersten Termin möglich, die Stornierungsgebühr beträgt dann 50% der Teilnahmegebühr. Danach wird der Gesamtpreis als Stornierungsgebühr berechnet.