



## Mitarbeitende stärken und Fachkräfte sichern

### Kurzzeitcoaching für Einzelne und Teams

- **Für ein Unternehmen / Team verantwortlich:**  
Sie suchen eine wertschätzende, ressourcenorientierte und unabhängige Reflexionspartnerin mit dem hilfreichen, klärenden Blick von außen, die mit Ihnen Prioritäten, Ziele und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet?  
**(Einzelcoaching)**
- **Führungspersonen aufbauen:**  
Sie haben **Mitarbeitende, die sich auf eine Führungstätigkeit vorbereiten** und ihre Kompetenzen dafür klären und erweitern wollen? **(Einzelcoaching)**
- **Mehrfachbelastung meistern:**  
Ihre **Mitarbeitenden** stehen im **Spannungsfeld Beruf-Familie-Pflege** und suchen kurzzeitige **Unterstützung in Krisensituationen**, um wieder an bisherige Leistungen anknüpfen zu können?  
**(Einzelcoaching, Krisenintervention)**
- **Es kriselt im Team:**  
Sie haben Mitarbeitende mit Schwierigkeiten sich ins Team zu integrieren? Konflikte benennen, bearbeiten, lösen, Teamgeist stärken. **(Teamcoaching)**
- **Wandel gestalten:**  
Sie wollen **Umbrüche** in Organisation und Arbeitsumfeld **aktiv gestalten** und Ihre **Mitarbeitenden** in diesen Prozess **miteinbeziehen**?  
**(Teamentwicklung, Teamcoaching)**



# Mitarbeitende stärken und Fachkräfte sichern

## Mitmachvorträge und Seminare

- **Resiliente Mitarbeitende:**  
**Innere Stabilität gewinnen in Zeiten ständiger Veränderungen.**  
Hohe Anforderungen, Zeitdruck, Probleme und Krisen gehören zum Leben dazu und gilt es ständig zu bewältigen. Was ist hilfreich die innere Widerstandskraft zu stärken, um leistungsfähig und gesund zu bleiben? Erfahren Sie mehr darüber, was Menschen stärkt.  
**Resilienz in Theorie und (viel) Praxis. (Vortrag, Seminar)**
- **Gesund trotz viel Arbeit:**  
**Aktiver Stressabbau** mit der gut beforschten **wingwave®** Methode, dem effektiven Emotions- und Leistungscoaching. Spüren Sie schnell nachhaltige Veränderungen durch Lösung blockierender Verhaltensmuster.  
**(Vortrag, Fortbildung, Seminarreihe zum Stressmanagement)**
- **Geistig fit und flexibel:**  
**Mit Kognitionstraining die mentale Fitness steigern.**  
Täglich werden wir mit einer immer größeren Informationsmenge konfrontiert und bereits gespeichertes Fachwissen veraltet immer schneller. Wir fühlen uns gestresst und die „Festplatte“ ist einfach voll. Auch längere Krankheitszeiten und Post-Covid beeinflussen unsere mentale Fitness. Lernen Sie Techniken des **lebenslangen Lernens** kennen, mit denen Sie Ihr Gedächtnis wirkungsvoll trainieren und Ihre Konzentration merklich steigern können. Optimieren Sie auf diese Weise die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns.  
**(Seminarreihe, Impulsvortrag, Brainwalking, Coaching)**



KIRSTEN VON FÜRSTENBERG  
COACHING & BERATUNG

- **Feedback geben und schwierige Gespräche führen:**  
Konstruktives Feedback geben und schwierige Gespräche erfolgreich meistern. Implementieren Sie eine wertschätzende Feedbackkultur und nutzen Konflikte als Hinweise zur Lösung.  
**(Feedbackseminar)**
  
- **Von der Kollegin / dem Kollegen zur Führungskraft:**  
**Reflexionstag** für neue Führungskräfte zur Standortbestimmung, Rollenklärung, Lösungsfindung und Resilienz-Stärkung.  
**(Seminar)**

**Sprechen Sie mich gerne an!**