

hoffmann.coach

ANJA HOFFMANN

VORTRÄGE
&
WEBINARE

2024



MAIL@HOFFMANN.COACH

ÜBERSICHT

MENTALE GESUNDHEIT

Rückenwind im Kopf - Mit mentaler Stärke schwierige Situationen meistern - S. 5

Perfekt unperfekt - Mit Selbstzweifeln und Perfektionismus konstruktiv umgehen - S. 6

Emotionale Fitness - Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem - S. 7

Machen Sie doch, was Sie wollen! - Ziele motivierend und wirkungsvoll definieren - S. 8

Die Kraft eines positiven Selbstbilds - Wie unser Denken beeinflusst, ob wir wachsen oder stillstehen - S. 9

FÜHRUNGSKRÄFTE

Die stresskompetente Führungskraft - Wie Sie als Führungskraft zu einem gesunden und entspannten Arbeitsklima beitragen - S. 10

Menschen für Veränderungen gewinnen - Widerstände erkennen und Akzeptanz schaffen - S. 11

Das Unsichtbare sichtbar machen - (Lebens-)Krisen und Suizidalität im Berufskontext - Von Warnsignalen zur präventiven Handlung - S. 12



Liebe Leserin,
lieber Leser,

jeder von uns kennt tägliche Herausforderungen, sei es im Beruf, in der Familie oder im persönlichen Leben. Vielleicht haben auch Sie schon Stürme in Ihrem (Arbeits-)Leben erlebt und wissen, wie wichtig ein stabiles mentales Fundament in Krisenzeiten ist.

Meine Motivation, Menschen bei der Stärkung ihrer mentalen Gesundheit zu begleiten, speist sich aus zwei tiefgreifenden Perspektiven: Einerseits war ich selbst viele Jahre Führungskraft und trug Verantwortung für Mitarbeiter. Andererseits engagiere ich mich seit langem ehrenamtlich als Krisenbegleiterin und in der Suizidprävention.

Diese lebensnahen Einblicke, kombiniert mit fundiertem Fachwissen, sind die Essenz meiner Arbeit als Trainerin und Coach.

Die Vorträge und Webinare in diesem Katalog sind ein Angebot an Sie, Ihr Unternehmen, Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte, mehr über mentale Gesundheit zu lernen, Ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken und neue, gesunde Gewohnheiten und Fähigkeiten zu entwickeln.

Herzliche Grüße

Anja Hoffmann

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach



Rahmendaten

- online
- 60-90 min. Dauer, gut integrierbar in volle Arbeitstage
- interaktiv mit Fragerunde
- praxisnah
- mit direkt umsetzbaren Impulsen und Tipps
- Handout

Rückenwind im Kopf

Mit mentaler Stärke schwierige Situationen meistern

Mental starke Persönlichkeiten zeichnet eine optimistische Lebenshaltung trotz widriger Umstände aus. „Was immer auch kommt, ich mache das Beste daraus!“ – Diese innere Haltung können Sie trainieren.



Lernen Sie in diesem Webinar die Faktoren kennen, die Ihnen auch beim sinnbildlichen Bergauffahren mentalen Rückenwind verschaffen.

Sie bekommen praktische Tipps, wie Sie Ihre mentalen Muskeln stärken, um fokussiert zu bleiben und Misserfolgen und ungünstigen äußeren Umständen gelassen zu begegnen.

Für Menschen, die auch in herausfordernden Situationen und Zeiten einen kühlen Kopf behalten wollen.

Perfekt unperfekt

Mit Selbstzweifeln und Perfektionismus konstruktiv umgehen

Dieser Vortrag untersucht die Ursachen und Auswirkungen von Selbstzweifeln und Perfektionismus. Sie lernen, wie Sie Selbstzweifel erkennen und bewältigen können und wie Sie eine gesündere Beziehung zu sich selbst und Ihren Leistungen aufbauen.



Sie erkennen, dass Fehler und Scheitern nicht das Ende, sondern der Beginn von etwas Neuem sein können. Das Ziel ist, Selbstvertrauen aufzubauen und einen produktiven Umgang mit Fehlern zu kultivieren.

Für Menschen, die Selbstzweifel und Perfektionismus überwinden und Fehler als Chance zur persönlichen und beruflichen Entwicklung sehen möchten.

Emotionale Fitness

Stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem

In einer Welt, die ständig in Bewegung ist und uns täglich mit neuen Herausforderungen konfrontiert, ist unsere emotionale Fitness entscheidender denn je. Mit praktischen Übungen und konkreten Strategien erarbeiten wir gemeinsam Wege, wie Sie Ihre emotionale Widerstandsfähigkeit im Alltag aufbauen und stärken können.



Der Gewinn für Sie: Sie steigern Ihr Wohlbefinden, erhöhen Ihre Resilienz gegenüber stressigen Situationen und fördern Ihre mentale Gesundheit.

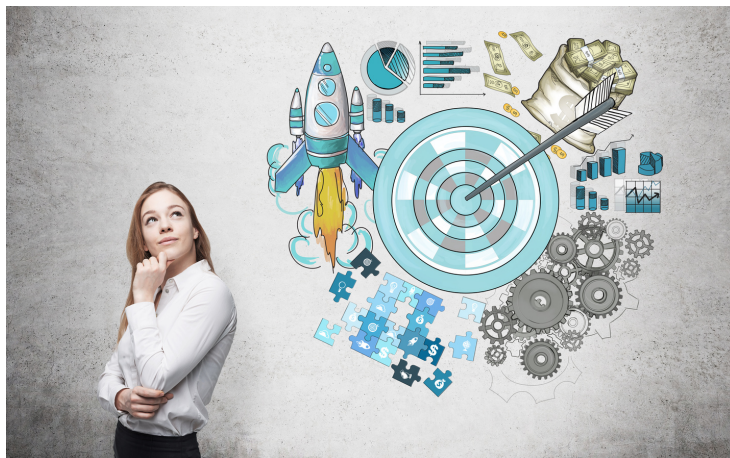
**Für Menschen, die ihre emotionale Fitness verbessern möchten,
um berufliche und private Herausforderungen gelassener und
erfolgreicher zu meistern.**

Machen Sie doch, was Sie wollen!

Ziele motivierend und wirkungsvoll definieren

Viele Menschen haben ganz ähnliche Wünsche, so zum Beispiel mehr Sport zu treiben, Gewicht zu verlieren oder befördert zu werden. Oft schwirren sogar ganz viele Wünsche und Träume gleichzeitig im Kopf umher. Nicht jeder gedachte Wunsch führt dann auch zu Handlungen, die das Gewünschte in erreichbare Nähe rücken.

Sie erfahren in diesem Webinar, wie aus vagen Wünschen klare Ziele werden. Sie lernen, wie diese formuliert sein müssen, damit aus Ihren Wünschen auch ein Wollen und dazu passendes Handeln werden.



Sie erhalten Tipps und Impulse, wie Sie ihre Ziele in Einklang mit ihren Bedürfnissen bringen und wie sie auch in schwierigen Situationen auf ihrem Weg bleiben.

**Für Menschen, Menschen, die ihre Träume und Vorhaben
(endlich) in die Realität umsetzen wollen.**

Die Kraft eines positiven Selbstbilds

Wie unser Denken beeinflusst, ob wir wachsen oder stillstehen

Haben Sie jemals erlebt, dass kleine Misserfolge Sie unverhältnismäßig stark erschüttern? Oder dass Sie sich manchmal in Ihrer eigenen Entwicklung gefangen fühlen? Veränderungen Sie eher abschrecken? Die Antwort könnte in Ihrem "Selbstbild" liegen. Ein statisches Selbstbild lässt uns an festgelegten Talenten festhalten und verhindert das Lernen aus Fehlern. Ein dynamisches Selbstbild wiederum ermutigt uns, Wachstum und Veränderung zu begrüßen und uns wie ein Fluss ständig weiterzuentwickeln.



In diesem Webinar tauchen wir in die faszinierende Welt des Selbstbilds ein und bieten Werkzeuge an, um von einem statischen zu einem dynamischen Blick auf sich selbst zu wechseln.

Für Menschen, die sich sowohl persönlich als auch beruflich weiterentwickeln und mit Selbstvertrauen neuen Herausforderungen begegnen möchten.

Die stresskompetente Führungskraft

Wie Sie als Führungskraft zu einem gesunden und entspannten Arbeitsklima beitragen

Stehen Sie im Spannungsfeld des Führungsalltags und spüren Sie den Druck? In diesem Vortrag tauchen Sie in die Thematik des Stressmanagements ein. Sie erkennen persönliche und Team-Stressmuster, identifizieren Stressfaktoren und lernen, wann Arbeitsstress wahrscheinlich ist.



Erfahren Sie, wie Sie proaktiv Stress reduzieren und so ein entspanntes, gesundes Arbeitsklima fördern können.

Stärken Sie Ihre eigene Stresskompetenz und leisten Sie einen entscheidenden Beitrag zu einer gesunden, motivierenden Arbeitskultur.

Für Führungskräfte, die in der hektischen Arbeitswelt den Anker setzen möchten.

Menschen für Veränderungen gewinnen

Widerstände erkennen und Akzeptanz schaffen

Vom Einzel- ins Großraumbüro? Eine neue Führungskraft? Eine neue Aufgabe? Ganz gleich, um welches Thema es sich dreht: Wenn große oder manchmal auch kleine Veränderungen anstehen, sind die Reaktionen der Menschen selten sprudelnd vor Begeisterung.



Das Webinar trägt dazu bei, Ihre Projekte reibungsloser und erfolgreicher zu gestalten, indem Sie die beteiligten Menschen für die Veränderung gewinnen. Dazu schauen wir auf die Verhaltensebene. Ihr eigener Gewinn: Ein tieferes Verständnis der menschlichen Aspekte von Veränderungen und Impulse, wie es Ihnen gelingt, Widerstände in positive Energie zu verwandeln.

**Für Führungskräfte, die trotz Gegenwind erfolgreich
Veränderungen steuern und ihre Teams dabei ins Boot holen
möchten.**

Das Unsichtbare sichtbar machen

(Lebens-)Krisen und Suizidalität im Berufskontext - Von Warnsignalen zur präventiven Handlung

Suizidalität ist ein sensibles, oft auch tabuisiertes, aber essenzielles Thema im Arbeitsumfeld. In diesem Webinar bekommen Sie Informationen über Risikogruppen, Auslöser suizidaler Krisen und mögliche Warnsignale. Wir hinterfragen gängige Thesen zu Suizidalität und machen Mut, genauer hinzuschauen.



Sie erfahren, wie Sie sicher und respektvoll Gespräche führen und wie Sie ein unterstützendes Arbeitsklima schaffen können. Durch die Teilnahme erhöhen Sie nicht nur Ihr Bewusstsein für dieses kritische Thema, sondern können auch dazu beitragen, potenzielle Krisen im Vorfeld zu erkennen und präventiv zu handeln.

Für Menschen, die in Führungspositionen tätig sind oder Teamverantwortung tragen, für das Wohl ihrer Mitarbeiter verantwortlich sind und ein sichereres und unterstützenderes Arbeitsumfeld schaffen möchten.

Verbindung
schafft Möglichkeiten

Jetzt sind Sie an der Reihe!

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, mentale Gesundheit in unserem täglichen Leben zur Priorität zu machen - als Mitarbeiter, Führungskraft oder Privatperson.

Sie sind fündig geworden? Dann buchen Sie direkt Ihren Vortrag oder Ihr Webinar per Mail!

Sie sind noch nicht sicher? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Kontakt

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach

+49 159 0129 3444

+49 721 9896 3610