



Coaching & Consulting

UNTERNEHMENSPROFIL

Wissen und Know-how der Mitarbeiter sind für den Erfolg eines Unternehmens unabdingbar. Doch wie steht es mit der Persönlichkeit der Fach- und Führungskräfte? es-change hilft, die persönlichen Ressourcen der Mitarbeiter zu aktivieren und weiterzuentwickeln.

es-change bietet Business-Coaching, Führungskräfteentwicklung, Outplacementberatung und Workshops zur Vertiefung relevanter Themen an! Aufgrund der jahrelangen kaufmännischen Erfahrungen in einem Dax-Unternehmen ist die Arbeit von es-change, Elke Stuhlmann, praxisnah, lösungs- und zielorientiert. Im Mittelpunkt stehen die Problemen des Menschen, jedoch unter Beachtung von unternehmerischen Grundsätzen. Durch Distanz und Neutralität wird eine offene und vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre geschaffen, auf eine ernsthafte Arbeitsbeziehung wird besonderen Wert gelegt, Störungen werden sofort thematisiert. Der Wille zur Reflektion, Selbstkritik und Veränderung wird als unabdingbare Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit angesehen.

Zur Person:

Elke Stuhlmann, Jahrgang 1964, Dipl.-Kauffrau, Trainerin, psychologischer Coach

25-jährige Managementenerfahrungen bei einem internationalen Telekommunikationsunternehmen im Produkt- und Projektmanagement und im Marketing

- Mehrjährige Führungstätigkeit als Team- und Marketingleiterin

Coaching & Consulting

- seit 2000 selbständig als Coach und Personaltrainerin tätig
- Coaching von Fach-/Führungskräften bei Karriere- und Persönlichkeitsentwicklung
- Coaching von Führungskräften aus Firmen/Verwaltungen und Selbständigen bei personellen, betriebswirtschaftlichen und vermarktungsrelevanten Problemstellungen

COACHING-ANGEBOTE:

- Business-Coaching
- Führungskräfte-Coaching - Entwicklung einer positionsbedingten Führungsidentität
- Coaching zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Karriere- und Outplacementberatung

SEMINAR-ANGEBOTE:

- Coaching-Gruppe zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe

Zuviel Stress und Burnout entstehen, wenn die Work-Life-Balance extrem und für längere Zeit aus dem Gleichgewicht geraten ist, das Thema "Arbeit und Leistung" das gesamte Leben bestimmt. Wie kann es dazu kommen? Aus einem inneren Druck heraus, z.B. Existenzangst oder anderer Leistungsdruck, entsteht das Gefühl, ununterbrochen etwas Tun zu müssen, eine Leistung erbringen zu müssen. Wie ein Hamster im Laufrad. Aber die Energiereserven sind irgendwann aufgebraucht, Schlafstörungen und andere gesundheitliche Beeinträchtigungen stellen sich ein. Spätestens jetzt wird es Zeit sich zu fragen: Warum tue ich das eigentlich? Was habe ich bisher erreicht - und was war der Preis dafür? In dieser Gruppe (wöchentlich 2h) haben die Teilnehmer die Möglichkeit, eine Antwort auf diese Frage zu finden, inne zu halten, für ein paar Stunden zur Ruhe zu kommen und neue Wege im Umgang mit Stress und innerem Druck zu finden. Wir analysieren im Gespräch die persönliche Arbeits- und Stresssituation und identifizieren die inneren Stressfaktoren und unbewussten Strategien. Leichte Körperübungen helfen, den Kopf frei zu bekommen, Kraft und Kreativität zu entwickeln und neue Energie zu tanken.

- Workshop zur Überwindung von Redeängsten und für mehr Selbstsicherheit!

Die Angst davor, seine Meinung zu sagen und diese auch zu vertreten, ist in einem verringerten Selbstwert begründet. Menschen, deren Selbstwert nicht stark genug ausgebildet ist, glauben oft, nicht richtig, nicht gut genug zu sein. Sie haben Angst, etwas Falsches zu sagen und können mit Widerspruch, Kritik und Fehlern schlecht umgehen. Unbewusst wollen sie darum Aufmerksamkeit und Kritik vermeiden, sagen darum lieber nicht, was sie denken. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Durchsetzungskraft steigern und in Verhandlungen, Meetings, Akquisegesprächen und Konfliktsituationen ihr kommunikatives Verhalten verbessern und mehr Selbstsicherheit ausstrahlen möchten. Im Rahmen dieser Workshops besteht die Möglichkeit, überflüssige und schädliche Ängste, Unsicherheiten und Verhaltensmuster zu erkennen, zu analysieren und in geschützter Atmosphäre neue Denk- und Handlungsweisen auszuprobieren und neue Wege der Kommunikation zu trainieren.

- Teamentwicklung am Herd!

Die Küche als Ort der Begegnung ist jedem bekannt, der Feste in der eigenen Wohnung ausrichtet. Oft treffen bis dato unbekannte Menschen in der Küche aufeinander, kommen ins Gespräch, die spannendsten Diskussionen entstehen, ungezwungenes Kennenlernen nimmt nicht selten ihren Anfang am Buffet in der Küche. Diese Workshops bieten den Teams einer Firma die Chance, sich neu zu begegnen. Durch die ungewohnte Aufgabe des gemeinsamen Kochens werden hinderliche Verhaltens- und Kommunikationsmuster abseits des eigentlichen Arbeitsplatzes sichtbar. Noch nicht gekannte, aber nutzbringende Kompetenzen treten durch die neue Art der Teamarbeit am Schneidebrett und Herd zu Tage, die später an den Arbeitsplatz übertragen werden können.

Besonderheiten:

Jeder Teilnehmer eines Workshops bei es-change erhält die Möglichkeit, einen individuellen Coachingtermin zur Nachverarbeitung des Gelernten und Erlebten zu vereinbaren. Somit wird die Nachhaltigkeit der Seminarinhalte verbessert.

REFERENZEN (AUSZUG):

- Axel Springer AG
- Bayer Schering Pharma AG
- Bundesverband öffentlicher Banken
- Coca Cola GmbH
- Deutsche Telekom AG
- gmp Architekten
- KPMG
- Pricewaterhouse Coopers AG

Kontakt:

es-change, Coaching & Consulting

Elke Stuhlmann

Thrasoltstr. 7-9

10585 Berlin

Telefon: 030/4407738

Mobil: 0175/2074440

E-Mail: info@es-change.de

Internet: www.es-change.de

