

DBVC  
anerkannter  
Business  
Coach

# MENTAL FIT DURCH DIE KRISE

## CORONA MITARBEITERBERATUNG UNSERES ZERTIFIZIERTEN BUSINESS COACHES

### MITARBEITER-AUSFÄLLE PRÄVENTIV VERHINDERN

Zwar ist man im Homeoffice oder unter Einhaltung der Sicherheitsregelungen wieder im Büro, dennoch ist die derzeitige Arbeitsmarktsituation an den meisten nicht spurlos vorbeigegangen. Die Berichterstattung der Medien tut ihr übriges. Das Gefühl von Sorge und Unbehagen lässt sich schlecht verdrängen.

Darüber zu sprechen ist für viele aus den unterschiedlichsten Gründen problematisch. Man möchte nicht, dass im Unternehmen bekannt wird, man "funktioniere" nicht so, wie es erwartet wird. Langfristig kann das zu tatsächlichen oder auch psychosomatischen Erkrankungen führen. Präventiv lässt sich einiges tun.

### CORONA-THEMENSCHWERPUNKTE

Arbeitsplatz, familiäres Umfeld, Work-Life-Balance

- ✓ Vermeidung langfristiger Belastungen und daraus resultierender längerfristiger Ausfälle
- ✓ Entlastung Ihrer Führungskräfte durch eine externe Beratungsmöglichkeit für ihre Mitarbeiter
- ✓ Erhalt motivierter und leistungsstarker Mitarbeiter statt innerer Kündigungen



Ihre Mitarbeiter wenden sich mit einem Code anonym an uns.



Über eine Telefonnummer vereinbaren diese einen Termin. Folgetermine sind jederzeit möglich.



bis 1,5 h

Am Telefon können sie ihre derzeitige Situation mit unserem **Business Coach** analysieren und ressourcenorientierte Ansätze finden, um sie selbstständig zu verbessern.



Abgerechnet werden die durchgeführten Termine gesammelt am Monatsende.

# BUSINESS COACH

ANDREA BRAUN-TRAUTMANN

## SPEZIALISIERUNGEN

### Selbstmanagement

- + Wie manage ich meinen Arbeitsalltag
- + Positiv durch die Krise

### Persönlichkeitsentwicklung / Stressmanagement

- + Meine Stärken
- + Meine Motivation
- + Mehr Selbstvertrauen
- + Welche Bedeutung hat Resilienz

### Soziale Kompetenz

- + Umgang mit unterschiedlichen Kunden und Kollegen
- + Veränderungen managen bei privaten Belastungen
- + Kenntnisse zum Konfliktmanagement

Anerkannt  
vom DBVC

## QUALIFIKATION

- ✓ Zertifizierter Business Coach (systemisch) und Online Coach, CAI Karlsruhe
- ✓ Reiss Profil Master
- ✓ Coaching- und Kommunikationstrainerausbildung, Arbeitskreis Schulz von Thun
- ✓ Beraterqualifizierung Grow-up Managementberatung

## BERUFSERFAHRUNG

Businesscoaching für Führungskräfte und Mitarbeiter

Umgang mit schwierigen Kunden und Mitarbeitern

Zeit und -Selbstmanagement

Soziale Kompetenz

Stressbewältigung, Work Life Balance, Resilienz & Achtsamkeitstrainings

Persönlichkeitsentwicklung

Ausbildung der Sozialbetreuungskräfte der Telekom

Langjähriges ehrenamtliches Engagement im Bereich der Jugendhilfe

Jahrzehntelange Erfahrung als Trainerin in einem Großkonzern