

Selbst-Gestalten statt Funktionieren

Ihr Weg zum stimmigen „Ich“



Kathleen Schütz



Matthias Baller

**Wir unterstützen Sie dabei,
mehr Klarheit in Ihren Lebensbereichen zu gewinnen,
einen Plan zur Veränderung zu entwickeln
und begleiten Sie bei der Umsetzung.**

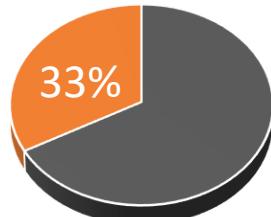
**Mit dem Ziel,
dass Sie danach zufriedener sind!**

Kennen auch Sie solche Gedanken-Karusselle und nächtlichen Wach-Gedanken?

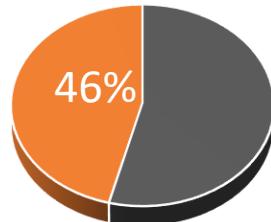


- Irgendwie bin ich unzufrieden, aber ich weiß nicht, was ich stattdessen machen möchte!
- Soll es tatsächlich so weitergehen?
- Irgendwie komme ich selbst immer zu kurz!
- Sieht eigentlich keiner, was ich hier alles leiste?
- Wie soll ich das alles nur schaffen?
- Das ist alles zu farblos und monoton, das muss ich unbedingt ändern!
- Das alles fordert mich nicht wirklich und lastet mich auch nicht aus!
- Ich würde so gerne einmal wieder meinen Interessen nachgehen!

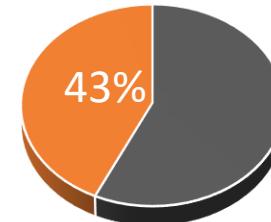
Sie sind damit nicht alleine!



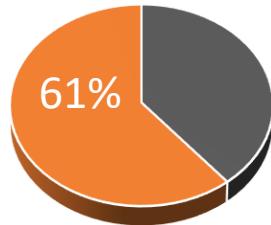
...führen sich durch Termindruck und Verpflichtungen gestresst¹



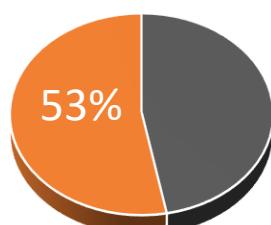
...führen sich durch ihre Arbeit unter Stress gesetzt¹



...setzen sich durch ihre eigenen Ansprüche selbst unter Stress¹



...klagen über Rückenschmerzen oder Erschöpfung – 23 Prozent jeweils sogar häufig²



...schlafen schlecht²

¹ TK-Stress-Studie 2016

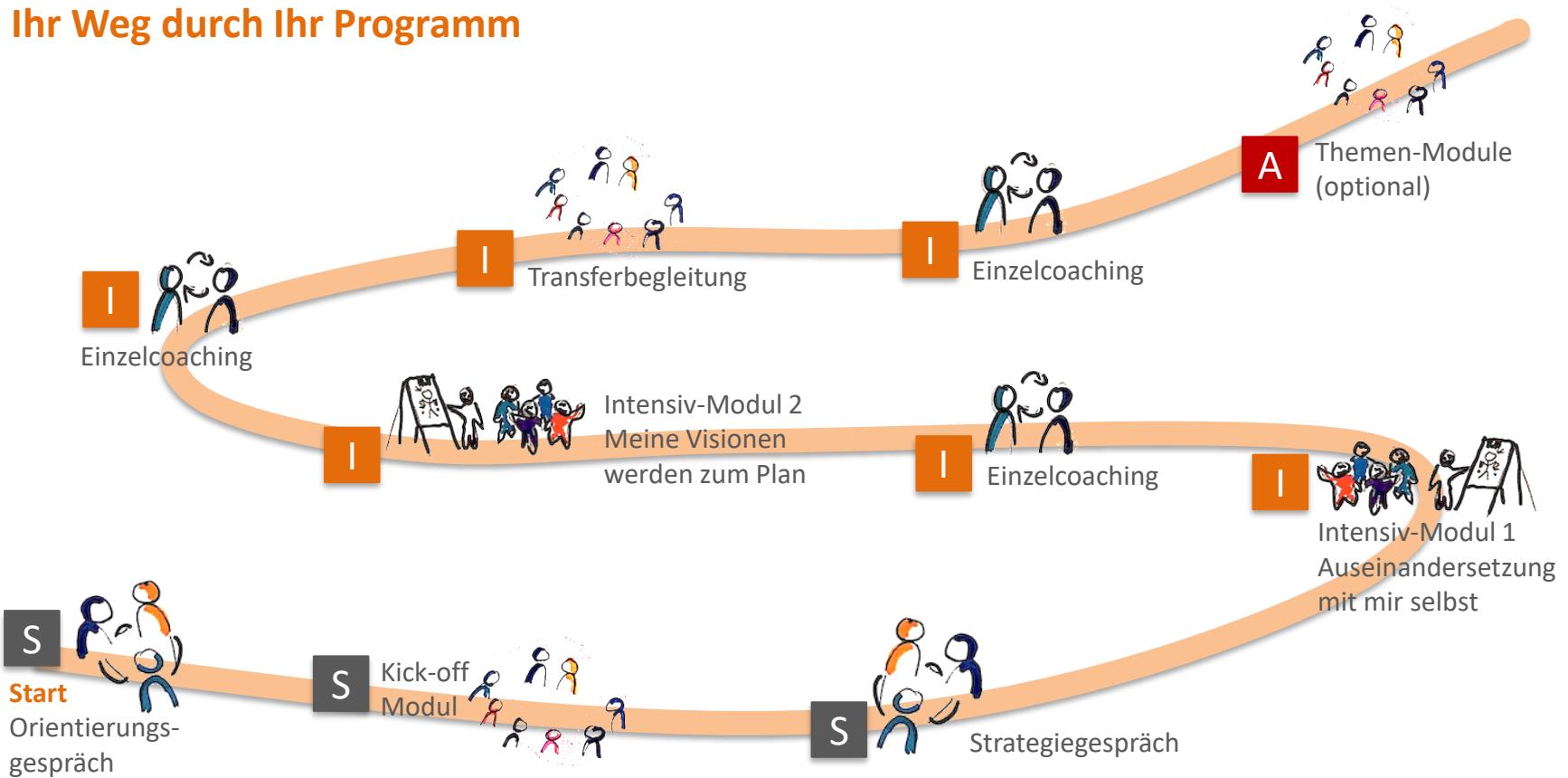
² Studie „Betriebliches Gesundheitsmanagement 2018“ im Auftrag der pronova BKK

Aktivieren Sie Ihre Ressourcen und bekommen Sie Mut für Alternativen, damit Sie ...



- ... mehr Energie und Lebensfreude spüren
- ... mit mehr Klarheit und Konsequenz Ihre Lebensbereiche gestalten
- ... sich selbstbestimmter und authentischer erleben
- ... Ihre Zeit auf eine für Sie stimmige Weise nutzen
- ... eine stimmige Work-Life-Family-Balance spüren
- ... sich für Ihre Herausforderungen und Aufgaben gewappnet fühlen
- ... motivierter und zufriedener sind
- ... morgens gerne aufstehen!**

Ihr Weg durch Ihr Programm



Und das erwartet Sie:

S

Starter-Paket

Orientierungsgespräch



- Einblicke in das Programm
- Einschätzung Ihrer Bedarfe
- Impulse zur Selbstreflexion

Kick-off Modul



- Betrachtung Ihrer Lebensbereiche
- Ihre diesbezügliche Standortanalyse
- Findung Ihrer Veränderungswünsche und Unterstützer dafür

Strategiegespräch



- Entwicklung einer persönlichen Strategie und Empfehlungen zur Umsetzung Ihrer Vorhaben

I

Intensiv-Programm

Intensiv-Module 1&2



- Erarbeitung Ihres Veränderungsplans
- Erfahrungsaustausch, gemeinsames Lernen, intensive Reflexion, konkrete Handlungspläne

Transferbegleitung



- Austausch in Peer-Groups (Interessens-Gruppen)
- Umsetzungsbegleitung (virtuell & Präsenztreffen)

Einzelcoaching



- Gezielte Arbeit an Ihren individuellen Themen
- Persönliche Unterstützung und Begleitung

A

Aufbau-Programm

Themen-Module



- Vertiefung spezifischer Themen
- Erfahrungsaustausch, gemeinsames Lernen, intensive Reflexion, spezifische Handlungspläne



Ihre Begleiter



Klarheit und pragmatische Herangehensweisen liegen mir am Herzen. Dabei habe ich selbst immer wieder erfahren und zu schätzen gelernt, dass es auch Dinge gibt, die ein Innehalten brauchen, bevor es kraftvoll weitergehen kann.

Ich möchte gemeinsam mit Ihnen Ihren Weg gestalten und das in einer Weise, die für Sie persönlich passt. In der Zusammenarbeit schätze ich vor allem Offenheit, Vertrauen und Transparenz.

Nur so gelingt nach meiner Erfahrung wirkungsvolle Veränderung.

Berufserfahrung:

- Seit 2012 selbständige Business Trainerin und systemischer Business Coach für persönliche Klarheit in Gedanken, Emotionen und Kommunikation
- lange Zusammenarbeit mit einem Wirtschafts-Stimmcoach und der Betreuung des Europäischen Netzwerks der Stimmexperten
- Produktmanagement im internationalen Konzern

Packen wir es gemeinsam an! – Ihre **Kathleen Schütz**

Menschen in Phasen der Weiterentwicklung und Veränderung zu begleiten und zu unterstützen – das ist meine Leidenschaft und Herausforderung. Dafür nutze ich bewährte Methoden aus Coaching, Beratung und Training. Dabei arbeite ich systemisch und mit dem Blick auf Nachhaltigkeit. So sehe ich es als realistisch an, mit Ihnen wirkungsvolle Veränderungsprozesse anzustoßen und erfolgreiche Lösungen zu realisieren.

Ich bin zufrieden, wenn Sie es sind...

Berufserfahrung:

- Seit 1995 Trainer und Moderator in den Themen Management, Verkauf und Soft-Skills
- Seit 2008 selbständig als Coach, Trainer und Berater für persönliche und berufliche Weiterentwicklung und Veränderungsprozesse
- Seit 2017 Online-Trainer und Online-Moderator

Ich freue mich auf Sie! – Ihr **Matthias Baller**



Ihre Investition in Ihr Programm – Online-Variante

Starter-Paket

- Orientierungsgespräch (30 Min. telefonisch/online) 0,00 €
- Kick-Off Modul (2 Webinare mit Vor- & Nachbereitungsphasen)
- Strategiegespräch (45 Min. telefonisch/online) 190,00 €

Intensiv-Programm

- Intensiv-Modul Paket (2 Module bestehend aus Webinaren, Selbstlernphasen und Lernbegleitung)
- Transferbegleitung (Gruppenaustausch online)
- Einzel-Coaching (3x 1 Std.) 1.100,00 €

Aufbau-Programm

- Themen-Module (jeweils 2 Webinare mit Vor- & Nachbereitungsphasen) je 190,00 €

Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt.

Ihre Investition in Ihr Programm – Präsenz-Variante

Starter-Paket

- | | |
|---|----------|
| ▪ Orientierungsgespräch (30 Min. telefonisch) | 0,00 € |
| ▪ Kick-Off Workshop (4 Std. mit zwei Coaches) | |
| ▪ Strategiegespräch (45 Min. telefonisch oder persönlich) | 220,00 € |

Intensiv-Programm

- | | |
|--|-----------|
| ▪ Intensiv-Workshop Paket (2 Workshops à 1 Tag mit zwei Coaches) | |
| ▪ Transferbegleitung (Gruppenaustausch virtuell & Präsenz nach Bedarf) | |
| ▪ Einzel-Coaching (3x 1 Std.) | 1300,00 € |

Aufbau-Programm

- | | |
|--|-------------|
| ▪ Themen-Workshops (jeweils 0,5 Tage mit zwei Coaches) | je 220,00 € |
|--|-------------|

Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt.

Wir freuen uns auf einen persönlichen Kontakt mit Ihnen

Matthias Baller

- Mobil: 0174 - 148 29 79
- Mail: matthias@matthias-baller.de



Kathleen Schütz

- Mobil: 01512 – 300 35 03
- Mail: k.schuetz@coaching-fuer-klarheit.de

Mit dem Ziel,
dass Sie danach zufriedener sind!