



Maßgeschneiderte Fortbildungen für Unternehmen

Für wen?

Mein Angebot richtet sich an Unternehmen, die das Wohlbefinden und die Entwicklung ihrer Mitarbeitenden fördern möchten. Ob Führungskräfte, Teams oder Einzelpersonen – ich unterstütze Sie dabei, Konflikte konstruktiv zu lösen, Stress abzubauen und ein starkes, harmonisches Miteinander zu schaffen.

Wie ich Sie unterstütze

Konflikte und Stress belasten die Produktivität und das Arbeitsklima. Mit maßgeschneiderten Workshops, die psychologisch fundierte, körperorientierte und achtsamkeitsbasierte Ansätze kombinieren, vermittele ich:

- Respektvollen, lösungsorientierten Umgang im Team,
- Praktische Techniken für Gelassenheit und Resilienz,
- Strategien für Selbstfürsorge und gesunde Zusammenarbeit,
- Methoden zur Balance von Leistung und Wohlbefinden.

Ihr Nutzen

Durch die Zusammenarbeit erzielen Sie:

- Effektivere Konfliktlösung und stärkere Zusammenarbeit,
- Zufriedenere und leistungsfähigere Mitarbeitende,
- Nachhaltige Reduzierung von Konflikten und Stress,
- Eine Unternehmenskultur, die Gesundheit und Entwicklung fördert.

Ihr Weg zu einem starken Team

Gemeinsam entwickeln wir ein Konzept, das optimal auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt ist. Nutzen Sie die beiliegende Checkliste, um die passenden Themen zu identifizieren und den ersten Schritt zu einem starken Team zu wagen.



***Ich freue mich darauf, mit Ihnen in Kontakt zu treten
und die nächsten Schritte zu besprechen.***

~ Nina Heckmann

Nina Heckmann
Örlesweg 24
70771 Leinfelden-Echterdingen

Mobil: 0176 705 633 66
Mail: nina@seelenfrieden-coaching.de
Web: www.seelenfrieden-coaching.de

Checkliste für die Entwicklung einer maßgeschneiderten Fortbildung

Firma: _____

Ansprechpartner: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Bitte kreuzen Sie die Themen an, bei denen Sie oder Ihr Unternehmen Unterstützung benötigen:

Stressbewältigung und mentale Stärke

- ☐ Tiefenentspannung und gezieltes Stressmanagement
- ☐ Auflösung von Blockaden und Förderung der mentalen Stärke
- ☐ Achtsamkeitspraktiken zur Steigerung der Resilienz
- ☐ Strategien für eine ausgewogene Work-Life-Balance

Konfliktlösung und Zusammenarbeit

- ☐ Verbesserung der Zusammenarbeit und zwischenmenschlichen Beziehungen
- ☐ Analyse von Problemen, Zieldefinition und Zielverwirklichung
- ☐ lösungsorientierte Konfliktbewältigung
- ☐ Perspektivwechsel, klare Auftragsklärung und effektives Erwartungsmanagement

Zeit- und Ressourcenmanagement

- ☐ Prioritäten setzen und effizientes Zeitmanagement
- ☐ Optimierung der eigenen Ressourcen für mehr Effizienz und Wohlbefinden

Persönliche Entwicklung und Selbstentfaltung

- ☐ Entdeckung und Klarheit über persönliche Werte, Visionen und Stärken
- ☐ Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstliebe
- ☐ Aufspüren und Umwandeln hinderlicher Glaubensmuster
- ☐ Unterstützung bei der Rauchentwöhnung

1. Welche Herausforderungen sehen Sie derzeit in Ihrem Unternehmen?

2. Gibt es spezifische Ziele, die Sie mit dieser Fortbildung erreichen möchten?

3. Bevorzugte Durchführung:

- ☐ vor Ort im Unternehmen
- ☐ extern im Coachingstudio
- ☐ Online

4. Wie viele Personen nehmen Teil?

5. Bevorzugte Dauer der Fortbildung:

- ☐ Einzelstunde für Einzelperson
- ☐ halbtags
- ☐ 1 Tag
- ☐ 2 Tage

Regelmäßige / langfristige Begleitung (z. B. monatlich):

6. Bevorzugte Termine oder Zeiträume:

7. Gibt es weitere spezifische Wünsche oder Anforderungen?

Vielen Dank für das Ausfüllen der Checkliste!

Ihre Angaben ermöglichen es mir, ein individuelles Konzept für Ihr Unternehmen zu entwickeln. So erreichen wir gemeinsam Ihre Ziele und fördern das Potenzial Ihrer Mitarbeitenden. Gemeinsam legen wir die Grundlage für eine harmonische und produktive Arbeitskultur.

Bitte senden Sie die ausgefüllte Checkliste an:

E-Mail: nina@seelenfrieden-coaching.de
oder postalisch an:

Seelenfrieden-Coaching
Nina Heckmann
Örlesweg 24
70771 Leinfelden-Echterdingen

Ich werde mich zeitnah
bei Ihnen melden.

Mit freundlichen Grüßen,
Nina Heckmann
Seelenfrieden-Coaching



Preisinformationen - Fortbildungen für Unternehmen

Für bis zu 10 Personen:

1. Halbtages-Workshop (4 Stunden)
 - 748 € netto zzgl. MwSt. – 890,12 € brutto inkl. MwSt.
2. Ganztages-Workshop (8 Stunden)
 - 1.309 € netto zzgl. MwSt. – 1.558,71 € brutto inkl. MwSt.
3. Zweitages-Workshop (2 Tage, 8 Stunden pro Tag)
 - 2.409 € netto zzgl. MwSt. – 2.866,71 € brutto inkl. MwSt.

Für Einzelpersonen:

- Einzelstunde Geschäftscoaching (1 Stunde)
- 140 € netto zzgl. MwSt. – 166,60 € brutto inkl. MwSt.

Weitere Informationen:

- 15% Nachlass auf alle regulären Workshop-Preise bei Buchung als Abonnement (z. B. Wiederholung alle 3 Monate, 6 Monate, 12 Monate etc.)
- Nachbereitung: Alle Workshops beinhalten eine Abschluss-Evaluation sowie ein optionales Feedbackgespräch zur Sicherung der Ergebnisse und Definition der nächsten Schritte.



*Ich freue mich darauf, mit Ihnen in Kontakt zu treten
und die nächsten Schritte zu besprechen.*

~ Nina Heckmann

Nina Heckmann
Örlesweg 24
70771 Leinfelden-Echterdingen

Mobil: 0176 705 633 66
Mail: nina@seelenfrieden-coaching.de
Web: www.seelenfrieden-coaching.de