



Potentiale entfalten und Ressourcen nutzen

## Angebotspektrum Claudia Effertz

Nr	Angebot	Dauer	Form
01	<b>Stress und Burnout</b> - Frühwarnsignale - gerade in der Krise - bei sich und anderen frühzeitig und sicher erkennen	60 - 90 min	Online-Vortrag, Videokonferenz oder Präsenz
02	<b>Wenn Stress die „Türen schließt“</b> - wie Führungskräfte Herausforderungen und Mitarbeiterreaktionen situativ und gesund nutzen können - gerade in Phasen von Konflikt- und Krisenbewältigung	60 - 90 min	Online-Vortrag, Videokonferenz oder Präsenz
03	<b>Anders-sein als Reichtum und Stress-Faktor</b>	60 - 90 min	Online-Vortrag, Videokonferenz oder Präsenz
04	<b>Ich bin dann mal weg, um wieder ganz da sein zu können</b>	60 - 90 min	Online-Vortrag, Videokonferenz oder Präsenz
05	<b>Phänomene in Phasen ständiger Veränderungen</b> und Herausforderungen an Führung und Kommunikation	60 - 90 min	Online-Vortrag, Videokonferenz oder Präsenz
06	<b>Ressourcen mobilisieren und nutzen</b> , auch und gerade „bei stetiger Veränderung“	60 - 90 min	Online-Vortrag, Videokonferenz oder Präsenz
07	Persönliches <b>Krisen-Coaching</b>	3 x 30 min	Video, Telefon oder Präsenz
08	<b>Klärungs-Coaching</b>	3 - 5 x 60 min	Video, Telefon oder Präsenz
09	<b>Gesundheits-Coaching</b>	5 x 90 min	Video, Telefon oder Präsenz
10	Persönliches <b>Entwicklungs-Coaching</b>	10 x 60 min	Video, Telefon oder Präsenz
11	Kursreihe „Aktives <b>Stress-Management</b> “	4 x 2 h	4 Module á 2 h plus persönliches Coaching zur Erfolgsfokussierung Online-Vortrag, Video-Konferenz oder Präsenz Gruppe bis 15 Teilnehmenden



### Claudia Effertz

Wiesenpromenade 2  
64673 Zwingenberg  
Telefon +49 (0) 6251.8691179  
Mobil +49 (0) 163.7827534  
info@cec-beratung.de  
www.cec-training.de

*„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich wieder gefunden haben und dies zu einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen führt, ist die Basis für gesundes und erfolgreiches Handeln gelegt.“*

### Claudia Effertz Consult

Claudia Effertz Consult - 30 Jahre Erfahrung in Umgang und Begleitung von Menschen und Teams, in Veränderung und Krise, mit Fokus auf gesundes, erfolgreiches und balanciertes Leben und Arbeiten.

In Phasen von ständig wachsenden Herausforderungen und dem Anspruch, stets schnell und „richtig“ zu agieren, ist es anspruchsvoll, sich nicht zu verlieren.

Gemeinsam finden wir den Weg, der für Sie/Ihre Firma passgenau ist. Unsere Begleitung ist „mit Herz und Verstand“ und bietet individuelle Lösungen mit praxiserprobten Ansätzen und Methoden.



*Potentiale entfalten und Ressourcen nutzen*

## Angebotspektrum Claudia Effertz

### 01: Stress und Burnout

In den Medien, im eigenen Leben, im beruflichen Alltag - das Thema ist präsent und fordert uns auf, Warnsignale rechtzeitig und sicher zu erkennen. Der Vortrag gibt praktikable Hinweise und zeigt Chancen auf.

### 02: Wenn Stress die „Türen schließt“

Sie lernen und entdecken unter Nutzung der aktuellen Gehirn- und Verhaltensforschung völlig neue Wege und können „Türen öffnen“.

- + Mit Unterschiedlichkeit unter Stress und bei Anspannung proaktiv umgehen
- + Zusammenhänge, Entstehung und die eigene Interaktion verstehen
- + Zugang zu Mitarbeitern finden und diese aus dem „Erfahrungsgefängnis“ heraus begleiten - Ressourcen mobilisieren

### 03: Anders-sein als Reichtum und Stress-Faktor

Der Vortrag gibt Impulse als Erklärung, wie Menschen unter Stress reagieren und zeigt erste Wege auf, was man selbst tun kann, um in solchen Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben und wie man aus dem „Hamsterrad“ von genervt, gestresst, überfordert sein aussteigen kann. Dabei werden auch aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung alltagstauglich integriert.

### 04: Ich bin dann mal weg, um wieder ganz da sein zu können

Im Prinzip wissen wir alle, wie wir entspannen können, wenn wir genug Zeit hätten. Sie erfahren, wie Sie - auf Basis der aktuellen Gehirnforschung - kleine Pausen mit ganzheitlichen Strategien machbar in den Alltag einbauen.

### 05: Phänomene in Phasen ständiger Veränderungen

- + Phänomene und Einflussfaktoren bei sich und anderen wahrnehmen
- + hilfreiche und hinderliche Strategien und Strukturen erkennen und verändern
- + Klarheit über den Erfolgsfaktor regelmäßiger Kommunikation
- + Anregungen für den Umgang mit unterschiedlichsten Verhaltens-/Kommunikationsmuster von Kollegen und Mitarbeitern verstehen und eine praktikable Basis für das zukünftige Vorgehen haben

### 06: Ressourcen mobilisieren und nutzen

- + Bewusst werden, wie in Phasen ständiger Veränderung die eigentliche Arbeit in den Hintergrund gerät und welche Kräfte sich gegenseitig blockieren
- + Erkennen von Wirkungsmechanismen der eigenen Kommunikation mit den Verhaltensweisen der Mitarbeiter
- + Sofort umsetzbare Anregungen erhalten, welche Schritte in welcher Form anzugehen sind
- + Den Eigenanteil erkennen und Ideen von einer neuen/ziel-führenden Vorgehensweise bekommen
- + „Einen Plan haben“, wie Mitarbeiter mitgenommen werden können

### 07: Persönliches Krisen-Coaching

Wir helfen Ihnen mit gezielt angeleiteten Mechanismen beim „Runterkommen“ und Aushalten. Das Krisen-Klärungs-Coaching entwickelt eine individuelle und leicht umsetzbare Strategie und erkennt Situationen, in denen es andere/mehr Unterstützung benötigt und begleitet dabei.

### 08: Klärungs-Coaching

In herausfordernden oder unübersichtlichen Phasen den Blick fürs Wesentliche (wieder)gewinnen. Durchatmen können, Prioritäten setzen und in die Umsetzung kommen. Fehlende Ressourcen erschließen und bei Bedarf neue Strategien entwickeln und nutzen.

### 09: Gesundheits-Coaching

- + Das eigene Stress-Verhalten und innere Konflikte erkennen
- + Die Grenzen persönlicher Antreiber und Motivatoren und deren Auswirkung auf Gesundheit
- + Neue Strategien erschließen und sicher anwenden
- + Mit herausfordernden Situationen und Menschen zielführend umgehen können, eigene Entlastungsmechanismen finden und ins tägliche Handeln integrieren

### 10: Persönliches Entwicklungs-Coaching

- + In neuen Positionen, Lebensphasen oder bei Wechsel der Hierarchie-Ebene ein erweitertes Handlungsspektrum zur Verfügung haben
- + Bewährte Ressourcen erkennen und mitnehmen, sowie Strategien weiterentwickeln und ausbauen
- + (mehr) Klarheit über das eigene Handeln entwickeln
- + Innere Managements und Interaktionen in unterschiedlichen Situationen und diese entsprechend anwenden können

### 11: Kursreihe „Aktives Stress-Management“

Praxisorientierte Kursreihe für Mitarbeiter und Führungskräfte, die lernen und verstehen wollen, wie Stressreaktionen im Körper und Verhalten gesund veränderbar sind.