

IN TEAMS GESÜNDER,
ZUFRIEDENER UND LEISTUNGS-
FÄHIGER ZUSAMMENARBEITEN

Dies ist auch
ONLINE
möglich!



Arbeiten Sie in Teams auch online gesund, zufrieden und leistungsfähig zusammen, bewältigen Sie diese herausfordernde Zeit gemeinsam.



Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Teamressourcen um und reduzieren Sie Belastungen am Arbeitsplatz.



Klären Sie Rollen und Aufgaben im Team, erarbeiten Sie Strategien zur Zielverwirklichung. Steigern Sie das Commitment im Team durch gemeinsam erarbeitete Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit.



Kommunizieren Sie wirksam? Treten Sie miteinander in Kontakt und erarbeiten Sie sich neue Wege und Formen der Kommunikation.

Online Teamworkshops

Gerne gestalte ich für Sie und Ihr Team auch online Teamworkshops. Sprechen Sie mich gerne an.

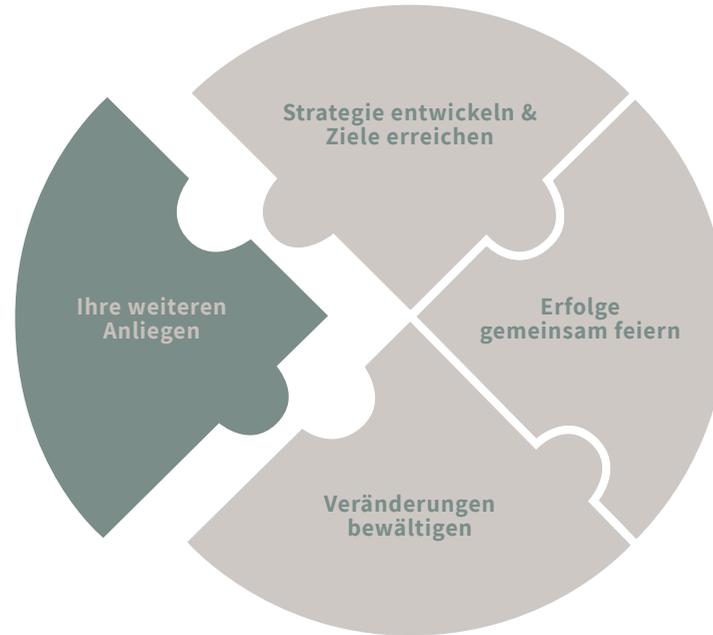


Jede Minute wird etwas Neues erfunden, ständig verändert sich unsere Arbeitswelt.

Waren noch alle Ihre Mitarbeitenden im Boot als Sie auf neuen Kurs gesteuert haben?

Überprüfen Sie Ihre Route, Ihr Team an Board und den Kurs, den Sie aufgenommen haben.

Bewältigen Sie Veränderungen gemeinsam und nehmen Sie Fahrt auf in Richtung Erfolg.



In jeder Mannschaft kommt es auf den Einzelnen und auf das Zusammenspiel an. Nur wenn Beides im Einklang ist, kann das Team gewinnen.

Bringen Sie Ihr Team auf Siegerkurs!



Im Jahr 2014 wird Deutschland Fußball-Weltmeister und ein ganzes Land feiert diesen Sieg.

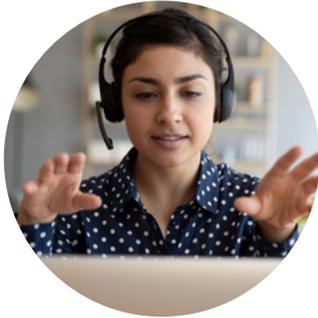
Jedes einzelne gewonnene Spiel wird von den Fans gefeiert. Wie feiern Sie Ihre Erfolge?

Erfahre Sie, wie wertvoll schon das zelebrieren kleiner Erfolge für Ihr Team sein kann! Vergegenwärtigen Sie sich die Stärken Ihres Teams und erhöhen Sie die Motivation!

Online Trainings

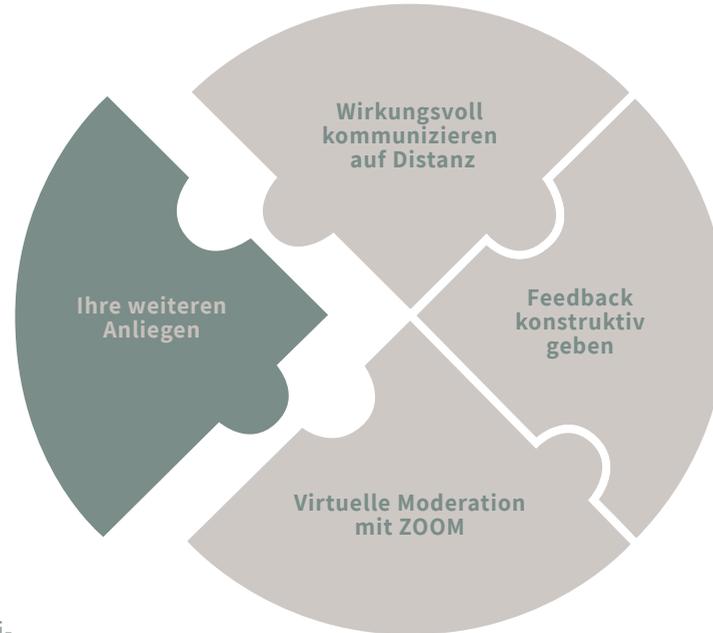
Wirkungsvoll kommunizieren

Gerne gestalte ich für Sie auch online Trainings zu Kommunikationsthemen. Sprechen Sie mich gerne an.



Ihre Teammeetings oder Sitzungen finden online statt?
Sorgen Sie als Moderatorin, als Moderator für einen reibungsvollen Ablauf, eine interaktive Diskussion und Beteiligung während der Online-Meetings.

Nutzen Sie die Möglichkeiten von ZOOM für mehr Interaktivität, Zielorientierung und wirkungsvollere Diskussionen.



Weltweit gibt es ca. 6.500 Sprachen. Selbst wenn wir die gleich Sprache sprechen, kommt es immer wieder zu Schwierigkeiten und Missverständnissen.

Online zu kommunizieren stellt uns vor neue Herausforderungen!

Lernen Sie auch online, wirkungsvoll miteinander zu kommunizieren, Missverständnisse zu vermeiden und zufrieden zusammenzuarbeiten.



Etwas stört Sie schon lange an ihrer Kollegin, ihrem Kollegen, einer Kundin oder einem Kunden? Sie fragen sich, wie Sie ihr, ihm dies wirkungsvoll mitteilen können?

Lernen Sie konstruktiv Feedback zu geben.

Online Trainings

Gesund sein und bleiben

Gerne gestalte ich für Sie auch online Trainings zu Gesundheitsthemen. Sprechen Sie mich gerne an.



Den Kopf voller Ideen, ToDos und Termine?
Wissen Sie noch, was Sie tun wollen oder können?

Die Koordination von Berufsleben und Privatem wird immer herausfordernder. Lernen Sie Ihre Zeit sinnvoll zu nutzen und stärken Sie Ihre Stärken.



Zuviel prasselt auf Sie ein? Sie fühlen sich ausgelaugt?

Stärken Sie Ihre Widerstandskraft und erlernen Sie achtsam durch den Tag zu gehen.



Behalten Sie in stressigen Zeiten die Balance und Ihr Gleichgewicht. Achten Sie auf sich und erkennen Sie frühzeitig, wann Ihre Energiespeicher geleert sind.

Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen und anwenden.



Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.
Vereinbaren Sie ein kostenfreies,
unverbindliches Erstgespräch.

Katharina Sowa

Arbeits- und Organisationspsychologin M. A.

Mein bisheriges Arbeitsleben wurde durch die Menschen, die ich ein Stück auf ihrem Weg begleiten durfte, zu etwas Besonderem. Es begeistert mich zu sehen, dass Teams durch wirksame Kommunikation, die Entwicklung gemeinsamer Werte, Ziele und einer Teamidentität leistungstärker zusammenarbeiten.

Meine Philosophie und Arbeitsweise:

Ich arbeite systemisch und lösungsorientiert. Einzelnen oder in Gruppen erarbeiten Sie unter meiner Anleitung Ideen und Lösungswege. Lassen Sie sich auf einen Perspektivwechsel ein und werden Sie kreativ. Erlebnisorientiertes Lernen und die Transfersicherung in den Alltag sorgen dafür, dass Sie einen großen Nutzen aus dem Training oder Workshop für sich und Ihr Team ziehen können.

Kontakt

Telefon: +49 (0) 176 577 731 96

E-Mail: contact@katharinasowa.com

www.katharinasowa.com

