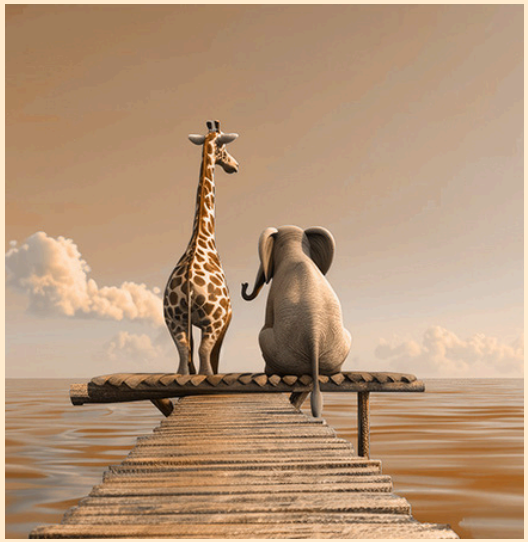
SELBSTWIRKSAMKEIT



BURNOUTPRÄVENTION

DAS NEINSAGEN-DILEMMA

GLAUB NICHT ALLES, WAS DU DENKST

CORPORATE WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGE

DIE MACHT DEINER INNEREN STIMME

PERSÖNLICHKEITSANALYSE

FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?

WERTE ALS KOMPASS

rückenwind

KONTAKT

Nina Sauer
rückenwind
Enzianweg 47
82335 Berg am Starnberger See
Deutschland

Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040

Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz

CORPORATE WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGE

Wir bieten intensive, interaktive Workshops und Impulsvorträge zu den Fokusthemen mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.

- Geschlossene Gruppen
- Live-Online via Zoom
- Ideal als Baustein oder in Ergänzung zu den MasterClasses
- Großes Themenspektrum
- Persönlichkeitstests und Analysen
- Workbook oder Zusammenfassung
- Individuelle Terminvereinbarung

CORPORATE WORKSHOPS

- Dauer 2,5 – 3 Stunden oder nach Vereinbarung
- 6 bis maximal 9 Teilnehmer*innen
- Beschränkte Teilnehmerzahl für regen, intensiven Austausch

IMPULSVORTRÄGE

- Dauer 90 Minuten oder nach Vereinbarung
- 11 bis maximal 40 Teilnehmer*innen
- Co-Moderator

SHORTCUTS ZU DEN WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGEN

- DIE MACHT DEINER INNEREN STIMME
- GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST
- DEINE WERTEBASIERTE PERSÖNLICHKEITSANALYSE
- DARK SIDE OF THE MOON - BURNOUTPRÄVENTION
- WERTE ALS KOMPASS
- SELBSTWIRKSAMKEIT
- DAS NEINSAGEN-DILEMMA
- WILL ICH FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?

DETAILS
ÜBER NINA SAUER | RÜCKENWIND
KONTAKT

rückenwind

DIE MACHT DEINER INNEREN STIMME

Workshop oder Impulsvortrag

Kurzbeschreibung
Transformieren Sie Ihre inneren Saboteure zu Freunden und Helfern. Erkennen Sie Ihre Triebfedern und bewältigen Sie Selbstzweifel.
Nutzen Sie eine unschlagbare Methode, um Gegenwind in Rückenwind zu drehen.

Wie können Sie Ihren inneren Schweinhund überlisten und sich von Ihren eigenen übersteigerten Erwartungen lösen? Müssen Sie es allen recht machen und immer stark sein?

Inklusive individuellem Test mit Einzelauswertung.

GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST!

Workshop oder Impulsvortrag

Kurzbeschreibung
Erforschen Sie Ihr Mindset in Bezug auf Beziehungen, Gesundheit, Liebe, Geld und sich selbst. Transformieren Sie stressverschärfende und destruktive Gedanken in positive Leitsätze.

Überwinden Sie alte Denk- und Verhaltensmuster, die Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung und verabschieden Sie sich vom Grübelkarussell.

DEINE WERTEBASIERTE PERSÖNLICHKEITSANALYSE DER EXTRAKLASSE

Workshop

Kurzbeschreibung
Ein Blick unter den Eisberg
Die Profile Dynamics® Analyse offenbart Ihre Bedürfnisse, Werte und Motive. Finden Sie heraus, was Sie motiviert und welche Umstände Ihnen Energie rauben. Die oft im Verborgenen vergrabenen Ursachen für Spannungen und Konflikte werden sichtbar.

Inklusive individueller umfangreicher Persönlichkeitsanalyse. Inklusive Gebühren für Einzelanalyse | Lizenz.

rückenwind

THE DARK SIDE OF THE MOON WENN SPITZENLEISTUNG ZUR GEFAHR WIRD

Impulsvortrag

Kurzbeschreibung
Sind Sie bereit, die düstere Realität hinter dem Glanz und Glamour des Erfolgs zu entdecken? Wir enthüllen die geheimen Leiden und verborgenen Kämpfe der Erfolgreichen.

Ist Burnout nur eine Modeerscheinung? Sind Sie selbst gefährdet? Können Frauen schlechter mit Stress umgehen als Männer? Erfahren Sie, warum die Illusion der Unverwundbarkeit insbesondere bei High Performern gerne mal platzt und wie man die Stress- und Burnoutspirale durchbrechen kann.

Inklusive Burnout | Stressbelastungstest.

WERTE ALS KOMPASS: ENTDECKE DEINE RICHTUNG IM LEBEN

Workshop oder Impulsvortrag

Kurzbeschreibung
Erkennen Sie Ihre persönlichen Werte und deren Auswirkungen auf Ihr Handeln.
Erarbeiten Sie in Kleingruppen Ihre Wertehierarchie und finden Sie Ihre Lebensrichtung.

Moralisch oder ethisch glaubwürdiges, zielgerechtes und sinnstiftendes Denken, Fühlen und Handeln wird durch das Bewusstsein über unsere Wertvorstellungen ermöglicht.

DIE QUELLEN DEINER SELBSTWIRKSAMKEIT ENTDECKEN

Workshop

Kurzbeschreibung
Mithilfe eines weltweit anerkannten Stressdiagnostik-Analysetools erfahren Sie, inwieweit Sie in Ihren Handlungen und subjektiven Wahrnehmungen gesundheitsförderliche und -gefährdende Tendenzen aufweisen und wie ausgeprägt Ihre Selbstwirksamkeit ist.

Das hochpräzise Testverfahren gibt Aufschluss über Ihr Arbeitsengagement, Ihre Widerstandskraft und Ihre emotionale Basis.

Inklusive individueller Stressdiagnostik | Gebühren für Einzelanalyse | Lizenz.

rückenwind

DAS NEINSAGEN-DILEMMA

Workshop oder Impulsvortrag

Kurzbeschreibung
Vom gequälten Jasager zum beherzten NEINSAGER.
Ist ein NEIN das neue JA zu dir selbst?

Was sind die häufigsten Gründe, warum wir uns mit dem NEINSAGEN so schwertun? Fällt es Frauen schwerer, sich abzugrenzen? Was sind die Vorteile des Neinsagens? Erhalten Sie effektive Tipps mit praxisnahen Beispielen, um selbstbewusster aufzutreten.

KANN UND WILL ICH FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?

Workshop

Kurzbeschreibung
Woran erkenne ich gute Führung und wie wirkt sich das auf das Team aus? Habe ich das Zeug zur Führungskraft und will ich das überhaupt?

Welches Mindset braucht es, um in der Sandwichposition nicht erdrückt zu werden? Was sind die Risiken und Nebenwirkungen? Welche unterschiedlichen Rollen müssen Führungskräfte spielen?

WEITERE THEMEN FÜR IHRE WORKSHOPS UND | ODER IMPULSVORTRÄGE

- Toxische Zeiten
- Erfolgreich erledigt: Strategien zur Überwindung der Aufschieberitis
- Finde dein Warum
- Lost in Perfection – Der Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Reduzierung der eigenen hohen Ansprüche
- Energieräuber und Energiequellen
- Ich und meine Zeit

und mehr ...

Ihr Wunschthema ist nicht dabei?

Gerne erstellen wir im Rahmen unseres Themenspektrums einen Workshop und | oder Impulsvortrag nach Ihren Wünschen.

rückenwind

WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGE

Wir bieten intensive, interaktive Workshops und Impulsvorträge zu den Fokusthemen mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.

- Geschlossene Gruppen
- Live-Online via Zoom
- Ideal als Baustein oder in Ergänzung zu den MasterClasses
- Großes Themenspektrum
- Teilweise inklusive: Persönlichkeitstests und Analysen
- Workbook oder Zusammenfassung
- Individuelle Terminvereinbarung

IMPULSVORTRÄGE

- Dauer 90 Minuten oder nach Vereinbarung
- 11 bis maximal 40 Teilnehmer*innen
- Co-Moderator

CORPORATE INTENSIV - WORKSHOPS

- Dauer 2,5 – 3 Stunden oder nach Vereinbarung
- 6 bis maximal 9 Teilnehmer*innen
- Beschränkte Teilnehmerzahl für regen, intensiven Austausch

Preise auf Anfrage | Termine nach Absprache

INFO | KONTAKT | BUCHUNG

Nina Sauer
rückenwind
Enzianweg 47
82335 Berg am Starnberger See
Deutschland

Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040

Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz

rückenwind

ÜBER NINA SAUER

rückenwind

Mit **über 30 Jahren Erfahrung** als Unternehmerin, internationale Führungskraft und Managerin habe ich in den letzten Jahren meine Leidenschaft als Coach und Mentorin für psychosoziale Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung entdeckt.

Seit 2015 steht mein Unternehmen **rückenwind** für die Konzeption und Durchführung von Coaching-Programmen, MasterClasses, Vorträgen und Workshops für Fach- und Führungskräfte, Startups und Jungunternehmer*innen.

Zusammen mit einem Team von Experten und Kooperationspartnern habe ich mich auf Themen rund um die **mentale Gesundheit,** Stress- und Selbstmanagement, Resilienz, Burnout-Prävention, Potenzialentfaltung und Business Development spezialisiert.

MENTAL HEALTH & LADIES FIRST

MEINE HERZENSTHEMEN
sind die psychosoziale Gesundheit von Fach- und Führungskräften sowie die Förderung von Frauen in der Arbeitswelt.

MEINE MISSION
ist es, Ihr Unternehmen dabei zu unterstützen, das Wohlbefinden und die Produktivität Ihrer Mitarbeitenden zu steigern.

ZERTIFIZIERTE ABSCHLÜSSE| AUS- UND WEITERBILDUNGEN
Auszug

- Fachkraft psychosoziale Gesundheit
- Fachberaterin Stress- und Burnout-Prävention
- Ersthelferin psychische Gesundheit
- Systemischer Coach
- Profile Dynamics Beraterin
- Beraterin Zürcher Ressourcen Model
- Achtsamkeits- und Naturcoach
- Gefährdungsbeurteilung psych. Gesundheit am Arbeitsplatz
- Tierpsychologin | Autorin

BERUFSERFAHRUNG

- Über 30 Jahre Unternehmerin, internationale Führungskraft und Managerin
- Seit 2015 Coach und Mentor mit Fokus auf mentale Gesundheit

ICH HABE ‘WAS GEGEN STRESS

EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

- Vorstandsmitglied, Deutscher Bundesverband Psychosoziale Gesundheit
- Beirätin, Tierschutzverein Starnberg

MEINE CREDOS
«Du brauchst nur genug Mut für den nächsten Schritt – nicht für die ganze Treppe!» - Lynne Goldberg

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen!» - Aristoteles

«Einfach mal machen, könnte ja gut werden!»

MEHR INFORMATION...

- über Nina Sauer | rückenwind
- Kunden- und Pressestimmen
- MasterClasses und Einzelcoachings

finden Sie auf www.rueckenwind.biz!

KONTAKT

JETZT GESPRÄCH VEREINBAREN

rückenwind
www.rueckenwind.biz

Nina Sauer
rückenwind
Enzianweg 47
82335 Berg am Starnberger See
Deutschland

Büro: +49 (0) 8151 446 2188
Mobil: +49 (0) 171 838 0040
Email: sauer@rueckenwind.biz
Web: www.rueckenwind.biz

Bildnachweis Tiere. Kompass:
Adobe Stock Lizenz: 376662528 T.S.
KI generiert