shift thinking
Personal Branding • Coaching • Facilitating

Fit for Success / Stress-Management

Gesunde Produktivität erhöhen.

Zufriedenheit und Lebensqualität steigern.

Stress reduzieren.

2017

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich, 2017

COACH dvct ZERTIFIZIERT

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470

shift thinking
Personal Branding • Coaching • Facilitating

„Fit for Success"

Gesunde Produktivität erhöhen.
Zufriedenheit und Lebensqualität steigern.
Stress reduzieren.

Zufriedenheit und Motivation im Berufsleben sind wichtige Elemente für Produktivität und Leistungsfähigkeit.

Der Schlüssel dazu: Stress-Intelligenz!

Leistungsdruck und Arbeiten auf höchstem Niveau sind unseren täglichen Begleiter. Stressmanagement und Stressbewältigung sind wichtig für ein engagiertes und selbstbestimmtes Leben und kreatives, konzentriertes und teamorientiertes Arbeiten mit Erfolg und Freude.

Was Sie davon haben

Der **interaktive Workshop** in der Kombination mit **persönlichen Einzel-Coachings** einige Tage nach dem Workshop (optional) bietet eine professionelle Plattform für die nachhaltige Steigerung von Stress-Intelligenz. Sie lernen souverän mit Druck umzugehen sowie aktiv und präventiv auf Ihre Gesundheit zu achten.

Gute Gründe als Unternehmen: Leistungsfähige Mitarbeiter

- Hohe und gesunde Produktivität durch Stress-Kompetenz
- Weniger Krankenstand durch Widerstandskraft
- Motivation durch Mitarbeiterzufriedenheit
- Mitarbeiterbindung durch Wertschätzung
- Hohe Kreativität durch Gelassenheit

Gute Gründe als Teilnehmer: Persönliche Stress-Kompetenz

- Souveräne Stress-Bewältigung durch unkomplizierte und alltagstaugliche Methoden
- Abbau von mentalem Stress durch Mind-Management und Entspannungs-Techniken
- Wirksame Gesundheitsprävention durch schnelle Umsetzbarkeit
- Selbstmanagement durch leicht erlernbare Techniken
- Aufbau von Know-how durch Praxiswissen

Für wen es sinnvoll ist

Menschen, die trotz hoher Anforderungen im Berufs- oder Privatleben dauerhaft leistungsfähig, motiviert und zufrieden bleiben und damit Ihre Lebensqualität nachhaltig erhalten und steigern wollen.

Unternehmen, die sich aktiv um die Erhaltung der Motivation, Leistungsfähigkeit und Gesundheit ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter kümmern.

Denn ... Erfolg braucht gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter!

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich, 2017

COACH dvct ZERTIFIZIERT

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470

shift thinking
Personal Branding • Coaching • Facilitating

„Fit for Success"

Intensiv Workshop – die Inhalte im Überblick

Stress verstehen

Hintergründe und Entstehung von Stress: Um mit Stress effektiv umgehen zu können, ist es wichtig, zu wissen was genau Stress ist. Wir beschäftigen uns deshalb gründlich mit wesentlichen und neuesten Erkenntnissen zum Thema Stress:

Was genau ist Stress, welche Auswirkungen und Folgen hat er (auf unsere Wirtschaft, unseren Körper und unsere Leistung ...), welche Auslöser, welche Symptome, welche Stress-Arten und Stress-Typen gibt es?

Wir lernen, wie genau Stress entsteht und damit die wesentlichen Ansatzpunkte zum konstruktiven und nachhaltigen Umgang mit Stress. Und wir beleuchten das Thema „mentaler Stress".

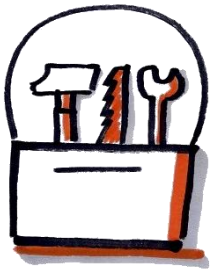
Stress-Management / Umgang mit Stress:

In der Phase 2 (die den größten Teil des Seminars ausmacht) beschäftigen wir uns mit wesentlichen Maßnahmen zur Stress-Bewältigung. Es geht darum, aktiv den Stress zu managen: zu vermeiden, damit umzugehen und zu meistern.

Der Schwerpunkt liegt im aktiven Erlernen, Ausprobieren und Üben von unterschiedlichen Stress-Management-Techniken aus dem Modernen Mental-Training.

Themen sind:

- Mind-Management (Reflektion der eigenen Denkmuster, Glaubenssätze und Blockaden)
- Mind-Power-Techniken, die das Gehirn und die Widerstandkraft stärken
  (Sie lernen das Jonglieren mit 3 Bällen)
- Effektiveres Arbeiten mit Erkenntnissen der Chronobiologie
- Alltagstaugliche Entspannungs-Techniken



Methoden:

- Theorie-Input
- Moderierte Diskussionen
- Geführte Einzel- und 2er Praxis-Übungen
  (Entspannungs- / Atem- / Körperübungen)
- Mentaltraining, Selbst- Reflektion, Checklisten

Teilnehmerzahl: Maximal 10 Personen

Trainingszeiten:

1 Tages Seminar	(9:00 – 18:00)
1,5 Tages Seminar	(10:00 – 18:00, 9:00 – 13:00)
2 Tages-Seminar	(10:00 – 18:00, 9:00 – 17:00)

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich, 2017

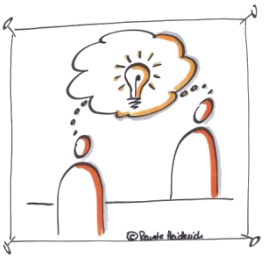
COACH dvct ZERTIFIZIERT

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470

shift thinking
Personal Branding • Coaching • Facilitating

„Fit for Success"

90 Minuten Einzel-Coaching pro Teilnehmer (optional)



Zielsetzung:

Jeder Teilnehmer erhält in einem vertraulichen 1 zu 1 Coaching die Möglichkeit, seine eigenen Themen und Anliegen gezielt und spezifisch zu reflektieren und eigenverantwortlich Lösungen zu entwickeln - individuell und lösungsorientiert.

Ich verstehe Business-Coaching als Reflexionspartnerschaft auf Augenhöhe. Sie erleben eine empathische, lösungsorientierte, motivierende und aktiv-zuhörende Sparringspartnerin. Und auch eine gesunde Portion „Challenging-Power" und Humor – es darf im Coaching auch gerne mal gelacht werden.

Nutzen:

- Steigerung der Selbstreflexionsfähigkeit der eigenen Stressfallen
- Entdecken und entwickeln von individuellen Lösungsmöglichkeiten
- Individueller und nachhaltiger Ausbau der Stress-Intelligenz
- Gezielter Perspektivenwechsel
- Effektives Handeln

Bei Bedarf können weitere Einzel-Coachings gebucht werden.

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich, 2017

COACH dvct ZERTIFIZIERT

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470

Teilnehmerstimmen 1-Tages-Seminar „Fit for Success"

„Renate Heiderich begleitet die Teilnehmer auf eine unterhaltsame und inspirierende Reise zu sich selbst. Viele neue Denkanstöße, praktische Tipps und alltagstaugliche Methoden, die für eine schnelle Entspannung sorgen, machen das sofortige Ausprobieren nach dem Seminar zum echten Vergnügen. Schnelle Erfolgserlebnisse sind so garantiert."
(Sandra Jörke, Department Head, People Development, McDonald's Deutschland Inc.)

„Absolut kompetent, praxisnah und in angenehmer Atmosphäre – ich bin wirklich begeistert wie Renate Heiderich uns im Rahmen des Coaching Day's in München das Thema Stressmanagement näher gebracht hat. Wir sind gemeinsam ein Stück näher an die Realisierung einer Work-Life-Balance gerückt und ich bin jetzt fleißig dabei, die einfachen aber effektiven Techniken in meinen Alltag zu integrieren."
(Tatjana Ramerth, PR-Consultant, ELEMENT C GmbH)

„Der Workshop „Fit for Success" von Renate Heiderich war sehr interessant und visuell sehr schön dargestellt. Ich konnte definitiv einige der vorgestellten Techniken und Tipps zur Stressreduktion und –vermeidung für mich mitnehmen, die ich nun versuche in meinen Alltag zu integrieren. Obwohl der Workshop einen ganzen Tag lang ging, erschien er mir auch dank immer wieder eingestreuter praktischer Übungen, sehr kurzweilig.Ich würde den Workshop und Frau Heiderich als Coach jederzeit weiterempfehlen."
(Leonie W., Projektleitung Veranstaltungen, Verlag Werben & Verkaufen GmbH)

„Das Seminar „Fit for Success" ist sehr zu empfehlen, da es Theorie und Praxis wunderbar vereint. Die theoretischen Inhalte machen es einem nochmals bewusst, wie wichtig es tatsächlich ist, die Regeln von Spannung/ Stress und Entspannung einzuhalten. Die praktischen Übungen, die während des Workshops erlernt werden, sind hier perfekt geeignet um einfach und unkompliziert in den Alltag integriert zu werden. Es war alles in allem ein sehr gutes Seminar, in dem auch offen über die Probleme des Alltags gesprochen werden konnte. Nicht zuletzt auch aufgrund der erfahrenen und professionellen Trainerin Renate Heiderich."
(Catharina Weber, Marketing Managerin, München)

„Es war für mich wichtig, rauszufinden, ob ich ein gestresster Mensch bin. Ich fand das Erlernen von den verschiedenen Techniken sehr spannend. Ich merke nun noch schneller, wenn Stress aufkommt und reagiere schneller. Somit hat Stress nicht mehr die Kraft wie vorher. Mein AHA-Erlebnis war, dass ich viele Dinge intuitiv mache, um Stress abzubauen bzw. es nicht akut aufkommen zu lassen. Es war sehr interessant zu erfahren, was Stress im Körper auslöst. Die Hormonausschüttungen und die Konsequenzen die diese haben. Renate Heiderich hat als Trainerin eine sehr eingängige und sympathische Art. Man füllt sich gut aufgehoben und lässt auch Barrieren schnell fallen. Ich finde den Seminaraufbau sehr gut. Man wird gut an das Thema herangeführt." (Personalreferentin, Internationale Werbeagentur, Berlin)

Das „Seminar Fit for Balance / Stress-Management" von Frau Heiderich – kein oberflächliches Stress-lass-nach, sondern eine inspirierende Reise auf der Suche nach den tieferen Stress-Ursachen. Der Schlüssel zur Entspannung liegt – wie der zum Erfolg – in einem selbst. Das zu überdenken ist die Einladung von Frau Heiderich an die Teilnehmer. (Berater, München)

© Renate Heiderich, 2017

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470

Teilnehmerstimmen 1-Tages-Seminar „Fit for Success"

„Den Aufbau des Seminars fand ich super, da es eine gute Kombination aus Theorie und Praxisübungen war. Und vor allem fand ich es super, dass so viele Methoden vorgestellt wurden. Das Seminar hat mir neue Methoden des Stressabbaus aufgezeigt, alle vorgestellten Methoden waren simpel und ich konnte sie durch die ausgegebenen Anleitungen leicht allein wiederholen. An Renate Heiderich als Trainerin schätze ich Ihre großen Kompetenzen und sie ist sehr einfühlsam und verständnisvoll. Ihr Wissen über das Thema wirkt tiefgründig, man merkt, dass Sie weiß worüber Sie spricht. Sie geht ausführlich auf Fragen ein und strahlt eine ungeheure Ruhe aus. Ich finde es super, dass Sie noch weiter Coachings im Einzelnen anbietet!!"
(Projektmanagerin, München)

„Besonders gefallen haben mir alle praktischen Übungen, die wir gemacht haben. Aber auch der Theorie-Teil, der die Entstehung von Stress aufgezeigt hat. Es war sehr interessant zu erfahren, was Stress mit unserem Körper macht. Das Seminar hat mir Wege aufgezeigt, kleine „Fluchten" zu schaffen während des (Arbeits)alltags und mit stressigen Situationen besser umgehen zu können. Mein Bewusstsein wurde auch geschärft. Z. B. wenn ich mich ärgere, dann kommt mir jetzt sofort eine Übung in den Sinn, wie ich versuchen kann, wieder runter zu kommen. Ich hatte zwei AHA-Erlebnisse: 1) Sich entspannen kann so einfach sein und kostet so wenig Zeit. 2) Üben, üben, üben. ☺. Ich schätze an Renate Heiderich als Trainerin, dass sie die Inhalte sehr anschaulich und lebendig vermittelt. Gerade auch der theoretische Teil ist nicht langweilig geworden. Und der Humor kommt nicht zu kurz – ganz wichtig, finde ich!"
(HR Managerin, München)

„Es war ein Tag in dem es mal wieder um einen selbst ging, nicht um Kunden, Termine, Präsentationen. Die Zeit nehme ich mir sonst zu selten. Der Aufbau des Seminars war extrem gut strukturiert. Mir hat die offene Atmosphäre gefallen und auch die Ankündigung von Renate Heiderich, dass jeder mit unterschiedlichen Techniken weiterkommt und manches eben nicht funktioniert. Das hat speziell mir geholfen mich auf die Übungen einzulassen. Ich kann jetzt jonglieren! Ganz im Ernst, ich bin eifrig dran die 21 Tage durchzuhalten und bis auf einen Ausnahmetag klappt es gut. Danach will ich mich an die Entspannungsübungen machen, wobei ich das bewusste Fühlen des Atmens als kurze Entspannung schon immer wieder einbaue. Meine Wahrnehmung der Umwelt hat sich geändert und ich versuche immer öfter im Moment zu sein und dies auch bei den Kollegen einzufordern. Das geht damit los in der Tram mal wieder die Bäume zu beobachten und nicht Mails zu checken und tatsächlich in Meetings zu sein und nicht parallel online. Und ja, es reduziert das gehetzte Gefühl. Ich hatte viele kleine AHA-Erlebnisse. Das wichtigste Take-Away war sicher mich auf eine Sache zu konzentrieren und nicht zu versuchen alles parallel in der Luft zu halten. Und es fährt jetzt öfter ein halbwegs erwachsener Mann mit großen Augen Straßenbahn und entdeckt die Welt.

An Renate Heiderich als Trainerin schätze ich die Begegnung auf Augenhöhe mit den Teilnehmern. Die Gruppe war zwar aus dem Agenturumfeld, aber dennoch sehr heterogen und in so einer Runde keinen zu verlieren ist nicht einfach. Beeindruckt hat mich zudem, wie Renate Heiderich ihr Energielevel den gesamten Tag hoch gehalten hat. Als Trainer/Coach vorne zu stehen und es locker aussehen zu lassen ist die Kunst, ich weiß, dass es anstrengend ist, daher: Chapeau! Danke für die Inspiration im Seminar und ich will mir noch mehr der Techniken aneignen, auch wenn die 72 Stunden schon lange rum sind." (Head of Project Management, München)

„Ich fand das Seminar ganz toll und sehr hilfreich!"
(Kundeberater, München)

© Renate Heiderich, 2017

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470

shift thinking
Personal Branding • Coaching • Facilitating

Ihre Sparringspartnerin: Renate Heiderich

Bei der Beantwortung Ihrer individuellen Fragen aus dem Business-Kontext unterstütze ich Sie – das ist meine Expertise und Leidenschaft.

Ich verstehe Business-Coaching und Facilitating als Reflexionspartnerschaft auf Augenhöhe. Sie erleben eine lösungsorientierte und empathische Sparringspartnerin mit herzlicher Hartnäckigkeit, betriebswirtschaftlichem Praxis-Know-how und Wissen um menschliche Aspekte. Und auch eine gesunde Portion „Challenging-Power" gepaart mit Humor.

Mein Credo Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch eine Fülle von individuellen Ressourcen besitzt. Im Laufe des Lebens kreieren diese Ressourcen aus jedem Menschen ein wertvolles Unikat. Genauso individuell und komplex sind die Aufgaben, Projekte oder Themen, die uns täglich begegnen und die wir meistern wollen. So entsteht ein Spannungsfeld aus vielfältigen Erwartungen, Interessen und Zielsetzungen, faktischen Rahmenbedingungen und verfügbaren Ressourcen.

Die bewusste und sorgfältige Reflexion dieser unterschiedlichen Facetten schärft den Blick für Optionen, Wechselwirkungen, Chancen oder Risiken und ermöglicht, eine klare Haltung zu komplexen Themen und Herausforderungen zu gewinnen. Lösungsorientierter Optimismus und der positiv kritische Blick auf die Stärken und Talente helfen, die verfügbaren Ressourcen und Potenziale in ihrer gesamten Komplexität zu erkennen, gezielt zu entfalten und wirksam zu nutzen.

So entstehen stimmige Lösungen für Entwicklung und Veränderung mit Mehrwert für alle Beteiligten

Leitsatz Problem talking creates problems. Solution talking creates solutions.

Tätigkeitsschwerpunkte

- **PERSONAL BRANDING – Erfolg durch persönliches Profil (die Marke ICH)**
- **BUSINESS-COACHING – Die professionelle Persönlichkeit reflektieren und schärfen**
  - » **Führung / Leadership** – Rolle, Persönlichkeit und Führungsverhalten erfolgreich gestalten
  - » **Erfolgsdenken** – Mentale Stärke im Job gewinnen und steigern
  - » **Konflikt-Coaching / -Moderation** – Konflikte konstruktiv bewältigen
- **FACILITATION – Effektiv zusammenwirken und gemeinsam Lösungen erarbeiten**
  - » **Workshops** – Zeit und Kompetenzen qualifiziert nutzen
  - » **Dialog Konzepte** – Entwicklung begleiten und Engagement mobilisieren
- **FIT FOR FUTURE – Mit Soft-Skills persönliche Performance stärken**
  - » **Fit for Balance** – Gesunde Leistungsfähigkeit erhalten
  - » **Jonglieren lernen** – Energie und mehr für das Gehirn mit einer aktiven Pause
  - » **Klartext! Schwierige Gespräche souverän meistern** – Klarheit schaffen und stringent kommunizieren
  - » **Präsenz und Performance** – Mit souveräner Persönlichkeit wirken und Inhalte vermitteln
  - » **Kreativitäts-Werkstatt** – Kreativität mobilisieren und kreative Techniken im Alltag nutzen
  - » **Konflikt-Management** – Konfliktfähigkeit ausbauen und Konflikte bewältigen
  - » **Dialog-Facilitator** – Zusammenarbeit und Co-Kreation effizient gestalten
- **KEY NOTES – Denkanstöße mit Herz und Verstand, die inspirieren und bewegen**

Formate Einzel-Coaching, Team-Coaching, Training, Seminare, Workshop, Key Note

Qualifikationen

- Zertifizierter Business Coach (SBC)
- Zertifizierter Coach (dvct)
- Zertifizierte Trainerin für Modernes Mental-Training (nach Dr. Irene Glöckner - Entspannungsakademie®)
- Zertifizierte REHORULI®-Trainerin - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie
- Fortbildungen: ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell), Dynamic Facilitation, psychologisches Enneagramm, Konflikt-Coaching / Konflikt-Moderation, lösungsorientierte Organisationsentwicklung und Change-Management, kreative Seminarmethoden
- Diplom-Kauffrau

Sprachen Deutsch und Englisch

Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.

© Renate Heiderich, 2017

COACH dvct ZERTIFIZIERT

Shift-Thinking • Dipl. Kauffrau Renate Heiderich • Andreas-Hofer-Straße 28 • D-81547 München
Telefon: +49 (0) 89 / 64 94 79 36 | E-Mail: rh@shift-thinking.de | USt-ID: DE210771736
Telefax: +49 (0) 89 / 72 95 92 64 | Internet: www.shift-thiking.de | St.-Nr.: 147/185/40470