

- DER GUTER DRAHT –  
COACHING AM TELEFON UND ÜBER ZOOM
- EIN TAG DRAUßEN –  
SPARRING IN BEWEGUNG
- EIN HÜTTENTAG –  
MINI-WORKSHOP IN BERGKULISSE



SCHAFFEN WIR DIE  
VORAUSSETZUNG  
FÜR

GESUNDE  
VERÄNDERUNG

# COACHING, SPARRING, MINI-WORKSHOPS

Manchmal stecken wir mit einer Fragestellung einfach fest.

Wir haben niemanden, mit dem wir vertrauensvoll und neutral das Thema reflektieren und bearbeiten können.

Wie soll ich mich beruflich entscheiden? Wie kann ich die Situation mit meinem Team verbessern?

Wie kann ich Kollegen und Mitarbeiterinnen von meinem Projekt überzeugen?



Als **Sparringspartnerin** stelle ich Ihnen lösungsorientierte Fragen.

Ich gebe Anregungen und Impulse, lade zum Perspektivwechsel und Experimentieren ein.

Ich helfe Ihnen, das Übermaß an Gedanken zu sortieren und bringe die Dinge, die ich höre, auf den Punkt. Ich begleite Sie mit passenden Methoden, ganz konkrete Lösungsideen zu entwickeln.

Dabei profitieren Sie von meiner Erfahrung als Systemischer Coach und Business Coach, Organisationsberaterin, Moderatorin, Change Begleiterin, Kommunikations-Trainerin und QiGong-Lehrerin.

# COACHING AM TELEFON UND ÜBER ZOOM

---



Als Sparringspartnerin und Coach begleite ich Sie auf Ihrem Weg – von der Entwicklung neuer Perspektiven und Ideen, über das Ausprobieren und Anpassen bis zur nachhaltigen Umsetzung.

In Coaching-Stunden am Telefon oder über Video-Tools wie „Zoom“ reflektieren wir, was funktioniert – und was weiter angepasst werden muss. Wir klären wie ein geschicktes Vorgehen bei Unvorhergesehenem aussehen kann. Oder welche alten Gewohnheiten sich wieder eingeschlichen haben und auf die Motivationsbremse drücken. Ich begleite Sie dabei, neue Gewohnheiten zu entwickeln.

- kontinuierliche Begleitung Ihrer Themen
- flexible Nutzung
- Einzelstunden und Pakete

# SPARRING IN BEWEGUNG

---



EIN TAG DRAUSSEN

Bei diesem Sparring machen wir uns buchstäblich gemeinsam auf den Weg. Von einem Spaziergang entlang der Isar bis zur Tageswanderung im Bayerischen Voralpenland. Wir finden den Weg, der zu Ihnen passt.

Dabei bringen wir Bewegung in Ihre Fragestellung. Wir betrachten Ihr Thema von unterschiedlichen Seiten und erarbeiten konkrete Lösungsideen. Während wir laufen, innehalten oder eine Rast machen. Im Dialog oder mit Übungen. Und zwischendurch skizzieren wir etwas, machen Notizen, Foto- oder Tonaufnahmen. So gerät garantiert nichts in Vergessenheit. Problemlösung „on the go“!

Für 1 Person,

- inkl. telefonisches Vorgespräch
- inkl. Basis-Dokumentation

# MINI-WORKSHOP IN BERGKULISSE



Bei diesem Sparring widmen wir uns Ihrem Thema fernab vom Alltag und in idyllischer Umgebung. Wir hinterfragen vorhandene Ideen und entwickeln sie gemeinsam weiter. Bis zum konkreten Ergebnis.

Haben Sie ein Thema, an dem Sie als Team arbeiten möchten? Dann können Sie den Hüttentag auch als kleinen „offsite-Workshop“ nutzen.

Am Hüttentag nutzen wir in jedem Fall die passende Kombination aus Coaching, Moderation, agilen und kreativen Arbeitsweisen – und arbeiten für einzelne Fragestellungen draußen an der frischen Luft.

Für 1-4 Personen

- inkl. telefonisches Vorgespräch, Material, Dokumentation
- zzgl. Raum-/Catering-Pauschale
- Location in Lengries (bei Bad Tölz)



# EINE GESUNDE WAHL

Elke Bögel

[elke.boegel@gruenundsafzig.de](mailto:elke.boegel@gruenundsafzig.de)

[www.gruenundsafzig.de](http://www.gruenundsafzig.de)