



RESILIENZ COACH & TRAINER

ANNE M. ROSENBLATT



ROSENBLATT

COACHING & CONSULTING
RESILIENZ. WACHSTUM. ERFOLG.

MEIN ANGEBOT



COACHING

Ich begleite Menschen dabei, individuelle Lösungsansätze für ihre herausfordernden Situationen zu entwickeln.

Einzelcoaching:

- Hilfe zur Selbsthilfe (Coaching, Beratung, Sparring, Mentoring)
- 10 Sessions á 60 Minuten

-> **Fokusthemen:**

- Ziele definieren & Persönlichkeitsentwicklung (Wer bin ich? Wo möchte ich hin?)
- Veränderung und Neuorientierung
- Konfliktsituationen klären
- Stressbewältigung

Team Coaching:

- Verständnis füreinander zu schaffen, um effizienter und nachhaltiger zusammenzuarbeiten.

-> **Fokusthemen:**

- Zielbestimmung des Teams
- Erarbeitung der Team-Identität
- Konfliktbewältigung



TRAINING

Mit meinen Resilienz-Trainings speziell für Führungskräfte und für Teams helfe ich Menschen ihre eigene Resilienz wieder zu entdecken und zu stärken.

Resilienz-Training für Führungskräfte:

- Persönliches Resilienzprofil erstellen inkl. ausführlicher Auswertung
- Einzel- oder Gruppentraining mit praxisnahen Präventionsmethoden

Resilienz-Training für Teams:

- Team-Resilienzprofil inkl. Auswertung
- Teamtraining mit praxisnahen Präventionsmaßnahmen

-> **Liefert Antworten auf Fragen wie:**

- Welche Ressourcen besitze ich / wir?
- Was hilft mir in meine Kraft zu kommen? Und was raubt mir / uns Kraft?
- Wie arbeiten wir erfolgreicher zusammen?



WORKSHOP & CO.

Aus meinen Workshops und Vorträgen ergeben sich neue Impulse, Denkanstöße und Inspiration - zur Veränderung, zur Neuorientierung und -Priorisierung.

-> **Fokusthemen:**

- Stressmanagement - Stress erkennen und wirksam gegensteuern
- Energie- & Zeitmanagement
- Resilienz als Führungsskill der Zukunft
- Team-Resilienz - Zusammenarbeit stärken
- Ganzheitlicher Blick auf Resilienz
- Mentales Wohlbefinden – Die Kunst der Selbstfürsorge
- Mentale Gesundheit - Resilienz mit der Gefühlsbrille sehen

Format und Inhalt werden individuell angepasst, um Mehrwert zu schaffen und die Unternehmens-Mission zu stärken.

ÜBER MICH

Beruflicher Werdegang:

- Systemischer Business Coach (dvct)
- Resilienz Coach & Team Coach / Teamentwickler
- > 13 Jahre Berufserfahrung in der IT & als Führungskraft (inkl. internationaler Erfahrung)
- Zertifizierter Agile Leadership Trainer & Scrum Master
- Ehrenamt "Resilienz im Allgäu" sowie Mentorcoach u.a. für Münchner Akademie für Business Coaching, Hochschule UnternehmerTUM Academy Munich
- Studium der BWL, Schwerpunkt Inter. Management (Master)

Ein paar Dinge zu mir:

- Ich bin authentisch, ich bin direkt und ich werte nicht
- Eigenverantwortung ist mir wichtig. Nur wenn man bei sich selbst anfängt, können große Veränderungen vorangetrieben werden.
- Wertschätzung und Dankbarkeit erden mich und zeigen mir stets aufs Neue, was wichtig ist.
- Ich bin ein Naturfreak und liebe Mountainbiking, mein SUP und die Natur in allen Jahreszeiten. Denn ohne den Winter wäre der Sommer nicht so schön.

Resilienz ist wie Zähne putzen. Tägliche Pflege verhindert Schlimmeres.



Ahornstr. 13
87779 Trunkelsberg / Memmingen



Info@coaching-rosenblatt.de



www.coaching-rosenblatt.de



www.linkedin.com/anne-rosenblatt



Kostenloses Infogespräch vereinbaren: **Hier klicken**



0176 - 72 50 94 39