



Agentur für Face to Face – Kommunikation

Die "1 Minuten-Entspannung"- abschalten und auftanken – just in time!

Wünschen Sie sich

- kleine Auszeiten zum Durchatmen zwischendurch?
- besser abzuschalten und schneller einzuschlafen?
- bei Vorträgen oder wichtigen Gesprächen gelassener zu sein?
- anhaltend frisch und gelassen zu bleiben? Ohne Extrazeit?

Mit der „1-Minuten-Entspannungs-Technik“ können Sie effektiv abschalten und auftanken wann und wo immer Sie eine Auszeit brauchen: vor Besprechungen, nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einfach zur Erholung zwischendurch. Eine Minute genügt, um Körper und Geist zu beleben, Ihre Konzentration und Leistungsfähigkeit zu steigern. In diesem Seminar lernen Sie, Warte- und Übergangszeiten gezielt zur Erfrischung zu nutzen. – beruflich und privat. Leicht – effektiv – alltagstauglich! Mit 1-Minuten-Entspannungspausen kommen Sie leichter und gelassener durch den Tag.

Ideal auch für's Homeoffice!



Sie lernen

- wie Sie schon mit kleinen Veränderungen großen Einfluss auf Ihr persönliches Gleichgewicht nehmen können
- die "1-Minuten-Entspannungstechnik" für mehr Energie, Gelassenheit und Lebensqualität
- wie Sie Warte- und Übergangszeiten effektiv zur Erholung nutzen können
- "Fit im Job"- Übungen zur Aktivierung und zum Ausgleich

Das „1-Minuten-Entspannungstraining“ biete ich auch online an!

Welche Themen und Formate würden Ihr Angebot bereichern? Ich berate Sie gerne über eine individuelle Zusammenstellung meiner Angebote passend zu Ihren Themen und Wünschen.

Anke Becker Kommunikationswissenschaftlerin – Mediatorin – Coach



Profil Anke Becker Kommunikationswissenschaftlerin M.A.

Trainerin – Mediatorin – Coach

Ich unterstütze Menschen, Unternehmen, Behörden und Organisationen in der Personalentwicklung und im betrieblichen Gesundheitsmanagement als Mediatorin und Coach. Meine Seminaren und Workshops zum Thema Kommunikation und Stressmanagement sind Teil ihres Bildungsangebotes.

Ich biete

- Coaching und Beratung in Veränderungsprozessen, Krisen und Konflikten
- Seminare und Workshops mit spannend aufbereiteten Inhalten und Impulsen, die neugierig und Lust machen auf Entwicklung und Veränderung

Klassische Themen meiner Trainings und Coachings sind:

Teamkonflikte, Führungskräftewechsel, Generationenmanagement, Diversity und Mobbing
Gesprächsvorbereitung, Feedback, Entscheidungsfindung, Kommunikation mit Kunden und Klienten
berufliche und persönliche Krisen, Stress, Burnout, Wiedereingliederungsverfahren

Ich arbeite

- individuell und maßgeschneidert. Meine Trainings sind Unikate. Ich gestalte sie Ihren Themen und Wünschen entsprechend.
- lebendig – paraxisorientiert – nachhaltig mit Methoden und Techniken aus Kommunikationswissenschaft, Mediation und Coaching, die sich leicht einprägen und in der Praxis leicht erinnern und umsetzen lassen.
- mit kurzen griffigen Formaten, die sich leicht in ein bestehendes Angebot integrieren lassen.

Ich bin

- Kommunikationswissenschaftlerin WWU Münster M.A.
- Konfliktcoach auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg
- Mediatorin nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation, Friedensbildungswerk Köln
- Mobbing-Intervention „No Blame Approach“ Fairaend Köln
- Yoga-Lehrerin, Satjananda Yoga und zertifizierte Trainerin für Kurzentspannungstechniken

Mehr Information erhalten Sie über meine Homepage und gerne auch direkt telefonisch.

