



Menschen, die mit sich gut verbunden sind, können sich wirkungsvoll mit anderen verbinden. Wer in seinem natürlichen Fluss ist, hinterlässt blühende Landschaften.

HINTERGRUND

- selbstständige Coach seit 2006
- Autorin "Nicht mit mir!, Kösel, 2017
- seit über 20 Jahren in der Kommunikation als selbstständige Kommunikationsberaterin, PR-Beraterin, Journalistin und in Festanstellung
- vorherige berufliche Stationen: Leiterin Interne Kommunikation (Töchter der UniCredit, damals HVB) und verantwortliche PR-Redakteurin (Plansecur) in der Finanzbranche
- Abschlüsse: Dipl. Germanistin/Journalistin (Otto-Friedrich-Universität Bamberg), Finanzwirtin (twi), zertifizierte Coach (Hephaistos, DBVC-angewiesen), Breathwork Facilitator und Atemcoach (Intesoma)
- Ständige Qualitätssicherung durch Supervision und Weiterbildungen in Transaktionsanalyse, Gestalttherapie, Bioenergetik und Breathwork



SEIN & SCHEIN

PERSÖNLICHKEIT · ATEM · KOMMUNIKATION

Nathalie
SRINGER

Aus der Mitte entspringt dein Fluss

THEMEN

Persönlichkeit

Souveränität, Klarheit, Positionierung

- Umgang mit Stress, Wut und Ohnmacht
- eigenen Impulsen und Positionen Raum verschaffen
- stimmig leben und arbeiten
- Innere Klarheit und Selbstsicherheit stärken
- Profilentwicklung für Gründer und Selbstständige
- Entscheidungen fällen und Konsequenzen managen

Atem

Atemmuster, Stressmanagement, Transformation

- Atem verbindet (Workshop für Resilienz im Team)
- ein funktionales Atemmuster entwickeln (gegen Stress, Schlafstörungen & körperliche Beschwerden)
- gebundene Energien wieder in den Fluss bringen
- Atemroutinen für einen kraftvollen Lebensstil
- Atemmeditationen und Übungen für den Alltag

Kommunikation

Führung, Akquise, schwierige Gesprächssituationen

- schwierige Gesprächssituationen meistern
- Stakeholder erreichen, Beziehung gestalten
- eigenen Führungsstil entwickeln
- Sicherheit im Umgang mit Macht und Manipulation
- Coaching Skills für Führungskräfte (Workshop)
- Raum für gemeinsame Entwicklung im Team gestalten