

MIT KLARHEIT ZUM ERFOLG

I KARIN
WIESSMANN

Systemischer Business Coach

in Mittelstand und Sport



MIT KLARHEIT ZUM ERFOLG

- Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Momentan fehlt es Ihnen einfach an Durchblick, um sich neue Ziele zu setzen, um durchzustarten ...
- Als CEO oder Führungsperson möchten Sie, dass Ihr Team besser zusammenwächst und effektiver zusammenarbeitet.
- Sie wollen den nächsten Schritt in Ihrer beruflichen Karriere gehen, um weiterhin erfolgreich Ihre Ziele zu erreichen und sich weiterzuentwickeln.
- Sie möchten mit Konflikten jeglicher Art besser umgehen können und suchen nach Lösungen...
- Durch persönliche Schicksale im Leben haben Sie den Antrieb und Mut verloren. Sie fühlen sich erschöpft und wünschen sich mehr Energie und Ausgeglichenheit, damit Sie wieder Lebensfreude verspüren.



Als **Ihr Systemischer Business Coach** und langjährige Führungskraft mit Kernkompetenzen in der Gesundheitsbranche und der internationalen Sportszene begleite ich Sie bei **Ihren Fragen und Themen** zu **beruflichen Kontexten** und **persönlichen Lebenssituationen**.

MEINE ANGEBOTE FÜR SIE

- Systemisches Business Coaching
- Einzelcoaching
- Beratung und Begleitung von Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen
- Führungskräfte Coaching
- Karrierecoaching
- Bewerbungscoaching
- Persönlichkeitsentwicklung
- Umgang mit Stress und Zeitdruck
- Resilienz- und Achtsamkeitstraining
- Waldbaden zur Stressbewältigung für Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)
- Waldbaden zur Stressreduktion für Einzelpersonen und Gruppen
- Kurse, Workshops, Vorträge

Als Ihre **Wegbegleiterin** nutze ich die für Sie passenden „Werkzeuge“, um Sie bei der **Klärung Ihrer Ziele** und Ihrer Vision zu unterstützen – damit Sie wieder **klar** und **entspannt** Ihren **Alltag**, Ihren **Beruf** oder Ihre **Beziehung** weiterführen können. Genauso, wie Sie es sich wünschen: mit **Authentizität**, **Leichtigkeit** und **Freude**.



Viele Jahre habe ich die stärkende Kraft der Natur und deren oftmals heilende Wirkung in den systemischen Business Coachings erfahren, erforscht und entwickelt. Da ich diese tiefgehenden Erfahrungen mit den Menschen teilen wollte, habe ich bereits während meiner Ausbildung zur **zertifizierten Waldbadentrainerin** Forest-Medicine® gegründet.

Ziele sind unter anderem die Mobilisierung der eigenen vorhandenen **Ressourcen**, die **Stärkung** und **Erhaltung** der **Lebenskraft** sowie der Abbau von Druck durch **effektives Stress-Management** - essenziell in einer Welt, in der Burnout allzu häufig vorkommt.

Es ist eine Reise, um bei sich selbst anzukommen, **Klarheit** zu gewinnen, die **innere Ruhe** zu finden und seine **eigenen Bedürfnisse** wahrnehmen zu können.



- Suchen Sie nach einem Weg, durch den Ihre Führungskräfte, Mitarbeiter oder Ihr Team sich regenerieren und mehr Wohlbefinden erlangen können?
- Wollen Sie den Teamgeist in Ihrem Unternehmen weiter entwickeln, das Arbeitsklima verbessern und Ihre Mitarbeiter wertschätzen?
- Brauchen Sie neue Kraft und Energie, um die Zeiten des schnellen Wandels zu meistern und die Komplexität der Arbeit gut zu verarbeiten?
- Sie befinden sich in einer Genesungsphase und wollen sich langsam wieder stärken?
- Wünschen Sie sich mehr Ruhe und Gelassenheit, um Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun und den Fokus zu bewahren?

„Lerne wieder Ruhe zu finden und Atem zu holen.“



Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung von Waldbaden auf unser Nerven-, Hormon- und Immunsystem.

Heilwirkungen (Auszug)

- Stresshormon Cortisol wird abgebaut
- Blutdruck- und Blutzuckerspiegel werden gesenkt
- Konzentration und Kreativität werden gefördert
- Selbstheilungskräfte kommen in Gang
- Schlafqualität verbessert sich

Nutzen Sie die Natur, die uns schon seit Jahrtausenden viele Heilmittel für die Gesundheitsförderung schenkt. Sie wirkt wohltuend auf Körper-Geist-Seele des Menschen.

Waldbaden oder Shinrin-Yoku von Forest-Medicine® ist eine kraftvolle Kombination aus therapeutischen und systemischen Inhalten. Es geht um das absichtslose Einlassen auf die Natur, in der jeder so sein darf, wie er ist.

Im Einssein mit der Natur, durch gezielte praktische Übungen sowie eine bewusste körperliche und gedankliche Langsamkeit können der Alltag beiseitegelegt und Belastungen reduziert werden.

Angebote für Unternehmen

- Tagesseminare oder mehrtägige Kurse im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, maßgenau auf Ihre Bedürfnisse konzipiert.
- Getagt wird in einem Hotel oder Seminarhaus mit angrenzendem Wald, mit Komfort und einem kreativen kulinarischen Angebot für gestresste Menschen.

Angebote Einzelpersonen und Gruppen finden Sie in meinem Veranstaltungskalender und werden auf Wunsch für Sie individuell gestaltet.

Gerne berate ich Sie persönlich.

LEBENS-KRAFT STÄRKEN

MEINE HALTUNG

Meine Rolle als **zertifizierter Systemischer Coach** verstehe ich als die einer neutralen Begleiterin und einer herausfordernd unterstützenden Reflexionspartnerin.

Ich sehe in jedem Menschen eine eigenständige Persönlichkeit und respektiere die Verschiedenartigkeit und Würde eines jeden einzelnen Menschen.

Unsere Zusammenarbeit erfolgt unter Wahrung der Schweigepflicht – basierend auf gegenseitiger Wertschätzung und Augenhöhe.

Ob online, in Ihrem Unternehmen, persönlich oder telefonisch – wir treffen uns in einem vertraulichen Raum, den Sie sich für unsere Zusammenarbeit wünschen.

Bei den Angeboten von Forest-Medicine® handelt es sich um Präventionsmaßnahmen, die der Erhaltung Ihrer Gesundheit dienen. Im Krankheitsfall wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.



Gelegentlich braucht es Wegbegleiter im Leben.

Kontaktieren Sie mich heute, um in einem **kostenlosen Erstgespräch** über Ihre Zukunft und Ihre Ziele zu sprechen.

Ich freue mich sehr darauf, Sie kennen zu lernen.

Herzlichste Grüße



Karin Wiessmann



MIT KLARHEIT ZUM ERFOLG

Blieben Sie auf dem Laufenden mit meinem Newsletter.

Erhalten Sie wissenswerte Informationen, nützliche Tipps
und Termine: www.karinwiessmann.de/newsletter

| KARIN WIESSMANN

Systemischer Business Coach

Waldbadentrainerin

Gründerin Forest-Medicine®

Expertin zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Praxis Weiße Villa
Gerresheimer Str. 340
40721 Hilden

Telefon +49 (0) 2103 4925352
Mobil+49 (0) 163 1970619
mail@karinwiessmann.de
www.karinwiessmann.de



Auch auf:

