



Gaby Cammerer  
Life & Business Coach  
Tel. +49 151 53 06 40 34  
kontakt@yokama.de

## Veränderung mit Leichtigkeit

### Was biete ich?

- Sparring-Partner für Leistungsträger
- Burnout Prävention
- Stressmanagement/ Entspannungstechniken

### Wobei hilft es Ihnen?

- Erhöhung der Mitarbeiterzufriedenheit
- Bessere Ergebnisse durch zufriedene Mitarbeiter
- Reduktion von krankheitsbedingten Fehlzeiten

### Warum ich?

- Fundierte Kenntnisse als Führungskraft im Project und Supply Chain Management
- 8 Jahre Erfahrung im Bereich Coaching/ Training insbesondere in puncto Motivation und die richtige Ansprache von Menschen

### Qualifikation

- ✓ Dipl. Wirtschaftsingenieur (TU)
- ✓ Heilpraktiker Psychotherapie
- ✓ Hypnose Coach (NGH)
- ✓ NLP Trainer
- ✓ Deutsch - Muttersprache
- ✓ Englisch - fließend
- ✓ Französisch - fließend

### Kernkompetenzen

- ✓ Management Erfahrung
- ✓ Analytisches + vernetztes Denken
- ✓ Hohes Maß an Empathie
- ✓ Project + Change Management
- ✓ Coaching, NLP + Hypnose
- ✓ Speaker

### Kundenmeinung

„Frau Cammerer hat sich viel Zeit genommen, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Ich fühlte mich verstanden, ohne jegliche Bewertungen. Durch ihre positive und optimistische Art, hat sie mich auch in emotional schwierigen Momenten sicher begleitet. Anschließend war ich der Überzeugung meine neuen Aufgabenbereiche mit mehr Selbstbewusstsein erfolgreich erledigen zu können.“ (Yvonne Lindner, Berlin)



## 1. Einzel- und Teamcoaching

Coaching stößt positive Veränderungen an, ermutigt zur offenen Kommunikation und schöpft so Potenziale, die ohne Coaching ungenutzt blieben. Ich biete ein Coaching gern persönlich im 1:1 oder auch in der Gruppe/ im Team an.

---

## 2. Impulsvortrag mit Diskussion

Ich biete zu verschiedenen Themen Vorträge an und stimme die Inhalte gern vorher mit Ihnen ab. Einen ersten Eindruck von meinem Vortragsstil können Sie unter diesem Link gewinnen: <https://yokama.de/vortrag/>

### Mögliche Themen sind u.a.:

- **Erhöhung der Stress Resilienz**  
Was kann jeder einzelne tun, um sich schneller wieder von den vielen Anforderungen des Berufslebens zu erholen und wieder fit und leistungsfähig zu werden?
  - **Multitasking**  
Ist Multitasking ein Mythos, eine Notwendigkeit des digitalen Zeitalters oder überhaupt nicht möglich?
  - **Selbsthypnose / Autogenes Training / Entspannungstechniken**  
Wie verschafft man sich im Alltag kleine Oasen der Entspannung, um anschließend wieder frisch und erholt weiterarbeiten zu können?
- 

## 3. Kurse für Entspannungstechniken

Kurze tägliche Momente der Entspannung erhöhen nachweislich die Stress Resilienz und steigern die Arbeitsleistung.

### Mögliche Kursformate:

- Selbsthypnose
- Autogenes Training
- Traumreisen