yokama coaching

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

Qualifikationen

- Dipl. Wirtschaftsingenieur (TU)
- Heilpraktiker Psychotherapie
- Hypnose Coach (NHG)
- NLP Trainer

Kernkompetenzen

- Management Erfahrung
- Analytisches + vernetztes Denken
- Hohes Maß an Empathie
- Projekt + 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

www.yokama.de Xing +49 151 53 06 40 34 kontakt@yokama.de

Wie unterstütze ich Sie?

yokama coaching

1. Einzel- und Teamcoaching

Coaching stößt positive Veränderungen an, ermutigt zur offenen Kommunikation uns schöpft so Potenziale, die ohne Coaching ungenutzt bleiben. 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 uns stimme die Inhalte gern vorher mit Ihnen ab. Einen ersten Eindruck von meinem Vortragsstil können Sie unter diesem Link gewinnen:
www.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

www.yokama.de Xing +49 151 53 06 40 34 kontakt@yokama.de