Carola Schmidt
Coach und Supervisorin
Tel. +49 151 169 000 41
carola.schmidt@cscy.de

——— Klarheit gewinnen ———

Was biete ich?

- Persönliches Wachstum
- Veränderungen aktiv gestalten
- **Coaching** für Überlastete und Gestresste
- **Supervision** für Teams & Leitung
- **Konfliktmanagement**
- Körpersignale erkennen - Stress abbauen
- **Stressmanagement** beruflich & privat
- **Resilienz und Achtsamkeit**
- **Entspannungstechniken**

Wobei hilft es Ihnen?

- Erhöhung der eigenen Zufriedenheit
- Neue Perspektiven
- Konflikte besser verstehen & meistern
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Warum ich?

- Seit 2012 Erfahrungen im Coaching
- Seit 1995 Erfahrung als Führungskraft
- Praxisnah und lösungsorientiert
- Ruhig und gelassen, pragmatisch und lebendig

Qualifikationen

- Systemischer Coach
- Supervisorin
- Trainerin für Resilienz und Achtsamkeit
- Yoga Trainerin
- Projektmanagerin
- Bankkauffrau

Kernkompetenzen

- Einfühlungsvermögen
- Hohes Maß an Empathie
- Flexibel
- Lösungsorientiert
- Ruhige und ausgeglichene Art

Kundenstimmen

„Neue Möglichkeiten und äußerst wertvolle Tipps für alle Lebenslagen. Situationen erkennen, annehmen und Ursachen finden. Lösungsansätze und –vorschläge verstehen lernen bis hin zu absoluter Zufriedenheit und Vorfreude auf Neues. Und das alles mit viel Verständnis, Menschlichkeit und in entspannter Atmosphäre.“
Doreen K.

www.teamschmie.de Xing +49 151 169 000 41 carola.schmidt@cscy.de

Wie unterstütze ich Sie?

1. Einzelcoaching

Körpersignale erkennen - Stress abbauen.
Ein positiver Umgang mit Stress und Veränderungen sowie Persönlichkeitsentwicklung – in meinen individuellen Coachings erfahren Sie, wie Sie an diesen Themen ressourcenorientiert wachsen können.
Gewinnen Sie Klarheit und gestalten Sie aktiv Veränderungen.

2. Supervision für Teams und Leitung

Reflektion des eigenen beruflichen Handelns im Team oder als Leitung.
Ich begleite Sie und Ihr Team in Teamprozessen und sie selbst als Führungskraft.
Mögliche Themen:

- Kommunikation
- Herausforderungen und Konflikte
- Resilienz

3. Kurse für Entspannungstechniken

Betriebliches Gesundheitsmanagement wird immer wichtiger.
Tägliche oder wöchentliche Übungen halten Sie beweglich und stärken Ihre Resilienz.

Mögliche Kursformate:

- Rücken Fit (auch auf dem Stuhl)
- Business Yoga (auch auf dem Stuhl)
- Meditation und Achtsamkeit

www.teamschmie.de Xing +49 151 169 000 41 carola.schmidt@cscy.de