

personen-zentriert - ressourcen-orientiert - erfolgs-gerichtet

■ Profil – Kompetenzen – Leistungen

Coaching – Mediation – Supervision
Training – Seminare
Hypnose

“Bewusst erfolgreich leben!”

Leistungsschwerpunkte:

**Organisationsberatung
Persönlichkeitsentwicklung
Gesundheitsförderung**

Als Experte für **Balance Management** unterstütze ich Sie in Ihrer Entwicklung und helfe Ihnen, Ihre Organisations- oder Lebensziele mit Energie und Freude zu erreichen.

Lassen Sie nicht zu, dass Sie im Leben stehen bleiben und Arbeits- und Alltagsbelastungen Ihre Ressourcen verschlingen.

Starten Sie Ihr „Balance Project“ und gewinnen Sie Leistung und Gesundheit!

Organisationsberatung

- **Business Coaching, Wirtschaftsmediation, Supervision,**
- **Veränderungsprozesse gestalten**
- **Moderation von Workshops, Klausuren Tagungen und Teamtagen**

Persönlichkeitsentwicklung

- **Karriere und Entwicklung gestalten**
- **Konflikte und Krisen bewältigen**
- **Entwicklungs- und Konfliktcoaching, Hypnose**

Gesundheitsförderung

- **Betriebliche Gesundheit managen**
- **Persönliche Gesundheit fördern und erhalten**
- **Stressbewältigung, Self Care- und Achtsamkeitstraining**

■ *Offenheit, Wertschätzung, Vertrauen und Verschwiegenheit* sind meine Kriterien für unsere Zusammenarbeit.



Holger Arnold
Balance Project

Rosenstraße 13
D 14548 Caputh
Tel.: 033209 84694
Mob.: 0173 833 79 84

arnold@balance-project.de
www.balance-project.de

Meine Qualität für Ihren Erfolg!

personen-zentriert - ressourcen-orientiert - erfolgs-gerichtet

Seminar- und Trainingsangebote (Auszug)

Selbstfürsorge / Stressbewältigung

- Stress-Bewältigung mit System
- Keine Chance dem Burnout
- Self-Care - Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Berufsalltag
- **Achtsamkeitstraining (8 Wo-Kurs-mit 8 Workshops a 1,5 Std. - neu!)**

Selbstmanagement /Führung

- **Gesund führen mit Erfolg (neu!)**
- Selbstmanagement und persönlicher Erfolg
- Was mich motiviert und antreibt
- Ziel- und Zeitmanagement
- Teamtraining und Teamführung
- Business Coaching und Supervision (Führkr./ MA)

Kommunikation / Konfliktbewältigung

- Gewaltfrei kommunizieren
- Umgang mit aggressiven Kunden und Deeskalationstraining
- Motivierende Gesprächsführung
- Konflikte und Krisen kreativ lösen
- Coaching-Kompetenz für Führungskräfte
- Mediations-Kompetenz für Führungskräfte

Seminare für Azubi- und Studierende

- Erfolgreich durch die Ausbildung
- Kein Stress mit der Prüfung
- Selbstmotivation und Zielfindung
- Richtig lernen

Verkauf /Vertrieb

- TOP-Zustandsmanagement für Verkäufer und Verkaufsführungskräfte

Gesundheitsmanagement

- BGM entwickeln und gestalten
- **Resilienz – die 7 Schlüssel zur inneren Stärke (neu!)**
- Fit und aktiv in jedem Lebensalter
- Meditations- und Achtsamkeitstraining
- Business-Yoga
- Gesundheitstage und Gesundheitsworkshops

Innovationsmanagement

- **Zukunft gestalten – Lösungen finden (mit Tiefen-Imagination kreative Antworten finden –neu!)**
- Klausuren und Workshops moderieren und begleiten