

personen-zentriert - ressourcen-orientiert - erfolgs-gerichtet

## ■ Profil – Kompetenzen – Leistungen

Coaching – Mediation – Supervision  
Training – Seminare  
Hypnose

**“Begeistert 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-Coaching**

### 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**

Nelly-Sachs-Straße 13  
D 14480 Potsdam  
Mob.: 0173 833 79 84

[arnold@balance-project.de](mailto:arnold@balance-project.de)  
[www.balance-project.de](http://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)

### **Selbstmanagement /Führung**

- Gesund führen mit Erfolg
- Selbstmanagement und persönlicher Erfolg
- Was mich motiviert und antreibt
- Ziel- und Zeitmanagement
- Führen auf Distanz
- Teamtraining und Teamführung
- Business Coaching und Supervision (Führungskräfte und 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
- Soziales Kompetenztraining
- Selbstmotivation und Zielfindung
- Kein Stress mit der Prüfung
- Richtig lernen

### **Gesundheitsmanagement**

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

### **Kreativität und Innovation**

- Zukunft gestalten – Lösungen finden (mit Tiefen-Imagination kreative Antworten finden)
- Kreativität neu entfalten
- Kreativität und Führung
- Zukunfts-Klausuren und Workshops moderieren und begleiten