



CORPORATE MENTAL TRAINING

SWANTJE GRAUCH

Urselbachstr. 46
61440 Oberursel
Deutschland

Telefon 06171-9609149
swantjegrauch@corporatetrainings.de

www.corporatetrainings.de



**Mitglied im EMCC –
European Mentoring & Coaching Council**

Corporate Mental Training © Alle Rechte vorbehalten

CORPORATE MENTAL TRAINING

Jeder hat davon gehört, jeder kennt ihn.

Stress ist aus unserem heutigen Leben nicht mehr wegzudenken. Ob in der Schule, am Arbeitsplatz, zu Hause oder im Urlaub. Es gibt heute wohl vom Schulkind bis zur Großmutter niemanden mehr, der nicht über Stress klagt. Stress kann unsere Gesundheit gefährden und unser Leben in ein Ungleichgewicht bringen. Zahlreiche Studien belegen die finanziellen Folgen für Unternehmen und Privatpersonen.

Es gibt einige Stellschrauben, an denen gedreht werden kann. Diese müssen erst einmal bekannt sein, um entsprechend zu handeln. Die Lösungsfindung zu den Themen Stress, Burnout, Work Life Balance und Entspannung gelingt am besten mit einem Experten. Hier setzen die Dienstleistungen von Swantje Grauch unter dem Dach von CORPORATE MENTAL TRAINING (CMT) an:

CORPORATE	MENTAL	TRAINING
• Für Unternehmen	• Im Spektrum der mentalen Ansätze	• Als Format des Schulens, Entwickelns und Beratens

Die Bandbreite, in der das Thema Stressmanagement eine Rolle spielt, ist sehr groß.

In der persönlichen Entwicklung, in der Teamführung, im Management, im betrieblichen Gesundheitsmanagement, in der Organisation, in Human Resources, in der Arbeitsqualität, in der Kundenbetreuung, im Umgang mit Lieferanten, u.a.

Jeder Unternehmensbereich hat seine eigenen Interessen und ein Unternehmen im Ganzen trägt eine Verantwortung. Es gibt wenig Trennung zwischen Arbeit und Leben (Freizeit und Privatleben). Angestellte überlassen in einer Woche +/- 40 Stunden ihres Lebens ihren Arbeitgebern. Das ist rund die Hälfte an Zeit, die ihnen wöchentlich zur Verfügung steht. Daher sind Arbeitgeber und Angestellte Teil einer Gemeinschaft. Jeder zählt, und jeder leistet seinen Beitrag zu einem gemeinsamen Leben.



DIENSTLEISTUNGEN

Transparenter Prozess.

CORPORATE MENTAL TRAINING berät Sie bezüglich möglicher Ansatzpunkte in Ihrem Unternehmen, entwickelt passgenaue Konzepte und innovative Schulungs- und Umsetzungsmaßnahmen.



Lösungen. Unsere Beratung bietet Lösungen für konkrete Handlungsansätze. Lösungen können aus verschiedenen Bausteinen bestehen, die sich zu einem individuellen Gesamtpaket für Ihr Unternehmen zusammenfügt.

Umsetzung. Die effektive Umsetzung hängt von zahlreichen Faktoren ab. Entscheidend für den Umsetzungserfolg sind eine partnerschaftliche Kooperation zwischen Kunden und Dienstleister sowie ein abgestimmter Umsetzungsplan.

Angebot. Unsere Angebote beinhalten Coaching und Training mit folgenden Themenschwerpunkten:

- Stressmanagement
- Work Life Balancing
- Entspannungstraining
- Genussstraining (sinneszentrierte Lebensführung)
- Entwicklung und Verankerung mentaler Stärken und Strategien
- Motivationsbestärkung
- Souveränitätsentwicklung
- Kreativitätsförderung

Konzeptbeispiele:

- FIT 4 BALANCE
- Stressbewältigung und Work Life Balance
- Stresskompetenzen für Führungskräfte und Manager
- Relaxation Training
- Health Champion Certification Program™
- Lunch-Break & After-Work Kurse (z.B. Anti-Stress-Workout, Work-Life-Balancing)



KUNDENNUTZEN

Eine Win-Win Situation für alle.

Die Bewusstwerdung positiver Dinge im Leben, der Abbau von Ängsten und Stress, die Erlernung von Entspannungsmethoden und Techniken der Organisation und Zielfindung, sind beispielhafte Aspekte, die die positive Arbeitseinstellung und Leistungsfähigkeit im Beruf und im Privatleben verstärken, den Krankenstand reduzieren und mehr Offenheit für Veränderungen erzeugen.

Nachhaltig trägt CORPORATE MENTAL TRAINING zu einem gesünderen und harmonischen Arbeitsklima innerhalb Ihres Unternehmens bei. Mitarbeiter nehmen das Engagement und die Fürsorge ihres Arbeitgebers wahr und entwickeln eine stärkere Bindung zu ihrem Arbeitsplatz.

Leistungsspektrum. Sie erhalten Beratung, Konzeption und Umsetzung aus einer Hand. Unser Angebot umfasst beides- Coaching- und Trainingsprogramme. Die Themenschwerpunkte beinhalten alle Aspekte von Stressmanagement und Work Life Balance. Jedes Konzept wird individuell für Ihre Anforderungen entwickelt. Ihr Mitarbeiter kann sich bei weiterführenden Fragen und Anliegen an Swantje Grauch und ihr Team wenden und sein Wissen mit einem Personal Coaching oder einem Entspannungstraining weiter vertiefen.

Expertenwissen. Wir arbeiten ausschließlich mit zertifizierten Coaches und Trainern. Qualifiziert sind sie durch langjährige Tätigkeiten als Manager, Trainer und Coach in den Bereichen Sales, Business Relationship Management und Client Solutions Management in internationalen Unternehmen. Unsere Dienstleistungen bieten wir in deutscher und englischer Sprache an.

Arbeitsweisen und Methoden. CORPORATE MENTAL TRAINING unterstützt Sie durch den Fokus auf Lösungsorientierung, Kreativität, Motivation und Leidenschaft für die Sache. Offenheit, Diskretion und Vertrauen sind in unserer Zusammenarbeit selbstverständlich. Jedes Coaching- und Trainingsprogramm beinhaltet Elemente aus anerkannten Entspannungsverfahren. Unsere Trainings basieren auf einem ganzheitlichen Ansatz, mit dem Ziel, jedes Seminarthema und jeden Inhalt individuell zu präsentieren und zu bearbeiten, so dass alle Lerntypen (visuell, auditiv und kinästhetisch) davon angesprochen werden. Der ganze Mensch wird in seinem individuellen Lernprozess berücksichtigt. Durch multisensorisches Arbeiten kann ein Thema viel effektiver gelernt und verarbeitet werden. Teilnehmeraktivierende Methoden machen das Gelernte zu einem wirklichen Handwerkszeug der Teilnehmer, die nicht nur zu passivem Zuhören und einer gelegentlichen Diskussion eingeschränkt werden. In einer entspannten und positiven Atmosphäre lernt jeder weitaus besser.



CORPORATE MENTAL TRAINING

KUNDENNUTZEN

Auf einen Blick

Leistungsspektrum

- Beratung, Konzeption und Umsetzung aus einer Hand
- Beides- Coaching- und Trainingsprogramme
- Alle Aspekte von Stressmanagement, Entspannung und Work Life Balance
- Individuelle und maßgeschneiderte Konzepte
- Weiterführende Angebote: Personal Training und Entspannungstraining

Expertenwissen

- Expertenteam: zertifizierte Coaches, Trainer sowie Personal Trainer
- Langjährige Erfahrungen durch Tätigkeiten als Manager, Trainer und Coach
- Schwerpunkte: Sales, Business Relationship Mgmt. und Client Solutions Mgmt.
- Internationale Unternehmenserfahrungen
- Dienstleistungen in deutscher und englischer Sprache

Arbeitsweisen und Methoden

- Fokus auf Lösungsorientierung, Kreativität, Motivation und Leidenschaft
- Offenheit, Diskretion und Vertrauen
- Einbindung von Elementen anerkannter Entspannungsverfahren
- Individuelle Erarbeitung von Seminarthemen
- Berücksichtigung aller Lerntypen (visuell, auditiv und kinästhetisch)
- Multisensorisches Arbeiten und Teilnehmeraktivierende Methoden

