

Sandra Haardt

COACHING UND PERSONALHANDWERK

ECHT. GUT. GEMACHT.



HANDWERK **SELBSTENTFALTUNG**

AAA-Coaching:

Authentisch. Achtsam. Agil. Für Menschen von morgen.

LERNFOKUS

Mit einer positiven Grundhaltung die eigene Persönlichkeit AAA entfalten – authentisch, achtsam und agil:

- **Faszination und Experimentierfreude neu entdecken**
- **Die eigene Resilienz wahrnehmen und zur Schlüsselkompetenz entwickeln**
- **Eigenverantwortung für Zufriedenheit und Fortkommen annehmen und nutzen**
- **Charisma entwickeln**
- **Komplexe und anstrengende Lebensphasen meistern**

Oder etwas zeitgeistiger ausgedrückt:

Der Fokus liegt auf unserem Leben in der V.U.C.A.-Welt* von morgen; einer zunehmend komplexen Welt, in der wir die Auswirkungen unserer Entscheidungen kaum vorhersagen können.

* V.U.C.A. ist ein Akronym für die englischen Begriffe volatility, uncertainty, complexity und ambiguity.

FOKUSGRUPPE

Aufgeschlossene und neugierige Menschen, die ihr Leben aktiv in die Hand nehmen wollen, um dem permanenten Wandel widerstandsfähig, zuversichtlich, entscheidungsfreudig und aufmerksam begegnen zu können. Unabhängig von Hierarchie und Lebenserfahrung.

AUFBAU

Das AAA-Coaching lässt sich in 3 Entfaltungsstufen erleben:



5-6 Treffen über einen Zeitraum von ca. 6 Monaten

INHALT

Wie kann ich mir selbst treu bleiben?
Und wie kann ich mit der Zeit gehen
und das Denken junger Menschen besser
verstehen? Wie schaffe ich es generell,
mit Schnelligkeit umzugehen und
standhaft zu bleiben? Wie kann ich wie-
der lernen, mich zu konzentrieren?

Im AAA-Coaching gewinnen Sie die
notwendige Weite, Facetten Ihrer
Persönlichkeit selbst zu entfalten und
Antworten auf Ihre Fragen zu finden.
Professionell und spielerisch begleite
ich Sie auf Ihrem Weg, das AAA für sich
zu beanspruchen: authentisch, achtsam
und agil.

Binnen eines halben Jahres werden wir
im 1-zu-1 analysieren und reflektieren, so
dass Sie Verlerntes und faszinierendes
Neues entdecken. Sie erhalten viel Raum
und finden selbstaufmerksam heraus,
was Ihnen Dynamik und Zuversicht
verleiht. Auf Ihr Ziel fokussiert, lernen Sie
Ihre Kraft sinnvoll zu nutzen, achtsam
Ihren Alltag zu steuern und jederzeit
handlungsfähig zu bleiben. Beinahe
unbemerkt stärken Sie Ihre Resilienz.
Resilienz ist eine der wichtigsten Schlüs-
selkompetenzen der Zukunft, die wir so-

wohl im Unternehmensumfeld als auch
im Privatleben immer stärker brauchen.
Sie bedeutet Widerstandskraft und steht
in der Psychologie für die Fähigkeit, sich
aus jeder beliebigen Situation wieder
aufzurichten – durch den Rückgriff auf
die eigenen Ressourcen.

Mit einer zunehmend bewussten Hal-
tung und mit wachsendem Selbstver-
trauen trainieren Sie Ihr Umfeld toleran-
ter und wertschätzender wahrzunehmen
und trotz Unwägbarkeiten beweglich
und autonom zu agieren. Sie gewinnen
an Energie, erleben Neugier und neh-
men Veränderungen als Chancen wahr.
Sie vertrauen darauf, Turbulenzen des
Alltags gut zu meistern und Ihren Werten
treu zu bleiben – vielleicht Ihr größtes
Changeprojekt.

Als Ihren Coach und Ihre Personalexper-
tin erleben Sie mich vertrauensvoll, part-
nerschaftlich, diskret und jederzeit auf
Augenhöhe. Das ist noch nicht genug?
Auf www.sandra-staudt.de/coaching
erfahren Sie mehr zu meiner Haltung, zu
gegenseitigen Erwartungen und warum
ich der richtige Coach für Sie sein kann.

Umfang	Einzelcoaching, erfahrungsgemäß 5 bis 6 Coachingeinheiten
Dauer	Ca. 2 Stunden pro Coachingeinheit
Kosten	Auf Anfrage
Zielgruppe	Aufgeschlossene Menschen
Online	www.sandra-staudt.de/aaa-coaching

PROFIL



Sandra Staudt ist Inhaberin von Sandra Staudt – COACHING UND PERSONALHANDWERK. Sie berät und begleitet Inhaber sowie Führungskräfte kleiner und mittelständischer Unternehmen (KMU) in personalrelevanten Themen. Ihr Schwer-

punktthema ist »Führung in Veränderungsprozessen«. Darüber hinaus coacht sie Führungskräfte und angehende Führungskräfte in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Mehr als zehn Jahre war Sandra Staudt selbst in mittelständischen Unternehmen personalverantwortlich und coachte intern Führungskräfte. Sandra Staudt ist Bankfachwirtin, zertifizierte HR-Managerin und Reiss-Profil-Master. Sie engagiert sich im Bundesverband Mittelständischer Wirtschaft (BVMW) und ist als Vortragsrednerin tätig. Sandra Staudt ist verheiratet und lebt in Münster.

Sandra Staudt

COACHING UND PERSONALHANDWERK
ECHT. GUT. GEMACHT.

Sandra Staudt
Am Mittelhafen 16 · 48155 Münster
Tel.: 0251 1342094 · Mobil: 0176 21625424
post@sandra-staudt.de
www.sandra-staudt.de