

## INDIVIDUELLE ENTWICKLUNGSFORMATE FÜR MODERNE UNTERNEHMEN

**DIE HAPPYWOMEN ACADEMY VERBINDET AUSGEWÄHLTE  
EXPERTINNEN, FUNDIERTES FACHWISSEN UND FLEXIBLE  
ENTWICKLUNGSFORMATE ZU INDIVIDUELLEN LÖSUNGEN  
FÜR UNTERNEHMEN.**



Alle Angebote werden individuell auf Ihre Ziele,  
Herausforderungen und Zielgruppen abgestimmt  
– vom einzelnen Workshop bis zum ganzheitlichen  
Entwicklungsprogramm.



## Willkommen bei der HappyWomen Academy!

Mit der HappyWomen Academy haben wir ein Netzwerk geschaffen, das Unternehmen dabei unterstützt, ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte gezielt weiterzuentwickeln. Anstelle von standardisierten Seminaren bieten wir flexible Formate, die sich an den tatsächlichen Herausforderungen Ihres Unternehmens orientieren.

Gemeinsam mit ausgewählten Expertinnen aus unterschiedlichen Fachbereichen entwickeln wir praxisnahe Lösungen, die nachhaltig wirken – individuell, professionell und passgenau.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'F. Reich'.

Ihre Franziska Reich  
Gründerin der HappyWomen Academy

### Individuelle Lösungen statt Standardprogramme

Jedes Unternehmen hat andere Herausforderungen. Deshalb gibt es bei uns keine Angebote von der Stange. Wir arbeiten mit ausgewählten Expertinnen aus unterschiedlichen Fachbereichen und stellen genau die Formate zusammen, die zu Ihrem Unternehmen passen – vom einzelnen Workshop bis zum individuellen Entwicklungsprogramm.

#### Das bedeutet für Sie:

- Individuelle Empfehlungen statt Standardlösungen
- Flexible Kombination verschiedener Angebote
- Inhalte, die an Ihren Bedarf angepasst werden
- Eine Ansprechpartnerin für das gesamte Netzwerk



## DIESE INHALTE WARTEN AUF SIE

| UNSERE THEMENWELTEN                              | Seite |
|--------------------------------------------------|-------|
| Gesundheit & Female Health .....                 | 5     |
| Stressmanagement & Resilienz .....               | 12    |
| Führung & Leadership .....                       | 17    |
| Kommunikation                                    |       |
| Zusammenarbeit & Teamkultur.....                 | 21    |
| Persönlichkeit, Selbstführung & Entwicklung..... | 26    |
| SO ARBEITEN SIE MIT UNS ZUSAMMEN.....            | 30    |
| IHRE VORTEILE.....                               | 31    |
| DIE HAPPYWOMEN COMPANY.....                      | 32    |
| UNSER EXPERTINNEN-NETZWERK.....                  | 33    |
| KONTAKT & ANFRAGE.....                           | 36    |

Die dargestellten Angebote dienen als Beispiele. Inhalte, Umfang und Kombinationen passen wir individuell an die Anforderungen Ihres Unternehmens an.

# UNSERE THEMENWELTEN



## **Gesundheit & Female Health**

Gesundheit fördern, Leistungsfähigkeit erhalten und Frauen in allen Lebensphasen gezielt unterstützen.



## **Stressmanagement & Resilienz**

Stress wirksam regulieren, mentale Stärke entwickeln und die Widerstandskraft von Mitarbeitenden nachhaltig fördern.



## **Führung & Leadership**

Moderne Führungskompetenzen entwickeln, Potenziale entfalten und Unternehmenskultur aktiv gestalten.



## **Kommunikation, Zusammenarbeit & Teamkultur**

Kommunikation verbessern, Vertrauen stärken und leistungsfähige Teams nachhaltig entwickeln.



## **Persönlichkeit, Selbstführung & Entwicklung**

Persönliche Stärken entfalten, Selbstführung stärken und authentische Wirksamkeit entwickeln.

## GESUNDHEIT & FEMALE HEALTH



Gesundheit betrifft alle Mitarbeitenden.

Es ist eine zentrale Grundlage für Motivation, Leistungsfähigkeit und Zusammenarbeit.

In diesem Themenbereich verbinden wir klassische Gesundheitsförderung mit einem besonderen Blick auf Female Health. Ernährung, Bewegung, Prävention, Stressregulation und Arbeitsumgebung stärken jedes Team. Gleichzeitig stehen Frauen im Laufe ihres Berufslebens vor spezifischen gesundheitlichen Herausforderungen – etwa durch Zyklus, hormonelle Veränderungen, mentale Doppelbelastung oder Wechseljahre.

Unsere Angebote unterstützen Unternehmen dabei, Gesundheit ganzheitlich zu denken, Ausfälle zu reduzieren und Mitarbeitende nachhaltig in ihrer Energie, Klarheit und Selbstwirksamkeit zu stärken.

### *Gesundheit für alle*

Regeneration · Ernährung & Energie · Bewegung & Prävention

Atem & Nervensystem · Achtsamkeit · Raumgestaltung

### *Female Health*

Zyklusbewusstsein · Hormonelle Gesundheit · Wechseljahre

Weibliche Leistungsfähigkeit



## GESUND ATMEN

### Mehr Energie, Fokus und Leistungsfähigkeit

Bewusste Atmung ist eine der wirkungsvollsten und gleichzeitig meist unterschätzten Grundlagen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Dieses Angebot vermittelt verständlich und praxisnah, wie Atmung Körper und Nervensystem beeinflusst und wie bereits kleine Veränderungen zu mehr Energie, Konzentration und innerer Balance führen können.

Die Teilnehmenden lernen leicht umsetzbare Atemtechniken kennen, die sich direkt in den Berufsalltag integrieren lassen – für Meetings, herausfordernde Situationen oder kurze Regenerationspausen. Theorie und praktische Übungen ergänzen sich zu einem nachhaltigen Gesundheitsimpuls.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Energie und Konzentration im Arbeitsalltag
- ✓ Gesundere Selbstregulation und bewusste Atmung
- ✓ Besserer Umgang mit körperlicher und mentaler Belastung
- ✓ Alltagsaugliche Techniken für nachhaltige Leistungsfähigkeit

📍 Impulsvortrag | Workshop | Seminar  
👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online  
👤 Isabel Busch



## HEILSAME ERNÄHRUNG & HEILPFLANZENWISSEN

### Mehr Energie, Balance und Gesundheitskompetenz

Dieses Angebot verbindet moderne Ernährungsimpulse mit traditionellem Heilpflanzenwissen und alltagsauglicher Gesundheitskompetenz. Die Teilnehmenden lernen, wie Ernährung, Regeneration, Naturerfahrung und bewusste Routinen zu mehr Energie, Fokus und Widerstandskraft beitragen können.

Auf Wunsch kann das Format mit Waldbaden, Fastenimpulsen oder Meditation ergänzt werden.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Energie und mentale Klarheit
- ✓ Bewusster Umgang mit Stress
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Nachhaltige Gesundheitskompetenz im Team

📍 Vortrag | Workshop | Tagesseminar  
👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online  
👤 Isabel Busch



## FELDENKRAIS IM ARBEITSALLTAG

**Bewegung neu erleben. Spannung reduzieren. Ressourcen stärken.**

In diesem Angebot lernen Mitarbeitende durch sanfte, angeleitete Bewegungen, ihre Körperwahrnehmung zu verbessern und unnötige Spannungen zu lösen. Sie entwickeln ein besseres Gespür für Haltung, Bewegung und Stresssignale.

Das Format eignet sich als Workshop, Serie oder Gesundheitstags-Angebot.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Beweglichkeit und Körperbewusstsein
- ✓ Stressregulation durch leichte Bewegung
- ✓ Unterstützung langfristiger Arbeitsfähigkeit
- ✓ Mehr Konzentration und innere Balance

📍 Workshop | Serie | Einzelangebot  
👤 Mitarbeitende

💻 Vor Ort | Online  
👤 Silke Groesdonk



## KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE IM ARBEITSALLTAG

**Achtsamkeit und Selbsthilfe für Frauen**

Dieses Angebot unterstützt Frauen dabei, besser mit Kopfschmerzen und Migräne im Arbeitsalltag umzugehen. Die Teilnehmerinnen erhalten ein grundlegendes Verständnis für mögliche Auslöser und lernen, frühzeitig auf Signale ihres Körpers zu reagieren.

Im Fokus stehen kurze, alltagstaugliche Übungen zur Entlastung und Selbstregulation.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Verständnis für belastende Beschwerden
- ✓ Frühzeitige Selbstwahrnehmung und Prävention
- ✓ Praktische Übungen für den Arbeitsalltag
- ✓ Unterstützung betroffener Mitarbeiterinnen

📍 Workshop | Vortrag  
👤 Mitarbeitende

💻 Vor Ort | Online  
👤 Maria Radland



## YOGA IM UNTERNEHMEN

### Bewegung, Entspannung und bewusste Pausen

Yogaeinheiten im Unternehmen schaffen bewusste Auszeiten im Arbeitsalltag. Durch sanfte Körperarbeit, Atemübungen und regenerative Elemente entsteht Raum für Entspannung, neue Energie und mehr Körperbewusstsein.

Das Format kann morgens, mittags oder abends stattfinden und flexibel an den Unternehmensalltag angepasst werden.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Wohlbefinden
- ✓ Förderung von Gesundheit und Beweglichkeit
- ✓ Niedrigschwellige Prävention
- ✓ Regelmäßig als Reihe integrierbar

📍 Yogaeinheit | Yogareihe  
👤 Mitarbeitende

💻 Vor Ort  
👤 Franziska Fischer



## YOGA ALS WORK-LIFE-BALANCE

### Mehr Balance, Gesundheit und Stabilität im Arbeitsalltag

Yoga als Work-Life-Balance-Format unterstützt Mitarbeitende dabei, Stress zu reduzieren, den Körper zu bewegen und wieder mehr innere Ruhe zu finden. Die Einheiten können regelmäßig als Reihe durchgeführt werden und sind für alle Erfahrungslevel geeignet.

Durch wechselnde Übungen entstehen alltagstaugliche Impulse, die auch außerhalb der Einheit weiterwirken.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Entspannung und Körperbewusstsein
- ✓ Förderung von Gesundheit und Balance
- ✓ Niedrigschwellige Prävention
- ✓ Stärkung der Eigenverantwortung

📍 Yogaeihe, z. B. 8–10 Einheiten à 60 Minuten  
👤 Mitarbeitende

💻 Vor Ort | Online  
👤 Martina Herbach



## LUNCH & LEARN: RAUMBEDÜRFNISSE IM BÜRO UND HOMEOFFICE

### Kleine Impulse für mehr Wohlbefinden

Dieses kompakte Format zeigt Mitarbeitenden und Teams, wie sie ihre Arbeitsumgebung besser auf ihre Bedürfnisse abstimmen können – im Büro und im Homeoffice. Schon kleine Veränderungen können Stress reduzieren, Konzentration fördern und Motivation stärken.

Das Format eignet sich besonders als niedrigschwelliger Impuls für Teams.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- ✓ Bessere Konzentration und Motivation
- ✓ Praktische Impulse für Büro und Homeoffice
- ✓ Sensibilisierung für gesunde Arbeitsumgebungen

📍 Lunch & Learn  
👥 Mitarbeitende | Teams

💻 Vor Ort | Online  
👤 Laura Liebscher



## BREUSS-MASSAGE – TIEFENENTSPANNUNG FÜR RÜCKEN UND NERVENSYSTEM

### Regeneration fördern, Verspannungen lösen und neue Energie tanken.

Die Breuss-Massage ist eine sanfte, energetische Rückenmassage, die körperliche und mentale Entspannung miteinander verbindet. Mit achtsamen Streichtechniken und hochwertigem, selbst hergestelltem Johanniskrautöl werden Rücken und Wirbelsäule entlastet, Verspannungen gelöst und die natürliche Regeneration unterstützt. Die Anwendung schenkt neue Energie, fördert das Wohlbefinden und bietet eine Regenerationspause im Arbeitsalltag.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Förderung von Regeneration und Stressabbau
- ✓ Linderung von Rückenverspannungen und körperlichen Belastungen
- ✓ Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- ✓ Wertschätzendes Gesundheitsangebot für Mitarbeitende

📍 Einzelanwendung  
👥 Mitarbeitende

💻 Vor Ort  
👤 Isabel Busch



## MOBILITY, ATMUNG & ENTSPANNUNG

### Neue Energie tanken und den Arbeitsalltag bewusst unterbrechen.

Dieses Kurzformat verbindet sanfte Mobilisationsübungen mit bewusster Atmung und einer entspannenden Abschlussequenz. Schulter-, Brustkorb- und Wirbelsäulenmobilisation fördern die Beweglichkeit, während einfache Atemtechniken Ruhe, Konzentration und einen klaren Kopf unterstützen. Ideal als aktive Pause, um Verspannungen zu lösen, neue Energie zu gewinnen und die mentale Leistungsfähigkeit zu stärken.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Förderung von Beweglichkeit und Entspannung
- ✓ Reduzierung von Stress und körperlichen Verspannungen
- ✓ Mehr Konzentration und neue Energie im Arbeitsalltag
- ✓ Ideal für Gesundheitstage oder regelmäßige Bewegungsimpulse

📍 Kurzworkshop  
👤 Mitarbeitende

💻 Vor Ort | Online  
👤 Anne Gundel



## BEWEGTE MIKROPAUSEN FÜR MEHR ENERGIE IM ARBEITSALLTAG

### Mit kleinen Bewegungsimpulsen neue Energie, Fokus und Leichtigkeit gewinnen.

Schon wenige Minuten bewusster Bewegung können Verspannungen lösen, den Kopf freimachen und neue Konzentration schenken. In diesem interaktiven Workshop lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Übungen aus der somatischen Körperarbeit kennen, die ohne Sportkleidung oder Hilfsmittel direkt am Arbeitsplatz umgesetzt werden können. Die kurzen Bewegungseinheiten fördern nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern eignen sich auch hervorragend als gemeinsame Aktivpausen zur Stärkung des Teamgefühls.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Weniger Verspannungen und mehr Beweglichkeit im Arbeitsalltag
- ✓ Förderung von Konzentration, Energie und mentaler Frische
- ✓ Einfache Übungen für nachhaltige Bewegungspausen im Team
- ✓ Stärkung des Miteinanders durch gemeinsame Aktivpausen

📍 Interaktiver Vortrag | Workshop | Workshopreihe  
👤 Mitarbeitende

💻 Vor Ort | Online  
👤 Ronja Bauersachs



## **GESUND, KRAFTVOLL UND LEISTUNGSFÄHIG IM ARBEITSALLTAG**

### **Zyklusbewusstsein, Energieplanung und hormonelle Balance**

Dieser Workshop unterstützt Mitarbeiterinnen dabei, ihren Körper, ihre Energiephasen und hormonelle Zusammenhänge besser zu verstehen. Im Fokus stehen Zyklusbewusstsein, Stressregulation und konkrete Tools für einen gesunden, leistungsfähigen Arbeitsalltag.

Das Format schafft einen geschützten Raum für Frauengesundheit im Unternehmen.

#### **Nutzen für Unternehmen**

- ✓ Mehr Energie und Produktivität
- ✓ Reduzierter Stress
- ✓ Stärkere Selbstwirksamkeit
- ✓ Offene Gesprächskultur zu Frauengesundheit

📍 Workshop | Vortrag  
👥 Mitarbeiterinnen

💻 Vor Ort | Online  
👤 Jeannette Brückner

## **ENERGIE & LEISTUNGSFÄHIGKEIT AB 40**

### **Praktisches Wissen für mehr Energie und Leistungsfähigkeit**

Dieser Vortrag vermittelt Mitarbeiterinnen verständlich und praxisnah, warum sich in den Wechseljahren nicht nur der Körper, sondern auch Energie, Konzentration, Belastbarkeit, Stimmung und emotionales Wohlbefinden verändern können. Die Teilnehmerinnen erfahren, wie Hormone, Stoffwechsel, Muskelmasse, Ernährung, Schlaf und Stress zusammenspielen und warum personalisierte Ernährung ein wichtiger Schlüssel ist, um den Körper gezielt zu unterstützen. Sie erhalten Wissen und konkrete Strategien, um ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit zu stärken und sich langfristig gesund und wohlfühlen.

#### **Nutzen für Unternehmen**

- ✓ Verständnis für körperliche, mentale und emotionale Veränderungen
- ✓ Mehr Energie und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag
- ✓ Personalisierte Strategien für Ernährung, Bewegung und Regeneration
- ✓ Stärkung von Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz

📍 Workshop | Vortrag  
👥 Mitarbeiterinnen

💻 Vor Ort | Online  
👤 Nadine Kashani

# STRESSMANAGEMENT & RESILIENZ



Belastung gehört heute zum Arbeitsalltag.  
Entscheidend ist nicht, ob Stress entsteht – sondern wie Menschen  
und Unternehmen damit umgehen.

Unsere Angebote unterstützen Mitarbeitende und Führungskräfte dabei, Stress frühzeitig zu erkennen, das Nervensystem bewusst zu regulieren und ihre mentale Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Durch praxisnahe Methoden entstehen mehr Gelassenheit, Fokus und Leistungsfähigkeit – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

## *Schwerpunkte*

Stress verstehen • Nervensystem regulieren • Selbstregulation

Breathwork • Breathwalk • Meditation • Achtsamkeit • Mentale Gesundheit



## NERVENSYSTEM VERSTEHEN

### Innere Stabilität beginnt im Nervensystem

Unser Nervensystem entscheidet maßgeblich darüber, wie wir mit Belastungen, Veränderungen und Stress umgehen. In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, Stressreaktionen ihres Körpers besser zu verstehen und ihr Nervensystem bewusst zu regulieren.

Mit leicht umsetzbaren Methoden entwickeln sie mehr innere Ruhe, emotionale Stabilität und Handlungssicherheit – sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Weniger Stressreaktionen im Arbeitsalltag
- ✓ Mehr innere Stabilität und Gelassenheit
- ✓ Verbesserte Konzentration und Selbstregulation
- ✓ Nachhaltige Stärkung der mentalen Gesundheit

📍 Workshop | Vortrag

👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Josefine Seeber



## RESILIENZ & SELBSTFÜHRUNG

### Die eigene Widerstandskraft nachhaltig stärken

Resiliente Menschen bleiben auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig. Dieses Angebot vermittelt praxisnah, wie persönliche Resilienz aufgebaut und die eigene Selbstführung gestärkt werden kann.

Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um Belastungen frühzeitig zu erkennen, ihre Ressourcen bewusst einzusetzen und langfristig gesund leistungsfähig zu bleiben.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Eigenverantwortung im Arbeitsalltag
- ✓ Höhere mentale Widerstandskraft
- ✓ Weniger stressbedingte Ausfälle
- ✓ Stärkung einer gesunden Unternehmenskultur

📍 Workshop | Seminar

👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Charlotte Margraf



## BREATHWALK

### Bewegung, Atmung und Natur bewusst verbinden

Breathwalk kombiniert bewusstes Gehen, gezielte Atemtechniken und Achtsamkeit in der Natur. Die Methode unterstützt dabei, Stress abzubauen, das Nervensystem zu regulieren und neue Energie zu gewinnen.

Die Teilnehmenden erleben unmittelbar, wie kleine Veränderungen von Atmung und Bewegung zu mehr Ruhe, Fokus und innerer Balance führen können.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Schnelle Stressregulation
- ✓ Mehr Konzentration und Energie
- ✓ Förderung von Resilienz und Wohlbefinden
- ✓ Nachhaltige Regeneration im Arbeitsalltag

📍 Outdoor-Workshop

👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

💻 Vor Ort

👤 Annekathrin Gundel



## ATEMSESSIONS

### Das Nervensystem bewusst regulieren

Gezielte Atemtechniken helfen dabei, Stressreaktionen zu reduzieren und den Körper wieder in einen ausgeglichenen Zustand zu bringen. Die Teilnehmenden lernen einfache Übungen kennen, die sich direkt in Meetings, Arbeitspausen oder herausfordernden Situationen anwenden lassen.

Bereits wenige Minuten bewusster Atmung können Konzentration, Gelassenheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig verbessern.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Sofort anwendbare Stressregulation
- ✓ Mehr Fokus und Klarheit
- ✓ Verbesserte Selbststeuerung
- ✓ Gesunde Routinen für den Arbeitsalltag

📍 Workshop oder Impuls-session

👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Annekathrin Gundel



## MEDITATION & ACHTSAMKEIT

### Innere Ruhe als Ressource im Berufsalltag

Achtsamkeit und Meditation unterstützen Mitarbeitende dabei, Gedanken zu beruhigen, Stress abzubauen und bewusste Erholung in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Die Teilnehmenden lernen einfache Methoden kennen, um ihre Aufmerksamkeit gezielt zu lenken und gelassener mit Belastungen umzugehen.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Weniger mentale Belastung
- ✓ Mehr Konzentration und Präsenz
- ✓ Förderung emotionaler Stabilität
- ✓ Stärkung der Selbstfürsorge

- 📍 Workshop oder Impulsvortrag
- 👥 Mitarbeitende | Teams | Führungskräfte

- 💻 Vor Ort
- 👤 Maria Radland



## 1 STUNDE LEICHTIGKEIT & ENTSPANNUNG

### Körper und Geist bewusst entlasten

Dieses Angebot schafft eine wohltuende Pause im Arbeitsalltag. Durch sanfte Bewegungen und bewusste Körperwahrnehmung werden Spannungen gelöst und neue Energie aufgebaut.

Die Teilnehmenden kehren entspannter, konzentrierter und mit mehr Leichtigkeit an ihren Arbeitsplatz zurück.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Spürbare Entspannung im Arbeitsalltag
- ✓ Mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden
- ✓ Förderung der Konzentration
- ✓ Prävention körperlicher Belastungen

- 📍 Einzel- oder Gruppenangebot
- 👥 Mitarbeitende

- 💻 Vor Ort | Online
- 👤 Silke Groesdonk



## STRESSBEWÄLTIGUNGSWORKSHOP

### Stress verstehen und neue Strategien entwickeln

Stress lässt sich nicht immer vermeiden – aber bewusst steuern. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie Stress entsteht und welche ganzheitlichen Strategien helfen, Belastungen nachhaltig zu reduzieren. Praktische Übungen ermöglichen den direkten Transfer in den Berufsalltag.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Handlungssicherheit in Stresssituationen
- ✓ Gesundere Stressbewältigung
- ✓ Höhere Resilienz im Team
- ✓ Nachhaltige Prävention von Überlastung

📍 Workshop

👥 Mitarbeitende | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Martina Herbach



## ENERGIE-ELTERN-WORKSHOP

### Gelassen durch den Familienalltag

Beruf und Familie gleichzeitig zu meistern, stellt viele Mitarbeitende vor große Herausforderungen. Dieses Angebot vermittelt Strategien für einen entspannteren Umgang mit Stress im Familienalltag und stärkt die persönliche Handlungsfähigkeit.

Davon profitieren nicht nur Eltern selbst, sondern auch ihre Leistungsfähigkeit und Ausgeglichenheit im Berufsleben.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Entlastung berufstätiger Eltern
- ✓ Mehr Energie und Gelassenheit
- ✓ Weniger mentale Belastung
- ✓ Höhere Vereinbarkeit von Beruf und Familie

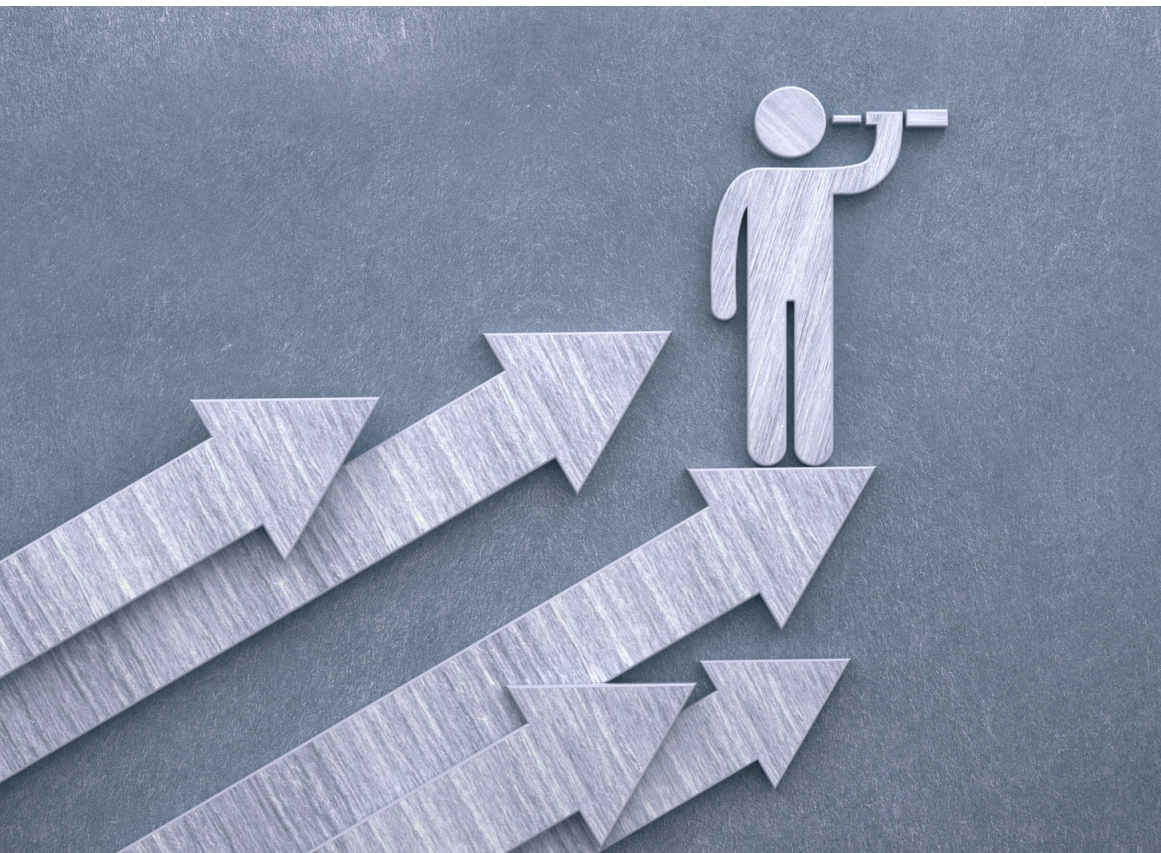
📍 Workshop

👥 berufstätige Eltern

💻 Vor Ort | Online

👤 Martina Herbach

# FÜHRUNG & LEADERSHIP



## Führung gestaltet Unternehmenskultur.

Gute Führung entscheidet heute über Motivation, Gesundheit, Zusammenarbeit und langfristigen Unternehmenserfolg. Führungskräfte prägen Unternehmenskultur, geben Orientierung und schaffen die Rahmenbedingungen, in denen Menschen ihr Potenzial entfalten können.

Unsere Angebote unterstützen Führungskräfte dabei, ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln, wirksam zu kommunizieren und moderne Leadership-Kompetenzen nachhaltig aufzubauen.

### *Schwerpunkte*

Leadership • Führungsidentität • Kommunikation • Mitarbeitendenführung

Female Leadership • Veränderungsmanagement • Entscheidungsstärke

Selbstführung



## EMBODIED LEADERSHIP

### Führung wirksam, authentisch und bewusst gestalten

Moderne Führung beginnt bei der eigenen Haltung. In diesem Workshop erleben Führungskräfte, wie sie durch Präsenz, Körperbewusstsein und innere Klarheit souveräner führen und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig bleiben.

Embodied Leadership verbindet wissenschaftlich fundierte Führungskompetenz mit praxisnahen Übungen und stärkt die Fähigkeit, Mitarbeitende authentisch, klar und wertschätzend zu führen.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Authentische und souveräne Führungspersönlichkeiten
- ✓ Klarere Entscheidungen und mehr Handlungssicherheit
- ✓ Höhere Präsenz und Wirksamkeit im Führungsalltag
- ✓ Nachhaltige Entwicklung moderner Führungskompetenz

📍 Workshop | Seminar

👥 Führungskräfte | Unternehmerinnen & Unternehmer

💻 Vor Ort | Online

👤 Ronja Bauersachs



## LEADERSHIP MIT DEM DiSG®-MODELL

### Persönlichkeitsorientiert führen und Potenziale entfalten

Jede Führungskraft bringt ihre eigene Persönlichkeit mit. Mithilfe des DiSG®-Modells lernen Führungskräfte ihre individuellen Verhaltensmuster kennen, entwickeln ihren persönlichen Führungsstil weiter und gewinnen Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Persönlichkeitstypen.

Das Seminar verbindet Selbstreflexion mit praxisnahen Werkzeugen für eine moderne und wirksame Führung.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Stärkung der Führungskräfte
- ✓ Bessere Kommunikation und Zusammenarbeit
- ✓ Höhere Selbstreflexion und Führungssicherheit
- ✓ Nachhaltige Entwicklung von Leadership-Kompetenzen

📍 Workshop

👥 Führungskräfte | angehende Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Sibylle Fugmann



## WER FÜHRT DICH WIRKLICH?

### Unbewusste Muster erkennen und bewusst führen

Jede Führungskraft wird von eigenen Erfahrungen, Überzeugungen und unbewussten Mustern geprägt. Dieses Angebot unterstützt Führungskräfte dabei, ihre innere Haltung zu reflektieren und hinderliche Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen.

Dadurch entsteht mehr Klarheit, Authentizität und Sicherheit im Führungsalltag.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Authentischere Führungspersönlichkeiten
- ✓ Klarere Kommunikation
- ✓ Höhere emotionale Kompetenz
- ✓ Mehr Vertrauen in der Zusammenarbeit

📍 Workshop | Seminar

👥 Führungskräfte | Unternehmerinnen & Unternehmer

💻 Vor Ort | Online

👤 Doreen Behrens



## DEEP DIVE COACHING

### Persönliche Entwicklung für wirksame Führung

Manche Führungsthemen lassen sich nicht in einem Workshop lösen. Im individuellen Deep Dive Coaching arbeiten Führungskräfte intensiv an persönlichen Herausforderungen, Entscheidungsprozessen und ihrer eigenen Wirksamkeit.

Das Coaching schafft Raum für nachhaltige Entwicklung, neue Perspektiven und klare Entscheidungen.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Höhere Führungskompetenz
- ✓ Mehr Klarheit in schwierigen Situationen
- ✓ Individuelle Begleitung mit nachhaltiger Wirkung

📍 Einzelcoaching | Coachingprogramm

👥 Führungskräfte | Unternehmerinnen & Unternehmer

💻 Vor Ort | Online

👤 Doreen Behrens



## GANZHEITLICHE FRAUENGESUNDHEIT IM UNTERNEHMEN

### Female Health strategisch in Führung integrieren

Gesunde Mitarbeitende sind eine zentrale Voraussetzung für langfristigen Unternehmenserfolg. Führungskräfte und HR-Verantwortliche erhalten fundiertes Wissen über Zyklus, hormonelle Gesundheit und Wechseljahre und erfahren, wie diese Themen professionell in die Unternehmenskultur integriert werden können.

Das Angebot sensibilisiert für weibliche Lebensphasen und zeigt konkrete Möglichkeiten auf, Leistungsfähigkeit, Mitarbeiterbindung und Wertschätzung nachhaltig zu stärken.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Höhere Mitarbeiterbindung
- ✓ Sensibilisierung von Führungskräften
- ✓ Moderne und gesundheitsorientierte Unternehmenskultur
- ✓ Integration von Female Health in bestehende Gesundheitskonzepte

📍 Workshop | Vortrag

👥 Führungskräfte | HR | Geschäftsleitung

💻 Vor Ort | Online

👤 Jeannette Brückner



## WECHSELJAHRE IM TEAM ERKENNEN, VERSTEHEN UND SENSIBEL BEGLEITEN

### Sicherheit im Umgang mit einem oft unterschätzten Führungsthema

Die Wechseljahre betreffen viele Mitarbeiterinnen mitten im Berufsleben und bleiben dennoch häufig unbeachtet. Dieses Seminar vermittelt Führungskräften und Personalverantwortlichen Sicherheit im Umgang mit hormonellen Veränderungen und zeigt, wie ein wertschätzendes Arbeitsumfeld geschaffen werden kann.

So entstehen mehr Verständnis, Offenheit und eine stärkere Bindung erfahrener Mitarbeiterinnen.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Sicherheit im Führungsalltag
- ✓ Wertschätzender Umgang mit Mitarbeiterinnen
- ✓ Erhalt von Erfahrung und Fachwissen
- ✓ Moderne Unternehmenskultur

📍 Workshop | Vortrag

👥 Führungskräfte | HR | Geschäftsleitung

💻 Vor Ort | Online

👤 Nadine Kashani

# KOMMUNIKATION, ZUSAMMENARBEIT & TEAMKULTUR



## Erfolgreiche Zusammenarbeit beginnt mit guter Kommunikation.

Leistungsstarke Teams entstehen dort, wo Menschen offen miteinander kommunizieren, Vertrauen entwickeln und Konflikte konstruktiv lösen. Gute Zusammenarbeit fördert Motivation, Eigenverantwortung und Innovationskraft – gerade in Zeiten von Veränderung.

Unsere Angebote unterstützen Unternehmen dabei, Kommunikation zu verbessern, Führungsgespräche professionell zu gestalten, Teams nachhaltig zu entwickeln und eine Unternehmenskultur zu schaffen, in der Zusammenarbeit gelingt.

### *Schwerpunkte*

Kommunikation • Konfliktmanagement • Moderation • Teamkultur • Zusammenarbeit  
Vertrauen • Veränderungsprozesse • Teamentwicklung



## KLAR KOMMUNIZIEREN

### Der schmale Grat zwischen zu viel und zu wenig Information

Missverständnisse entstehen häufig nicht durch fehlende Kompetenz, sondern durch unklare Kommunikation. Dieses Seminar zeigt, wie Informationen zielgerichtet vermittelt, Erwartungen klar formuliert und Gespräche wirksam geführt werden können.

Die Teilnehmenden entwickeln ein besseres Verständnis für Kommunikationsmuster und stärken ihre Wirkung im beruflichen Alltag.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Klarere Kommunikation im Team
- ✓ Weniger Missverständnisse
- ✓ Höhere Eigenverantwortung
- ✓ Effizientere Zusammenarbeit

📍 Workshop  
👥 Mitarbeitende | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online  
👤 Ronja Bauersachs



## HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN IN SCHWIERIGEN GESPRÄCHEN

### Sicherheit gewinnen – auch in herausfordernden Situationen

Ob Konflikte, Kritikgespräche oder emotionale Situationen – schwierige Gespräche gehören zum Berufsalltag. Die Teilnehmenden lernen, auch unter Druck ruhig, klar und lösungsorientiert zu kommunizieren.

Praxisnahe Übungen stärken die Gesprächssicherheit und fördern einen wertschätzenden Umgang miteinander.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Mehr Sicherheit in Konfliktgesprächen
- ✓ Wertschätzende Kommunikation
- ✓ Höhere Handlungskompetenz
- ✓ Weniger Eskalationen

📍 Workshop  
👥 Mitarbeitende | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online  
👤 Josefine Seeber



## MITARBEITER- UND JAHRESENDGESPRÄCHE PROFESSIONELL FÜHREN

**Wertschätzend kommunizieren. Entwicklung fördern.**

Gut geführte Mitarbeitergespräche schaffen Vertrauen, Orientierung und Motivation. In diesem Workshop lernen Führungskräfte, Jahres- und Entwicklungsgespräche professionell vorzubereiten, strukturiert zu führen und auch schwierige Themen empathisch anzusprechen.

Neben Gesprächsaufbau und Fragetechniken stehen praktische Übungen, Feedbackmethoden und Gesprächstrainings im Mittelpunkt.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Professionelle und wertschätzende Mitarbeitergespräche
- ✓ Mehr Motivation und Mitarbeiterbindung
- ✓ Strukturierte Gesprächsführung mit klaren Ergebnissen
- ✓ Höhere Führungskompetenz im Alltag

📍 Workshop mit Gesprächstraining  
👤 Teamleitungen | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online  
👤 Sibylle Fugmann



## AGILITÄT & MODERATION IM ARBEITSALLTAG

**Meetings effizient gestalten und Zusammenarbeit fördern**

Erfolgreiche Meetings brauchen klare Strukturen, gute Moderation und die aktive Beteiligung aller. Dieses Angebot vermittelt agile Methoden, Moderationstechniken und Werkzeuge für eine konstruktive Zusammenarbeit.

Die Teilnehmenden lernen, Besprechungen zielgerichtet zu leiten und Entscheidungen effizient herbeizuführen.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Effektivere Meetings
- ✓ Mehr Beteiligung im Team
- ✓ Schnellere Entscheidungen
- ✓ Moderne Zusammenarbeit

📍 Workshop  
👤 Führungskräfte | Projektteams

💻 Vor Ort | Online  
👤 Annekathrin Gundel



## ARBEITSRÄUME ALS ERFOLGSFAKTOR

### Zusammenarbeit durch Raumgestaltung unterstützen

Arbeitsräume beeinflussen Kommunikation, Konzentration und Zusammenarbeit stärker, als viele Unternehmen vermuten. Dieser Vortrag zeigt, wie Raumgestaltung gezielt genutzt werden kann, um Teamarbeit, Motivation und Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Verbesserte Zusammenarbeit
- ✓ Höhere Motivation
- ✓ Gesunde Arbeitsumgebung
- ✓ Konkrete Gestaltungsempfehlungen

📍 Vortrag

👤 Geschäftsführung | HR | Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Laura Liebscher



## RAUMANALYSE & MITARBEITERBEFRAGUNG

### Räume strategisch weiterentwickeln

Mithilfe einer strukturierten Analyse werden Arbeitsumgebungen aus Sicht der Mitarbeitenden bewertet. Daraus entstehen konkrete Handlungsempfehlungen für bessere Zusammenarbeit, Konzentration und Motivation.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Fundierte Entscheidungsgrundlage
- ✓ Höhere Mitarbeiterzufriedenheit
- ✓ Optimierte Arbeitsbedingungen
- ✓ Nachhaltige Organisationsentwicklung

📍 Analyseprozess

👤 Unternehmen | Organisation

💻 Vor Ort

👤 Laura Liebscher



## SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGSTAGE

### Klarheit für Teams und Entscheidungen

Systemische Aufstellungen machen Dynamiken innerhalb von Teams und Organisationen sichtbar. Sie unterstützen dabei, Konflikte zu verstehen, Perspektiven zu wechseln und tragfähige Lösungen für Veränderungen zu entwickeln.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Neue Perspektiven auf Herausforderungen
- ✓ Bessere Teamkommunikation
- ✓ Klarere Entscheidungen
- ✓ Nachhaltige Lösungsansätze

📍 Workshop  
🌐 Teams | Führungskräfte | Unternehmen

💻 Vor Ort  
👤 Charlotte Margraf

## KOCHEVENTS

### Gemeinsam kochen. Gemeinsam wachsen.

Gemeinsames Kochen verbindet Menschen auf eine besondere Weise. Abseits des Arbeitsalltags entstehen Gespräche, Vertrauen und neue Formen der Zusammenarbeit. Das Erlebnis stärkt Teamgeist, Wertschätzung und Gemeinschaft.

Das Event eignet sich hervorragend als Teambuilding-Maßnahme oder als Abschluss eines Workshop- oder Entwicklungstages.

#### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Stärkeres Wir-Gefühl
- ✓ Förderung von Kommunikation und Zusammenarbeit
- ✓ Nachhaltige Teamentwicklung
- ✓ Gemeinsame Erlebnisse mit hohem Erinnerungswert

📍 Teamevent  
🌐 Unternehmen | Teams

💻 Vor Ort  
👤 Franziska Reich

### Mehr als ein Teamevent

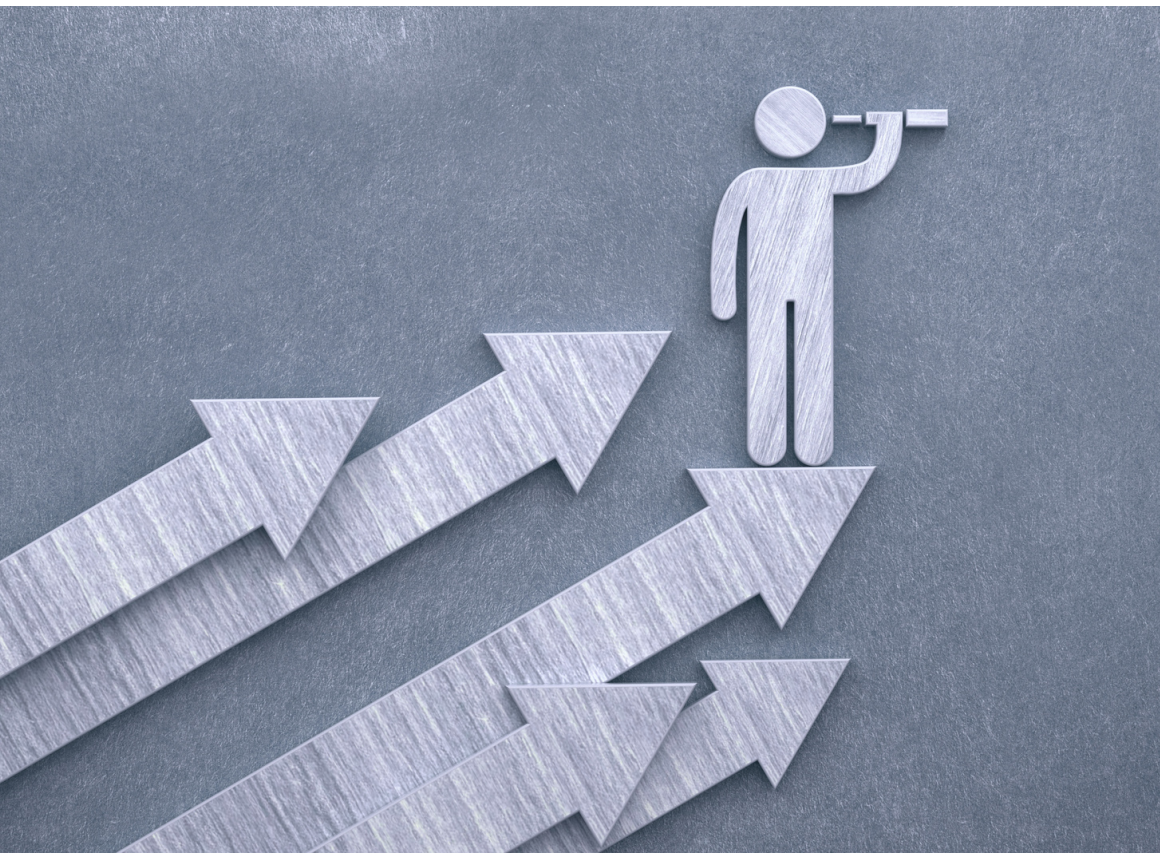


**Sie planen einen Teamtag, ein Firmenjubiläum, einen Gesundheitstag, einen Azubi-Kennenlerntag oder das Onboarding neuer Mitarbeitender?**

Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen ein individuelles Programm und kombinieren unsere Workshops, Vorträge, Team-Events und Expertinnen zu einem unvergesslichen Erlebnis – passgenau für Ihr Unternehmen.



# PERSÖNLICHKEIT, SELBSTFÜHRUNG & ENTWICKLUNG



Persönliche Entwicklung beginnt mit der Fähigkeit, sich selbst zu verstehen, eigene Stärken bewusst einzusetzen und Herausforderungen souverän zu begegnen.

Die Anforderungen im Berufsalltag verändern sich stetig. Selbstführung, emotionale Stabilität, persönliche Klarheit und Veränderungskompetenz werden dabei immer wichtiger. Unsere Angebote unterstützen Mitarbeitende dabei, ihre Potenziale gezielt weiterzuentwickeln, ihre Wirkung im Arbeitsalltag zu stärken und auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben. So entstehen mehr Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und persönliche Entwicklung – als Grundlage für eine gesunde und erfolgreiche Zusammenarbeit.

## *Schwerpunkte*

Selbstführung • Persönlichkeitsentwicklung • Potenzialentfaltung • Emotionale Stabilität • Innere Klarheit • Selbstwirksamkeit • Veränderungskompetenz  
Entscheidungsfähigkeit • Mentoring • Persönliche Entwicklung



## **SELBSTSICHER ALS FRAU IN DER MÄNNERDOMINIERTEN ARBEITSWELT AGIEREN**

**Weibliche Stärke bewusst einsetzen und mit Klarheit überzeugen.**

Frauen begegnen im Berufsalltag häufig anderen Erwartungen, Kommunikationsmustern und Machtstrukturen. Dieser Workshop unterstützt Teilnehmerinnen dabei, ihre eigene Wirkung bewusst zu stärken, souverän aufzutreten und auch in herausfordernden Situationen authentisch zu handeln. Sie entwickeln Strategien, um klar zu kommunizieren, Grenzen zu setzen und ihre Stärken gezielt einzusetzen – ohne sich verbiegen zu müssen.

### **Nutzen für Unternehmen**

- ✓ Mehr Selbstsicherheit und Handlungskompetenz
- ✓ Klarere Kommunikation in herausfordernden Situationen
- ✓ Stärkung weiblicher Fach- und Führungskräfte
- ✓ Mehr Präsenz und Selbstvertrauen im Berufsalltag

📍 Workshop

👥 Mitarbeiterinnen | Fach- und Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Ronja Bauersachs



## **Inner Work & Business Mentoring – Souveränität von innen heraus**

**Innere Stabilität entwickeln und persönliche Wirksamkeit nachhaltig stärken.**

Berufliche Herausforderungen beginnen häufig nicht im Außen, sondern in den eigenen Denk- und Verhaltensmustern. Dieses individuelle Mentoring verbindet systemische Methoden mit körperorientierter Begleitung und unterstützt Mitarbeitende dabei, innere Klarheit zu gewinnen, belastende Muster zu lösen und ihre berufliche Rolle mit mehr Sicherheit und Gelassenheit auszufüllen.

### **Nutzen für Unternehmen**

- ✓ Höhere emotionale Stabilität und Resilienz
- ✓ Souveräner Umgang mit anspruchsvollen Situationen
- ✓ Mehr Klarheit und Entscheidungssicherheit
- ✓ Nachhaltige persönliche Entwicklung

📍 Individuelles Mentoring | Coaching

👥 Mitarbeitende | Fach- und Führungskräfte

💻 Vor Ort | Online

👤 Charlotte Margraf



## **ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND SELBSTFÜRSORGE – FELDENKRAIS FÜR FRAUEN**

**Neue Kraft schöpfen, Stress abbauen und die eigene Balance stärken.**

Zwischen beruflichen Anforderungen und privaten Verpflichtungen bleibt die eigene Gesundheit oft auf der Strecke. In diesem Workshop lernen die Teilnehmerinnen durch sanfte Feldenkrais®-Methoden, Spannungen bewusst wahrzunehmen, körperliche Belastungen zu reduzieren und ihre Selbstwahrnehmung nachhaltig zu stärken. Die Übungen lassen sich einfach in den Berufsalltag integrieren und fördern mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Wohlbefinden.

### **Nutzen für Unternehmen**

- ✓ Reduzierung körperlicher und mentaler Belastungen
- ✓ Förderung von Resilienz und Selbstfürsorge
- ✓ Mehr Konzentration und Leistungsfähigkeit
- ✓ Nachhaltige Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag

📍 Workshop | Workshopreihe  
👥 Mitarbeiterinnen

💻 Vor Ort | Online  
👤 Silke Groesdonk



## **GESUNDES ARBEITEN BEGINNT MIT BEWUSSTSEIN**

**Gesundheit, Selbstfürsorge und innere Balance nachhaltig stärken.**

Gesundes Arbeiten entsteht dort, wo Menschen Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen. Dieser Workshop vermittelt praxisnahe Impulse für mehr Selbstfürsorge, Stressbewältigung und mentale Stärke. Ganzheitliche Ansätze aus Gesundheitsförderung, Ernährung und Achtsamkeit unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

### **Nutzen für Unternehmen**

- ✓ Förderung einer gesunden Unternehmenskultur
- ✓ Stärkung von Eigenverantwortung und Resilienz
- ✓ Mehr Energie und Wohlbefinden im Berufsalltag
- ✓ Prävention stressbedingter Belastungen

📍 Workshop | Vortrag | Seminar  
👥 Mitarbeitende

💻 Vor Ort | Online  
👤 Isabel Busch



## FINANZIELLE SELBSTBESTIMMUNG IM BERUFSLEBEN

**Geld verstehen. Gute Entscheidungen treffen. Zukunft gestalten.**

Finanzielle Sicherheit beginnt mit dem eigenen Umgang mit Geld. In diesem Workshop reflektieren die Teilnehmenden ihre persönlichen Glaubenssätze und Gewohnheiten im Umgang mit Finanzen. Darauf aufbauend werden praxisnah die Grundlagen einer gesunden Finanzplanung, des Vermögensaufbaus und eines bewussten Umgangs mit Geld vermittelt.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Stärkung finanzieller Selbstverantwortung
- ✓ Mehr Sicherheit im Umgang mit Geld
- ✓ Förderung von Zukunftsorientierung und Eigeninitiative
- ✓ Attraktives Entwicklungsangebot für Mitarbeiterinnen und Auszubildende

📍 Workshop

👥 Mitarbeiterinnen | Auszubildende

💻 Vor Ort | Online

👤 Franziska Reich



## Personal Brand Shooting

**Authentische Sichtbarkeit für einen professionellen Unternehmensauftritt.**

Ein professionelles Personal Brand Shooting macht Persönlichkeit sichtbar und stärkt die authentische Außenwirkung von Mitarbeitenden und Unternehmen. Ob für Website, LinkedIn, Recruiting oder Pressearbeit – es entstehen natürliche und ausdrucksstarke Bilder, die Professionalität, Persönlichkeit und Vertrauen vermitteln. Auf Wunsch lässt sich das Shooting mit Workshops oder Entwicklungsformaten kombinieren.

### Nutzen für Unternehmen

- ✓ Professioneller und authentischer Unternehmensauftritt
- ✓ Stärkung der Arbeitgebermarke
- ✓ Hochwertige Bildwelt für Recruiting und Unternehmenskommunikation
- ✓ Mehr Sichtbarkeit und Identifikation der Mitarbeitenden

📍 Fotoshooting

👥 Mitarbeitende | Fach- & Führungskräfte | Unternehmen

💻 Vor Ort

👤 Josefine Weyer

## SO ARBEITEN WIR ZUSAMMEN

### Individuelle Lösungen statt Standardprogramme

Jedes Unternehmen ist einzigartig – und genauso individuell sollten auch Entwicklungsmaßnahmen sein. Deshalb bieten wir keine Lösungen von der Stange, sondern entwickeln gemeinsam mit Ihnen passgenaue Konzepte. Aus unserem Expertinnen-Netzwerk stellen wir genau die Formate zusammen, die zu Ihren Zielen, Ihrer Unternehmenskultur und Ihren Mitarbeitenden passen.

## IN 4 SCHRITTEN ZU IHRER INDIVIDUELLEN LÖSUNG



### **Kennenlernen & Bedarfsanalyse**

Wir nehmen uns Zeit, Ihr Unternehmen, Ihre Ziele und Ihre aktuellen Herausforderungen zu verstehen. Gemeinsam definieren wir den Bedarf und die gewünschten Entwicklungsziele.



### **Individuelle Konzeption**

Auf Basis der Bedarfsanalyse wählen wir die passenden Expertinnen und Formate aus unserem Netzwerk aus. So entsteht ein maßgeschneidertes Konzept für Ihr Unternehmen.



### **Umsetzung & Begleitung**

Ob Workshop, Seminar, Coaching, Vortrag oder Entwicklungsprogramm – wir begleiten die Umsetzung professionell, praxisnah und mit einem klaren Blick auf den nachhaltigen Nutzen.



### **Nachhaltige Entwicklung**

Entwicklung endet nicht nach einem Workshop. Auf Wunsch begleiten wir Unternehmen langfristig, entwickeln Maßnahmen weiter und unterstützen dabei, Veränderungen nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern.

### **Ihr Mehrwert auf einen Blick**

- ✓ Individuelle Lösungen statt Standardprogramme
- ✓ Passgenaue Kombination von Expertinnen und Formaten
- ✓ Eine Ansprechpartnerin für alle Themen
- ✓ Flexible und nachhaltige Entwicklungsangebote

## WARUM DIE HAPPYWOMEN ACADEMY



**Mehr als Seminare – Ihr Partner für individuelle Unternehmensentwicklung.**

✓ **Passgenaue Konzepte statt Standardprogramme**  
Passgenau für Ihr Unternehmen entwickelt.

✓ **Interdisziplinäres Expertinnen-Netzwerk**  
Expertise aus Gesundheit, Führung, Kommunikation und Entwicklung.

✓ **Eine zentrale Ansprechpartnerin**  
Von der Bedarfsanalyse bis zur erfolgreichen Umsetzung.

✓ **Flexible Formate**  
Workshops, Seminare, Coachings und Vorträge – vor Ort, online oder hybrid.

✓ **Praxisnah & nachhaltig**  
Praxisnahe Lösungen mit nachhaltiger Wirkung.

✓ **Langfristige Entwicklungspartnerschaft**  
Wir begleiten Unternehmen langfristig – auch über einzelne Maßnahmen hinaus.



**Unser Anspruch:** Wir entwickeln Lösungen, die zu Ihrem Unternehmen passen.

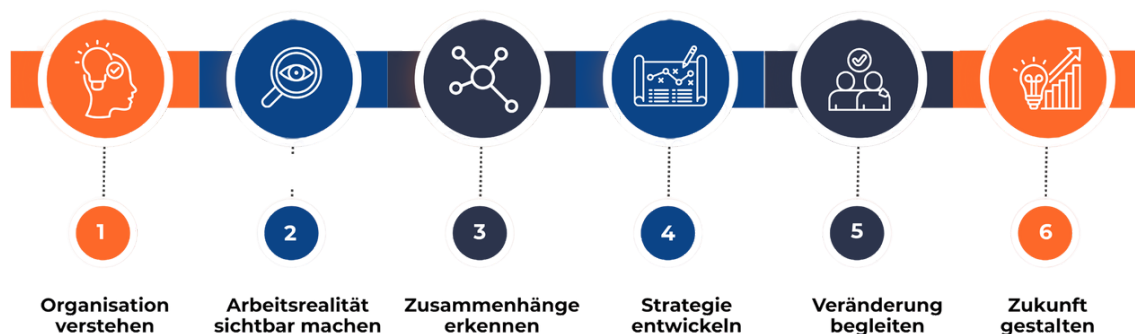
# DIE HAPPYWOMEN COMPANY

## Ganzheitliche Unternehmensentwicklung aus einer Hand.

Die HappyWomen Academy ist Teil der HappyWomen Company. Gemeinsam begleiten wir Unternehmen bei der Entwicklung von Menschen, Teams und Organisationen. Die Academy bietet praxisnahe Entwicklungsformate, während die HappyWomen Company Unternehmen strategisch von der Analyse bis zur erfolgreichen Umsetzung begleitet.



## Der HappyWomen-Prozess



Von der Analyse bis zur nachhaltigen Umsetzung.

## Unsere Leistungen im Überblick

### ➤ Evidenzbasierte Organisationsdiagnostik

Fundierte Analysen für nachhaltige Entscheidungen.

### ➤ Strategische Organisationsentwicklung

Passgenaue Strategien für eine zukunftsfähige Organisation.

### ➤ Zusatzleistungen

Mitarbeitendenbefragungen, Gefährdungsbeurteilungen und Arbeitgebermarke.

### ➤ Arbeitgebersiegel

Sichtbares Engagement für eine attraktive Unternehmenskultur.

### ➤ Gleichstellungsmanagement

Begleitung bei der Umsetzung der DIN EN ISO 53800.

### ➤ Change- & Transformationsbegleitung

Veränderungsprozesse nachhaltig gestalten und erfolgreich begleiten.

Sie möchten Organisationsentwicklung und Mitarbeitendenentwicklung verbinden? Sprechen Sie uns an – wir entwickeln die passende Lösung für Ihr Unternehmen.

Mehr  
erfahren



## UNSER EXPERTINNEN-NETZWERK

**Gemeinsam stark für die Entwicklung moderner Unternehmen.**

Die HappyWomen Academy vereint Expertinnen aus unterschiedlichen Fachbereichen. Je nach Herausforderung stellen wir genau die Kompetenzen zusammen, die Ihr Unternehmen benötigt. So entstehen individuelle Lösungen mit nachhaltiger Wirkung.



**Andrea M. Sprengart**



Strukturklärung  
Veränderungsprozesse  
Teamentwicklung



**Annekathrin Gundel**



Breathwork & Breathwalk  
Nervensystemregulation  
Agile Moderation



**Charlotte Margraf**



Systemische Aufstellungen  
Business Mentoring  
Organisationsdynamiken



**Doreen Behrens**



Systemisches Coaching  
Teamentwicklung  
Persönlichkeitsentwicklung



**Franziska Fischer**



Yoga  
Bewegung  
Entspannung



**Franziska Reich**



Team-Kochevents  
Money Mindset  
Finanzielle Selbstbestimmung

## UNSER EXPERTINNEN-NETZWERK

Interdisziplinäre Kompetenz für individuelle Lösungen.



**Isabel Busch**



Gesundheitsförderung  
Ernährung & Heilpflanzen  
Bewusstes Arbeiten



**Jeannette Brückner**



Frauengesundheit  
Female Leadership  
Zyklusorientiertes Arbeiten



**Josefine Seeber**



Stressregulation  
Selbstführung  
Konfliktkompetenz



**Josefine Weyer**



Personal Branding  
Businessfotografie  
Sichtbarkeit



**Laura Liebscher**



Architekturpsychologie  
Arbeitswelten  
Raumkonzepte



**Maria Radland**



Achtsamkeit  
Meditation  
Migräneprävention

## UNSER EXPERTINNEN-NETZWERK

Wir stellen das passende Team für Ihr Unternehmen zusammen.



**Martina Herbach**



Yoga  
Regeneration  
Stressprävention



**Nadine Kashani**



Wechseljahre  
Midlife Performance  
Frauengesundheit



**Ronja Bauersachs**



Embodied Leadership  
Führungskommunikation  
Selbstsicherheit



**Sibylle Fugmann**



Führungskompetenz  
Kommunikationskompetenz  
DiSG®



**Silke Groesdonk**



Feldenkrais  
Körperwahrnehmung  
Entspannung



**Nicht das passende Thema  
gefunden?**



Wir erweitern unser  
Netzwerk projektbezogen  
um weitere Spezialistinnen  
und Spezialisten.

Die passende Lösung entsteht durch die richtigen Kompetenzen.

Gemeinsam entwickeln wir die passende Lösung und stellen dafür genau die Expertinnen zusammen, die Ihr Unternehmen benötigt.



## Entwicklung beginnt mit einem Gespräch.

Nicht mit einem Standardprogramm.  
Sondern mit einem offenen Blick auf Ihr Unternehmen, Ihre Menschen und Ihre Ziele.

Gemeinsam entwickeln wir die passende Lösung für Ihre individuellen Herausforderungen.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Unternehmen kennenzulernen.

Das HappyWomen  
Expertinnen-Netzwerk

**Gemeinsam für die Entwicklung moderner Unternehmen.**

**Ihre Ansprechpartnerin:**

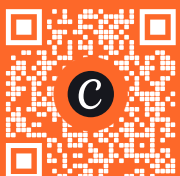
**Franziska Reich**

**HappyWomen Academy**

 **0170/4301515**

 **info@happywomen-academy**

**[www.happywomen-academy.de](http://www.happywomen-academy.de)**



*HappyWomen*  
ACADEMY

