

Business Coaching & Yoga

„Be the best you can be“: with Business Coaching & Yoga



Sie stehen vor wachsenden Herausforderungen in einem sich ständig wandelnden Umfeld mit hoher Dynamik und Komplexität. Sie erwarten viel von sich und die anderen von Ihnen. Sind Sie die beste Version Ihrer selbst? Nutzen Sie all Ihre Potentiale?

- Sie führen andere erfolgreich – gelingt es Ihnen, sich selbst erfolgreich zu führen und entspricht das Feedback Ihrem Selbstbild?
- Sie sind erfahren, kompetent und erreichen Ihre Ziele – können Sie jeden Mitarbeiter, Kollegen und Chef überzeugen und für Ihre Ziele gewinnen?
- Sie treffen Entscheidungen alleinverantwortlich – haben Sie auch bei hoher Komplexität und Dynamik die nötige innere Klarheit, Fokussierung und Intuition im Umgang mit Polaritäten?
- Sie wollen auch in Zukunft erfolgreich sein und sich dabei wohl fühlen – wie sorgen Sie für Regeneration und einen nachhaltig hohen Energielevel und Vitalität?

Meine über 20-jährige Erfahrung als Coach zeigt, dass **Top-Manager** - ähnlich wie **Profisportler** - in einer optimalen mentalen und körperlichen Verfassung sein müssen, um die Anforderungen effektiv

Elverfeldt Coaching

• ELVERFELDT COACHING •

for Results

zu meistern. Ihr Selbstbild, Ihr Denken & Handeln sowie ihre körperliche Verfassung sind entscheidend für den Erfolg. Durch die Kombination aus Business Coaching (mentale Ebene) & Yoga (körperliche Ebene) **werden Sie ganzheitlich durch die Entfaltung all ihrer Potentiale zur besten Version ihrer selbst.**

Meine Rolle ist es, Sie beim Erreichen Ihrer Ziele individuell zu unterstützen. Dabei nutzen wir neben Business Coaching auch Yoga Übungen und Atemtechniken. Wie auch die erfolgreiche deutsche Fußballnationalmannschaft in Brasilien oder Top-Führungskräfte wie Norbert Reithofer (BMW) von Yoga profitieren. Yoga wurde ursprünglich nur von Mann zu Mann weitergegeben.

„Die erste und vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um die eigene Energie zu kümmern, und dann die Energie anderer nutzbar zu machen.“ (Peter Drucker)

Nach aktuellen Studien zum Thema Führung im 21. Jahrhundert (Forum, 2014, Malik 2014, Heidrick & Struggles 2015) sind die wesentlichen Kompetenzen für den Erfolg:

- ❖ Selbstführung
- ❖ Beziehungsfähigkeit und
- ❖ Fähigkeit zur Regeneration

Wirkung von Business Coaching & Yoga:

- ❖ Selbstführungsfähigkeit wird gesteigert sowie innere Klarheit, Intuition, Gelassenheit, Konzentration und Entscheidungsfähigkeit.
- ❖ Beziehungsfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit und Empathie werden optimiert und Sie können andere glaubwürdiger überzeugen.
- ❖ Fähigkeit zur Regeneration, das eigene Wohlbefinden, Lebensfreude, Authentizität, Präsenz, Charisma & Außenwirkung werden nachhaltig gesteigert. Sie mobilisieren Ihre Energien zur Erreichung Ihrer Ziele.
- ❖ Besseres Körpergefühl & mehr Energie, Wahrnehmungsschulung für Gefühle sowie deren bewusste Steuerung. Weitere Steigerung von Selbstvertrauen, Souveränität & Gelassenheit, die über Körpersprache sichtbar wird.

Vorgehen:

1. Vorgespräch mit Zielklärung im Vorfeld (ca. 1 Stunde, kostenlos):
Wir vereinbaren im Dialog Ihre individuellen Coaching Ziele, so dass Sie in Ihrem Alltag bestmöglich profitieren können.
Business Coaching & Yoga (halber Tag, Einzelsitzung):
2. Individuell abgestimmte Yoga und Atem Übungen und individueller Übungsplan für die tägliche eigenständige Praxis zu den Coaching Zielen wie z.B.:
 - a. Souveräner Umgang mit Herausforderungen und eigenen Grenzen. Steigerung von Selbstvertrauen.

Elverfeldt Coaching

• ELVERFELDT COACHING •
for Results

- b. Charisma & Überzeugungskraft durch innere Klarheit, Wahrnehmungsschulung & bessere Beziehung zu sich und anderen.
 - c. Steigerung & Steuerung der eigenen Energie, Regeneration.
3. Über Business Coaching Transfer in den Alltag.

Es wird empfohlen, nach dem ersten Business Coaching & Yoga mindestens weitere 6 Business Yoga Coaching Einheiten im monatlichen Abstand zu nutzen, um nachhaltig Fortschritte zu erzielen. Es sind keine Vorerfahrungen mit Yoga erforderlich.

Ort:

Elverfeldt Coaching, Hansaallee 21, 60322 Frankfurt.
Bequeme Sportkleidung wird empfohlen.
Ein Restroom ist vorhanden.

Ich freue mich auf Sie!

Elverfeldt Coaching

Felicitas Freiin von Elverfeldt
Hansaallee 21
D-60322 Frankfurt am Main

Tel.: +49 (69) 71 67 89 07
Fax: +49 (69) 71 67 89 08
Mobil: +49 (0) 171 31 40 62 1

Internet: www.elverfeldt-coaching.de
Email: info@elverfeldt-coaching.de