
Workshops

In unterschiedlichen Workshopformaten geht es um die nachhaltige Gestaltung Ihres (Arbeits-)Lebens, so dass Ihnen psychische und physische Ressourcen lange zur Verfügung stehen. Lernen Sie, Ihren eigenen Energiehaushalt bewusst zu steuern.

Basierend auf theoretischem Input erarbeiten wir zielführende Techniken, praxistaugliche Methoden und Ideen für Ihre eigene Selbstfürsorge. Gemeinsam finden wir Ihr ganz individuelles Rezept für die Praxis und Ihren gesunden Umgang mit Stress.

Einzelcoaching

In einem individuellen Coaching schauen wir gemeinsam auf Ihre ganz persönliche Situation und legen frei, was im Verborgenen wirkt. Sie entdecken Möglichkeiten, entwickeln Visionen und nehmen eine andere Perspektive ein. Ich gebe Ihnen den Raum, Wahrnehmungs- und Handlungsmuster zu überprüfen, Seilschaften für Gipfelstürme zu bilden, und damit Berge in Ihrem Herzen zu versetzen. Gerne begleite ich Sie auf Ihrer Gratwanderung.



Dr. Yvonne A. Henze

- Anglistin, Germanistin
- Interkulturelle Trainerin
- Personal und Business Coach
- Trainerin für Stressmanagement
- Achtsamkeitscoach
- Lerndesignerin

Kontakt

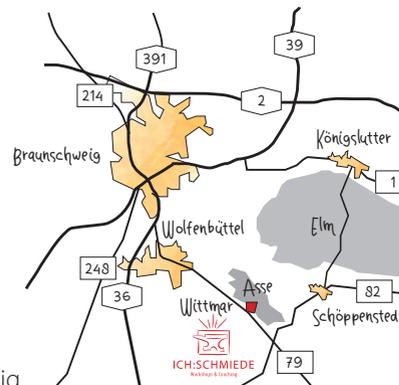
Seminarraum:
ICH:SCHMIEDE
Asseweg 1
38329 Wittmar

Postanschrift:
Am Kalkwerk 11
38126 Braunschweig

Mail: info@ich-schmiede.de
Telefon: 0151-1567 5136

www.ich-schmiede.de

 [ich-schmiede](https://www.instagram.com/ich-schmiede)



ICH:SCHMIEDE
Workshops & Coaching

Weniger Mehr - mehr Wesentliches
Über-sich-hinaus-Wachstum
Neue Denkhorizonte
Verborgene Lösungsräume

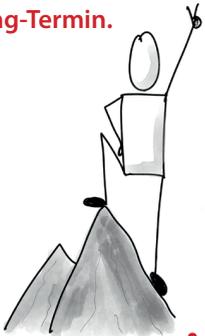


Ich unterstütze und (beg)leite Sie fachlich kompetent, begeisternd, lösungsorientiert und mit viel Herzblut beim Schmieden von Ideen und Umsetzen von konkreten Maßnahmen für Ihr selbstfürsorgliches Leben und mehr, Ich'!

In über 50 Jahren Lebens- und mehr als 25 Jahren Berufserfahrung habe ich gelernt, mit meinen physischen und mentalen Ressourcen nachhaltig umzugehen. Durch immer wieder neue Herausforderungen in unterschiedlichen kulturellen Kontexten und beruflichen Positionen sind Selbstfürsorge und Achtsamkeit meine beiden wichtigsten Komplizen geworden.

Heute bin ich resiliente Selbstfürsorgerin, entschleunigte Seelenbaumlerin und habe den fremdbestimmten Wettlauf gegen mich selbst beendet und einen guten Umgang mit Stress gefunden.

Sie möchten selbstfürsorglich gut leben und die Kraft der Entschleunigung spüren? Dann melden Sie sich zu einem meiner Workshops an oder vereinbaren Sie einen individuellen Coaching-Termin.



Workshops | Coaching | ICH-Entwicklung

Für Einzelpersonen, Organisationen und Bildungsträger

- **Für Ressourcen(re)aktivierung:** Ich begleite Sie dabei, Ressourcen zur Erhöhung Ihrer Widerstandsfähigkeit und Stressregulation in herausfordernden Zeiten von Arbeits- und Informationsverdichtung (wieder) zu entdecken.
- **Für Selbst-Resonanz:** Ich unterstütze Sie, in Resonanz mit sich selbst und anderen Menschen (Ihrem Umfeld) zu gehen, und so ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

• Für über-sich-hinaus-Wachstum:

Ich ermutige Sie, aus alten Denkmustern auszuweichen, überholte Glaubenssätze auszusortieren und neue Lebensziele zu definieren.

- **Für die Hauptrolle:** Ich gestalte gemeinsam mit Ihnen den Prozess raus aus dem (fremdbestimmten) Pflichterfüllungsmodus hin zu Selbstbestimmung und mehr, Ich'!



Lassen Sie in der ICH:Schmiede die Funken sprühen, und spüren Sie die Energie und die Faszination der Veränderung!