



"Lust machen auf und
Angst nehmen vor
Veränderungen"

Veränderungsbegleitung mit System

Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

Kontakt

Hofweg 63, 22085 Hamburg

+49 176-21 25 32 98

kontakt@sandrabrauer.de

www.sandrabrauer.de

Wer steht hinter der Veränderungsbegleitung mit System?

Mein Name ist Sandra Brauer. Mein Anliegen ist es, unsere Arbeitswelt neu und anders zu gestalten. Veränderungen begleiten uns permanent, die Digitalisierung unserer Arbeits- und Lebenswelten schreitet weiter voran. Mit meinen Angeboten möchte ich Sie dabei unterstützen, Veränderungsprozesse menschlich zu gestalten, Widerstandsfähigkeit aller Beteiligten zu entwickeln und Mut aufzubringen, sich auf neue Wege zu begeben.



Lassen Sie uns Ihre
Unternehmenswelt
gemeinsam gestalten.

Mein Angebot an Unternehmenskunden

Beratung/Organisationsentwicklung

Sie suchen eine Begleitung in der digitalen Transformation oder benötigen Unterstützung auf dem Weg in die Arbeitswelt der Zukunft? Lassen Sie uns gemeinsam erarbeiten, welche Art der Begleitung für Ihr Vorhaben am sinnvollsten ist.

Veränderungscoaching

Veränderungsprozesse sind häufig von Widerständen begleitet. Im 1:1 - Coaching widmen Sie sich aktuellen Hindernissen entweder als Veränderungsinitiator oder als von Veränderungen Betroffener.

Stolpersteintraining

Sie planen ein Digitalisierungsprojekt oder eine Reorganisation und möchten sich als Initiator von Veränderungsprozessen gut vorbereiten? Erhalten Sie in Workshop-Form Impulse zum Umgang mit Veränderungen.

Impulsvorträge

Die 1-2stündigen Impulsvorträge aus den Themenbereichen Veränderungsbegleitung, digitale Resilienz und New Work sind hervorragend geeignet für Business Lunches, Tagungen oder anderen Gelegenheiten.

Wer steht hinter der Veränderungsbegleitung mit System?

Mein Name ist Sandra Brauer. Mein Anliegen ist es, unsere Arbeits- und Lebenswelt neu und anders zu gestalten. Veränderungen begleiten uns permanent, die Digitalisierung, Automatisierung und Globalisierung schreiten weiter voran. Mit meinem Angebot möchte ich Sie in Ihrem ganz individuellen Veränderungsprozess unterstützen, Ihre Widerstandsfähigkeit stärken und Ihnen zu mehr Klarheit, Mut und Gelassenheit verhelfen.



“

Es sind nicht die
äußeren Umstände, die
das Leben verändern,
sondern die inneren
Veränderungen, die
sich im Leben äußern.

Wilma Thomalla

Mein Angebot an Privatkunden

Systemische Beratung

Ich unterstütze Sie unter Berücksichtigung vorhandener Rahmenbedingungen auf dem Weg zu Ihrer gewünschten Veränderung. Häufig geht es darum,

- neue Perspektiven zu entwickeln
- Klarheit bei Entscheidungen zu erlangen
- sich Ihrer Ressourcen, Kompetenzen und Werte bewusst zu bleiben oder zu werden
- intrapersonale oder interpersonale Konflikte zu klären

Systemisches Stressmanagement

Im 1:1 Coaching erforschen wir gemeinsam die Auslöser Ihres Stressempfindens. Ein großer Fokus liegt dabei häufig auf der kognitiven Umstrukturierung, dem Hinterfragen von Glaubenssätzen, Regeln, Muster und Verhaltensweisen, so dass Sie einen anderen, vielleicht für Sie neuen Umgang mit Stress entwickeln können.

Bewerbungscoaching

Es ist ein wenig holprig auf dem Weg zum neuen Landeplatz? Lassen Sie uns gemeinsam beleuchten, was hilfreich wäre, um schneller zu einem neuen Landeplatz zu gelangen.



Sandra Brauer

Veränderungsbegleitung mit System

- Diplom-Kauffrau
- Systemische Beraterin (DGSF)
- Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung und Meditation
- 10 Jahre Berufserfahrung im IT-Projektmanagement, Beratung, Organisationsentwicklung & Change Management
- freiberuflich tätig seit 2017

Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

Kontakt

Hofweg 63, 22085 Hamburg

+49 176-21 25 32 98

kontakt@sandrabrauer.de

www.sandrabrauer.de