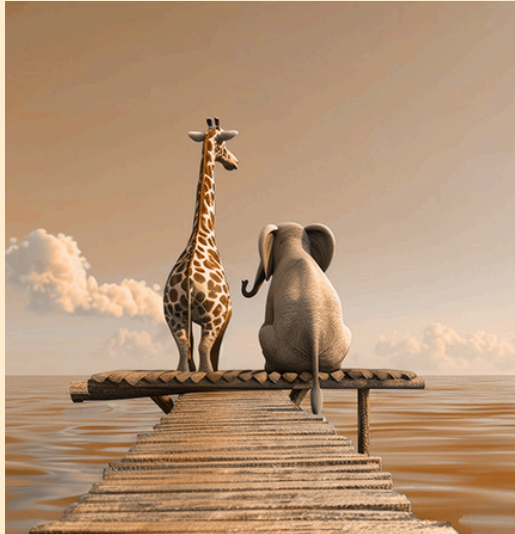




**SELBSTWIRKSAMKEIT**



**BURNOUTPRÄVENTION**



**DAS NEINSAGEN-DILEMMA**



**GLAUB' NICHT ALLES, WAS DU DENKST**

## **CORPORATE WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGE**



**DIE MACHT DEINER INNEREN STIMME**



**PERSÖNLICHKEITSANALYSE**



**FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?**



**WERTE ALS KOMPASS**



## KONTAKT



Nina Sauer  
rückenwind  
Enzianweg 47  
82335 Berg am Starnberger See  
Deutschland



Büro: +49 (0) 8151 446 2188  
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: [sauer@rueckenwind.biz](mailto:sauer@rueckenwind.biz)  
Web: [www.rueckenwind.biz](http://www.rueckenwind.biz)

# CORPORATE WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGE

Wir bieten intensive, interaktive Workshops und Impulsvorträge zu den Fokusthemen mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.

- Geschlossene Gruppen
- Live-Online via Zoom
- Ideal als Baustein oder in Ergänzung zu den MasterClasses
- Großes Themenspektrum
- Persönlichkeitstests und Analysen
- Workbook oder Zusammenfassung
- Individuelle Terminvereinbarung

## CORPORATE WORKSHOPS

- Dauer 2,5 – 3 Stunden oder nach Vereinbarung
- 6 bis maximal 9 Teilnehmer\*innen
- Beschränkte Teilnehmerzahl für regen, intensiven Austausch

## IMPULSVORTRÄGE

- Dauer 90 Minuten oder nach Vereinbarung
- 11 bis maximal 40 Teilnehmer\*innen
- Co-Moderator



## SHORTCUTS ZU DEN WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGEN

- DIE MACHT DEINER INNEREN STIMME
- GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST
- DEINE WERTEBASIERTE PERSÖNLICHKEITSANALYSE
- DARK SIDE OF THE MOON - BURNOUTPRÄVENTION
- WERTE ALS KOMPASS
- SELBSTWIRKSAMKEIT
- DAS NEINSAGEN-DILEMMA
- WILL ICH FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?

DETAILS

ÜBER NINA SAUER | RÜCKENWIND  
KONTAKT



# DIE MACHT DEINER INNEREN STIMME

Workshop oder Impulsvortrag



**Kurzbeschreibung**  
Transformieren Sie Ihre inneren Saboteure zu Freunden und Helfern. Erkennen Sie Ihre Triebfedern und bewältigen Sie Selbstzweifel. Nutzen Sie eine unschlagbare Methode, um Gegenwind in Rückenwind zu drehen.

Wie können Sie Ihren inneren Schweinhund überlisten und sich von Ihren eigenen übersteigerten Erwartungen lösen? Müssen Sie es allen recht machen und immer stark sein?

Inklusive individuellem Test mit Einzelauswertung.

# GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST!

Workshop oder Impulsvortrag



**Kurzbeschreibung**  
Erforschen Sie Ihr Mindset in Bezug auf Beziehungen, Gesundheit, Liebe, Geld und sich selbst. Transformieren Sie stressverschärfende und destruktive Gedanken in positive Leitsätze.

Überwinden Sie alte Denk- und Verhaltensmuster, die Ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung und verabschieden Sie sich vom Grübelkarussell.

# DEINE WERTEBASIERTE PERSÖNLICHKEITSANALYSE DER EXTRAKLASSE

Workshop



**Kurzbeschreibung**  
Ein Blick unter den Eisberg  
Die Profile Dynamics® Analyse offenbart Ihre Bedürfnisse, Werte und Motive. Finden Sie heraus, was Sie motiviert und welche Umstände Ihnen Energie rauben. Die oft im Verborgenen vergrabenen Ursachen für Spannungen und Konflikte werden sichtbar.

Inklusive individueller umfangreicher Persönlichkeitsanalyse. Inklusive Gebühren für Einzelanalyse | Lizenz.



# THE DARK SIDE OF THE MOON WENN SPITZENLEISTUNG ZUR GEFAHR WIRD

Impulsvortrag



### Kurzbeschreibung

Sind Sie bereit, die düstere Realität hinter dem Glanz und Glamour des Erfolgs zu entdecken? Wir enthüllen die geheimen Leiden und verborgenen Kämpfe der Erfolgreichen.

Ist Burnout nur eine Modeerscheinung? Sind Sie selbst gefährdet? Können Frauen schlechter mit Stress umgehen als Männer? Erfahren Sie, warum die Illusion der Unverwundbarkeit insbesondere bei High Performern gerne mal platzt und wie man die Stress- und Burnoutspirale durchbrechen kann.

Inklusive Burnout | Stressbelastungstest.

# WERTE ALS KOMPASS: ENTDECKE DEINE RICHTUNG IM LEBEN

Workshop oder Impulsvortrag



### Kurzbeschreibung

Erkennen Sie Ihre persönlichen Werte und deren Auswirkungen auf Ihr Handeln. Erarbeiten Sie in Kleingruppen Ihre Wertehierarchie und finden Sie Ihre Lebensrichtung.

Moralisch oder ethisch glaubwürdiges, zielgerechtes und sinnstiftendes Denken, Fühlen und Handeln wird durch das Bewusstsein über unsere Wertvorstellungen ermöglicht.

# DIE QUELLEN DEINER SELBSTWIRKSAMKEIT ENTDECKEN

Workshop



### Kurzbeschreibung

Mithilfe eines weltweit anerkannten Stressdiagnostik-Analysetools erfahren Sie, inwieweit Sie in Ihren Handlungen und subjektiven Wahrnehmungen gesundheitsförderliche und -gefährdende Tendenzen aufweisen und wie ausgeprägt Ihre Selbstwirksamkeit ist.

Das hochpräzise Testverfahren gibt Aufschluss über Ihr Arbeitsengagement, Ihre Widerstandskraft und Ihre emotionale Basis.

Inklusive individueller Stressdiagnostik | Gebühren für Einzelanalyse | Lizenz.





# DAS NEINSAGEN-DILEMMA

Workshop oder Impulsvortrag



### Kurzbeschreibung

Vom gequälten Jasager zum beherzten NEINSAGER. Ist ein NEIN das neue JA zu dir selbst?

Was sind die häufigsten Gründe, warum wir uns mit dem NEINSAGEN so schwer tun? Fällt es Frauen schwerer, sich abzugrenzen? Was sind die Vorteile des Neinsagens? Erhalten Sie effektive Tipps mit praxisnahen Beispielen, um selbstbewusster aufzutreten.

# KANN UND WILL ICH FÜHRUNGSKRAFT WERDEN?

Workshop



### Kurzbeschreibung

Woran erkenne ich gute Führung und wie wirkt sich das auf das Team aus? Habe ich das Zeug zur Führungskraft und will ich das überhaupt?

Welches Mindset braucht es, um in der Sandwichposition nicht erdrückt zu werden? Was sind die Risiken und Nebenwirkungen? Welche unterschiedlichen Rollen müssen Führungskräfte spielen?

## WEITERE THEMEN FÜR IHRE WORKSHOPS UND | ODER IMPULSVORTRÄGE

- Toxische Zeiten
- Erfolgreich erledigt: Strategien zur Überwindung der Aufschieberitis
- Finde dein Warum
- Lost in Perfection – Der Schlüssel zu mehr Gelassenheit und Reduzierung der eigenen hohen Ansprüche
- Energieräuber und Energiequellen
- Ich und meine Zeit und mehr ...

Ihr Wunschthema ist nicht dabei?

Gerne erstellen wir im Rahmen unseres Themenspektrums einen Workshop und | oder Impulsvortrag nach Ihren Wünschen.





## WORKSHOPS & IMPULSVORTRÄGE

Wir bieten intensive, interaktive Workshops und Impulsvorträge zu den Fokusthemen mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung.

- Geschlossene Gruppen
- Live-Online via Zoom
- Ideal als Baustein oder in Ergänzung zu den MasterClasses
- Großes Themenspektrum
- Teilweise inklusive: Persönlichkeitstests und Analysen
- Workbook oder Zusammenfassung
- Individuelle Terminvereinbarung

## IMPULSVORTRÄGE

- Dauer 90 Minuten oder nach Vereinbarung
- 11 bis maximal 40 Teilnehmer\*innen
- Co-Moderator

## CORPORATE INTENSIV - WORKSHOPS

- Dauer 2,5 - 3 Stunden oder nach Vereinbarung
- 6 bis maximal 9 Teilnehmer\*innen
- Beschränkte Teilnehmerzahl für regen, intensiven Austausch

**Preise auf Anfrage | Termine nach Absprache**

## INFO | KONTAKT | BUCHUNG

Nina Sauer  
rückenwind



Enzianweg 47  
82335 Berg am Starnberger See  
Deutschland



Büro: +49 (0) 8151 446 2188  
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: [sauer@rueckenwind.biz](mailto:sauer@rueckenwind.biz)  
Web: [www.rueckenwind.biz](http://www.rueckenwind.biz)



Mit **über 30 Jahren Erfahrung** als Unternehmerin, internationale Führungskraft und Managerin habe ich in den letzten Jahren meine Leidenschaft als Coach und Mentorin für psychosoziale Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung entdeckt.

**Seit 2015** steht mein Unternehmen **rückenwind** für die Konzeption und Durchführung von Coaching-Programmen, MasterClasses, Vorträgen und Workshops für Fach- und Führungskräfte, Startups und Jungunternehmer\*innen.

Zusammen mit einem Team von Experten und Kooperationspartnern habe ich mich auf Themen rund um die **mentale Gesundheit**, Stress- und Selbstmanagement, Resilienz, Burnout-Prävention, Potenzialentfaltung und Business Development spezialisiert.

## MENTAL HEALTH & LADIES FIRST

### MEINE HERZENSTHEMEN

sind die psychosoziale Gesundheit von Fach- und Führungskräften sowie die Förderung von Frauen in der Arbeitswelt.

### MEINE MISSION

ist es, Ihr Unternehmen dabei zu unterstützen, das Wohlbefinden und die Produktivität Ihrer Mitarbeitenden zu steigern.

### ZERTIFIZIERTE ABSCHLÜSSE| AUS- UND WEITERBILDUNGEN

Auszug

- Fachkraft psychosoziale Gesundheit
- Fachberaterin Stress- und Burnout-Prävention
- Ersthelferin psychische Gesundheit
- Systemischer Coach
- Profile Dynamics Beraterin
- Beraterin Zürcher Ressourcen Model
- Achtsamkeits- und Naturcoach
- Gefährdungsbeurteilung psych. Gesundheit am Arbeitsplatz
- Tierpsychologin | Autorin

### BERUFSERFAHRUNG

- Über 30 Jahre Unternehmerin, internationale Führungskraft und Managerin
- Seit 2015 Coach und Mentor mit Fokus auf mentale Gesundheit

## ICH HABE 'WAS GEGEN STRESS

### EHRENAMTLICHES ENGAGEMENT

- Vorstandsmitglied, Deutscher Bundesverband Psychosoziale Gesundheit
- Beirätin, Tierschutzverein Starnberg

### MEINE CREDOS

«Du brauchst nur genug Mut für den nächsten Schritt - nicht für die ganze Treppe!» - Lynne Goldberg

«Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen!» - Aristoteles

«Einfach mal machen, könnte ja gut werden!»

### MEHR INFORMATION...

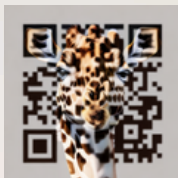
- über Nina Sauer | rückenwind
- Kunden- und Pressestimmen
- MasterClasses und Einzelcoachings

finden Sie auf [www.rueckenwind.biz](http://www.rueckenwind.biz)!



# KONTAKT

**JETZT GESPRÄCH  
VEREINBAREN**



Nina Sauer  
rückenwind  
Enzianweg 47  
82335 Berg am Starnberger See  
Deutschland



Büro: +49 (0) 8151 446 2188  
Mobil: +49 (0) 171 838 0040



Email: sauer@rueckenwind.biz  
Web: www.rueckenwind.biz

