

Personalentwicklung mit Leidenschaft!

Personalentwicklung mit Leidenschaft!



Als **verantwortungsvolle Personalentwickler oder Führungskräfte** wissen Sie sicherlich, was die Qualität eines erfolgreichen Trainings ausmacht: Ein **hohes Maß** an **Performance**, eine **lebendige** und **vertrauensvolle Atmosphäre** und **überzeugende und handlungsorientierte Inhalte**.

Steigern Sie die persönlichen **Kompetenzen** Ihrer MitarbeiterInnen durch **Tools und Methoden**, die über das übliche Maß der Personalentwicklung hinausgehen. Sorgen Sie durch intensive **Trainings für mehr Kompetenz, Effizienz und Wohlbefinden**.

Denn ressourcenvolle MitarbeiterInnen engagieren sich gerne!

Für das valyou! Team

**Sonja Förster
Geschäftsführerin**



Unsere Ethik, Ihre Qualität

Wir sind Mitglied in folgenden Verbänden



Personalentwicklung mit Leidenschaft!



Unser Unternehmen in Kürze!

valyou! unterstützt Unternehmen und Organisationen in einem der wichtigsten Bereiche unternehmerischer Tätigkeit: **Der Personalentwicklung**. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl Strukturen als auch Ressourcen und Fähigkeiten des Einzelnen berücksichtigt.

Mit unterschiedlichen Methoden aus dem Indoor- und Outdoorbereich, sowie dem Wissen und der Erfahrung aus der jahrelangen Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen, stellen wir für jeden Bedarf individuelle Trainings und Seminare zusammen.

Personalentwicklung mit Leidenschaft!

Erleben Sie Leidenschaft!

valyou! ist ein Team von sehr gut ausgebildeten TrainerInnen aus Leidenschaft. Unsere interdisziplinären Ausbildungen ermöglichen uns, aus vielen möglichen Methoden die passende zu wählen und unsere TeilnehmerInnen in einem intensiven Prozess zu begleiten. Gleichzeitig verfolgen wir Ziele mit einer hohen Effektivität. Das Besondere dabei ist unsere innere Überzeugung. Wir glauben an die Einzigartigkeit und die inneren wertvollen Ressourcen jeder Person. Wir lieben das, was wir tun und leben das auch!

Wir freuen uns, Ihnen einige unserer Angebote zu präsentieren!

Personalentwicklung mit Leidenschaft!



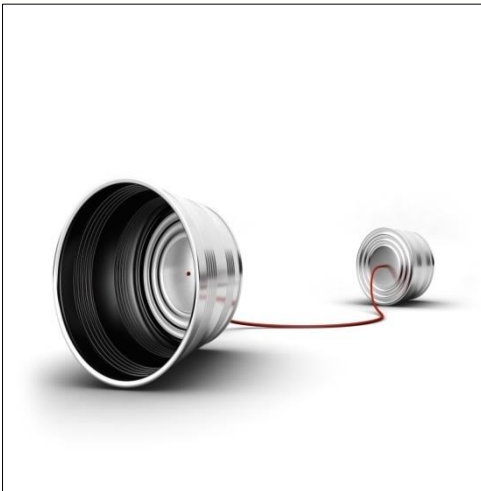
Nicht nur in der hohen Kunst des Dressursports zeigt sich der Erfolg, wenn Pferd und ReiterIn - als Team – **harmonisches Miteinander und Zusammenspiel** präsentieren. **Klare Kommunikation** ist hier notwendig, damit das Pferd versteht, was der Mensch von ihm verlangt. **Charismatische Führung** schafft **Vertrauen** – nur so kann sich ein Pferd mit Ausdruck und Freude darstellen.

Auch ein Unternehmen ist erfolgreich, wenn die MitarbeiterInnen gerne im Team zusammen arbeiten und sich für das Unternehmen engagieren. **Klare Kommunikation fördert Transparenz, Charismatische Führung schafft auch hier Vertrauen, Wohlbefinden im Unternehmen ist Burnout Prophylaxe.**

Wir nennen das **Leadership in Balance!**



Leadership in Balance: Pleasure Talk – und trotzdem klare Worte!











Erfolgreiche Kommunikation hilft, Prozesse **effizient** zu gestalten und die „Stille Post“ des **alltäglichen Lebens** zu vermeiden. Doch wie sage ich es am besten, so dass meine GesprächspartnerInnen wirklich das verstehen, was ich **vermitteln** möchte? Wie erreiche ich möglichst viele Menschen? Wie schaffe ich es, mich nicht um Kopf und Kragen zu reden, sondern **meine Worte gut zu wählen**? Wertschätzende Worte, die trotzdem klar und zielgerichtet sind fördern eine Atmosphäre, in der sich Menschen wohl fühlen und gerne ihr bestes geben.

Kernelemente erfolgreicher Kommunikation und Gesprächsführung lassen sich gezielt trainieren.

Pleasure Talk – und trotzdem klare Worte!



Inhalte:

- 
Sprachanalyse, um die eigene Sprache bewusst einzusetzen, so dass sich der Erfolg eines Gesprächs erhöht.
- 
 Auseinandersetzung mit verschiedenen **Kommunikationsmodellen**, um erfolgreicher zu kommunizieren.
- 
Konfliktmanagement, damit Sie auch in schwierigen Gesprächen souverän auftreten.
- 
Erfahrungsaustausch, um ein Gespräch im Vorfeld so zu reflektieren, dass Sie optimal vorbereitet sind.
- 
Wertschätzende Kommunikation, damit Ihnen Ihre GesprächspartnerInnen noch mehr Vertrauen und Sie Verständnis signalisieren.
- 
Sensibilisierung für den feinen zwischenmenschlichen **Kommunikationsprozess**.
- 
 Anregung zur **Selbstreflexion**: Wie wirke ich auf andere?
- 
 Entstehung eines „Aha-Effektes“: Wie groß ist der Einfluss meiner **inneren Haltung**.

Pleasure Talk – und trotzdem klare Worte!



Methoden:

- 🌱 Präsentation und Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen
- 🌱 Kommunikationsübungen/ Outdoorübungen
- 🌱 Verschiedene Übungen mit dem Pferd
- 🌱 Rollenspiele
- 🌱 Trainerin-Inputs
- 🌱 Feedback
- 🌱 Mini-Coaching
- 🌱 Erfahrungsaustausch

Leadership in Balance: Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Die moderne Stressforschung hat herausgefunden: **Wer gelassener ist, lebt gesünder** sowohl körperlich als auch seelisch. Achtsamkeit und Gelassenheit sind ein Schutzfaktor vor negativem Stress und führen zu einem bewussteren Leben mit mehr Balance.

Ziel des Trainings ist es, eigene Ressourcen und Strategien (wieder) zu entdecken, um sich bewusst auf den Augenblick zu konzentrieren und die Qualität der Tätigkeit zu würdigen. Eigene Ressourcen gezielt einzusetzen ist hilfreich, um im richtigen Moment aus vielen Möglichkeiten zu wählen. Wohlbefinden, Zufriedenheit und Glück im Leben zu steigern ist unser Ziel.

Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Inhalte:

- 🌱 Erkenntnisse aus der Glücksforschung, Positiven Psychologie und Resilienzforschung
- 🌱 Impulssetzung zur Auseinandersetzung mit den eigenen Strategien
- 🌱 Erproben von positiven Denkstrukturen
- 🌱 Sensibilisierung für Achtsamkeit
- 🌱 Eigene Stärken nutzen und gezielt einsetzen
- 🌱 Entstehung eines „Aha-Effektes“: Ich kann mein eigenes Glück beeinflussen
- 🌱 Verschiedene Möglichkeiten und Wege zum eigenen Wohlbefinden
- 🌱 Statemanagement

Feel-Good-Management – oder wie werde ich glücklich?



Methoden:

- 🌱 Präsentation und Diskussion von theoretischen Grundlagen
- 🌱 Interventionen aus der Positiven Psychologie
- 🌱 Praktische Übungen
- 🌱 Trainerin-Inputs
- 🌱 Feedback
- 🌱 Einzel- und Gruppenarbeit
- 🌱 Erfahrungsaustausch

Leadership in Balance: Challenge by Horse – Charismatische und situative Führung



In dem Training ***Challenge by Horse Charismatische und situative Führung*** setzen wir den Co-Trainer Pferd ein zur Auseinandersetzung mit den **Themen Führung, Präsenz, Selbstdarstellung, Selbstwirksamkeit, Außenwirkung, Empathie und Durchsetzungsvermögen.**







Das Erkennen eigener Potenziale und Kompetenzen im Umgang mit dem „Spiegel“ Pferd, aber auch die Bewusstmachung von Unsicherheiten und deren Beseitigung kann als Erfolg in andere Lebensbereiche leicht übertragen werden. Alle natürlichen Eigenschaften des Pferdes, wie z.B. Fluchttrieb, Kraft, Vertrauen und Sensibilität werden zur Arbeit genutzt und bieten den Teilnehmenden vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten.

Erfolg und Misserfolg des eigenen Handelns sind an den Reaktionen des Pferdes sofort erkenn- und nutzbar und fördern individuelles und nachhaltiges Lernen. Das unmittelbare Feedback vom Pferd und TrainerIn machen ein intensives Lern- und Erfolgserlebnis möglich.

Challenge by Horse – Charismatische und situative Führung



Inhalte:

-  Theoretische Einführung in die Besonderheiten von Pferden im Einsatz als Co-Trainer
-  Impulssetzung zur Auseinandersetzung mit der eigenen Führungskompetenz
-  Erproben der situativen, charismatischen Führungskompetenz durch Aufmerksamkeit und Präsenz
-  Sensibilisierung für den Motivationsprozess von MitarbeiterInnen
-  Anregung zur Selbstreflexion: Wie wirke ich auf andere?
-  Entstehung eines „Aha-Effektes“: Wie groß ist der Einfluss meiner inneren Haltung

Challenge by Horse - Charismatische und situative Führung



Methoden:

- 🌱 Theoretische Einführung in die Besonderheiten von Pferden im Einsatz als Co-Trainer
- 🌱 Praktische Arbeit mit dem Pferd
- 🌱 Verschiedene Übungen mit und ohne Pferd
- 🌱 Trainerin-Inputs
- 🌱 Feedback
- 🌱 Mini-Coaching
- 🌱 Erfahrungsaustausch

Sie haben in diesem Training die Möglichkeit, mit dem Pferd zu arbeiten und den Einfluss der inneren Haltung in der Rolle als Führungskraft oder in der Interaktion mit anderen zu reflektieren. Das Training bietet neben Auflockerung und Abwechslung, eine Anregung, sich mit dem eigenen Führungspotential auseinander zu setzen.



Vieles ist **möglich**, was vorher unmöglich erschien!

Leadership in Balance: Teamwork live – Highperforming erleben!



Ein **erfolgreiches Highperforming-Team** erreicht die gesetzten Ziele oft **innovativ, kreativ** und **effizient**. Die besonderen Kompetenzen der einzelnen Teammitglieder sind **wertvolle Ressourcen**, die durch optimale Kommunikation und Arbeitsprozesse **gewinnbringend eingesetzt** werden.

Ein Team zu einem Highperforming-Team zu entwickeln, erfordert gezieltes Training, welches zum einen **kurze Inputs** leistet, zum anderen eine **starke praktische Auseinandersetzung** mit entsprechenden Themen fordert.

Teamwork live – Highperforming erleben!



Inhalte:

- 🌱 Schaffen von gemeinsamen intensiven Erlebnissen, die das Team verbinden.
- 🌱 Identifizierung der Ressourcen und Stärken der einzelnen Teammitglieder und Nutzen dieser im beruflichen Alltag.
- 🌱 Erproben von positiven Denkstrukturen innerhalb des Teams.
- 🌱 Förderung des dynamischen Zusammenspiels von Geben und Nehmen.
- 🌱 Auseinandersetzung mit einer realistischen Standortbestimmung und Aufzeigen konkreter Anknüpfungspunkte für weitere Entwicklung.
- 🌱 Stärkung einer wertschätzenden Teamatmosphäre und Förderung des Wohlbefindens der Teammitglieder
- 🌱 Unterstützung des Wohlbefindens innerhalb des Teams durch Stärkung systemischer Teamregeln.

Teamwork live – Highperforming erleben!



Methoden:

- 🌿 Präsentation und Diskussion von theoretischen Grundlagen
- 🌿 Interventionen aus der Positiven Psychologie
- 🌿 Praktische Outdoor-Übungen
- 🌿 Trainerin-Inputs
- 🌿 Feedback
- 🌿 Einzel- und Gruppenarbeit
- 🌿 Erfahrungsaustausch

Leadership in Balance: Pitch Perfect – Erfolgreich und glaubwürdig präsentieren!



Erfolgreiche Präsentationen erreichen aufmerksame und interessierte ZuhörerInnen durch ein optimales Nutzen von Medien, Gestik, Mimik und Rhetorik.

Die Verknüpfung erfolgreicher Präsentationsmethoden mit **persönlichem Stil** vermittelt Inhalte **anregend** und **nachhaltig**. Es macht **Spaß**, Ihnen zuzuhören!

Pitch Perfect – Erfolgreich und glaubwürdig präsentieren!



Inhalte:

- 🌿 Einfache **Tricks** und **Kniffe**, mit denen Ihre Präsentationen zu einem besonderen Erlebnis werden.
- 🌿 Durch ein **kompetentes, souveränes und wertschätzendes Auftreten** überzeugend zu sein und dabei sich selbst treu zu bleiben.
- 🌿 Die Rolle als **PräsentatorIn** sicher und souverän zu fühlen und mit der Gruppe spielend umzugehen.
- 🌿 **Statemanagement**
- 🌿 **Charmanter Umgang** mit schwierigen Situationen
- 🌿 Entstehung eines „Aha-Effektes“: Wie groß ist der Einfluss meiner **inneren Haltung**

Pitch Perfect – Erfolgreich und glaubwürdig präsentieren!



Methoden:

- Präsentationen/ Rollenspiele
- Übungen aus der positiven Psychologie
- Kleingruppenarbeit, Einzelarbeit
- Trainer:In-Inputs
- Feedback
- Mini-Coaching
- Kamera
- Erfahrungsaustausch

Personalentwicklung mit Leidenschaft!



Wir konnten Sie neugierig machen? Wir beraten Sie gerne und erstellen ein **passendes Angebot für Ihr Unternehmen.**

Ihre Ansprechpartnerin:

Sonja Förster

T: 05507 9791890

M: 0175 523 13 13

E: foerster@valyou-trainig.de

Leistung

Wir freuen uns, Ihnen folgende Leistungen zu bieten:

- Je 2 Trainingstage
- erfahrene TrainerInnen und Coaches
- Kompetentes Feedback und Minicoachings
- Trainingsunterlagen

Sonja Förster

Geschäftsführerin

valyou! Beratung Training Coaching GbR



Kernkompetenzen

**Businessstraining und Coaching,
Personalentwicklung**

Schwerpunkte:

Leadership

Teamentwicklung

Kommunikation und Konfliktmanagement

Moderation und Präsentation

Selbstmanagement und Work-Life Balance

Pferdetraining

Coaching

Positive Psychologie

Studium/Engagements

Dipl. Sozialpädagogin

Dipl. Sozialarbeiterin

Studium: Sport/Biologie Lehramt

Vorstandsmitglied des Bundesverbandes Individual- und Erlebnispädagogik e.V.

Qualifikationen

Outdoor

Outdoortrainerausbildung (GFE)

Seil- und Kletterausbildung (GFE)

Trainee Programm (GFE)

Kletterfortbildung (Schwerpunkt Vorstieg und

Sicherung im Naturfels) (GFE)

Ropes Course Trainerin (Seilgarten Salzgitter/ERCA)

Business/Management

Business Trainerin (V.I.E.L. Coaching + Training)

Ausbildung in nondirektiver Beratung/

klientenzentrierte Gesprächsführung (Uni Kassel)

NLP Trainerin (DVNLP)

Fachberaterin Psychotraumatologie

Systemischer Coach (DVNLP)

Systemische Ausbildung i.A. (Inntal Institut)

Tai Chi Lehrerin (TAO-Zentrum Mannheim)

Systemisch Führen i.A. (Inntal Institut)

Advanced Master Burnout Prophylaxe

Certified Professional of Positive Psychology i.A.



Vieles ist **möglich**, was vorher unmöglich erschien!

valyou! Beratung | Training | Coaching
Auf dem Klimp 13| 37434 Renshausen

Tel. 05507 97 91 890 | Fax. 05507 97 91 891
Mobil. 0175 52 31 313
Email. info@valyou-training.de

www.valyou-training.de