



SENSIBILITÄT MACHT STARK

WORKSHOPS | COACHING | VORTRÄGE | FORTBILDUNGEN

KATRIN RAHNEFELD & LORE SÜLWALD

FÜR EINE NACHHALTIGE UNTERNEHMENSENTWICKLUNG

Sie wünschen sich ein agiles und krisensicheres Unternehmen?

Erleben Sie mit uns eine kompetente und sensible Begleitung. Emotionale Sicherheit ist die Grundlage für erfolgreiche Teams und stärkt Ihre Organisation von Innen heraus. Wir kreieren einen emotional sicheren Raum für eine nachhaltige Organisationsentwicklung durch ein achtsames und respektvolles Miteinander.

Für Sie ist ehrliches Engagement, Verantwortungsbewusstsein und wertschätzende Kommunikation ein zentrales Anliegen?

Die Empathiefähigkeit und Kreativität von Führungskräften ist eine Grundlage für den Erfolg und die Erneuerungsfähigkeit von Unternehmen im Zeitalter der Digitalisierung. Wir bilden Ihre Fachkräfte zu Führungspersönlichkeiten aus, für die „das neue Wir“, Kooperation, Loyalität, intrinsische Motivation und achtsame Kommunikation bedeutet. Emotional intelligente Leader mit Visionen und Gemeinschaftssinn.

Sie brauchen mehr Fokus im stressigen Tagesgeschäft? Sie wollen Ressourcen nutzen und Räume für Visionen und Strategien eröffnen?

Lernen Sie unser Helix-Spiel kennen. Die Innovation im Stressmanagement! Entdecken Sie ein Tool für nachhaltiges Selbstmanagement aus dem Permakultur Design.

Kennen Sie das Phänomen der Hochsensibilität?

Entdecken Sie unsere Vorträge und Fortbildungen zu Hochsensibilität. Lernen Sie das Thema kennen und deren wachsender Bedeutung für die Arbeitswelt. Die Kenntnis und der bewusste Umgang mit verschiedenen Sensibilitäten (hoch, mittel, niedrig) beeinflusst die berufliche Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit aller Mitarbeitenden. Jeder fünfte Mensch gilt als hochsensibel. Diese Mitarbeitenden sind high Potentials. Entdecken Sie deren Potenzial und wie Sie es im Unternehmen integrieren.

„Die Empathie bringt uns zusammen und zwar in einem ruhigen und friedlichen Zustand.“

Stephen Hawking

ANGEBOT

Unser Angebot richtet sich an Unternehmen, die eine nachhaltige Veränderung anstreben. Wir arbeiten mit Menschen, die für Ihre Ziele mit Kontinuität und Ausdauer eintreten. Unser Anspruch an Qualität beinhaltet eine individuelle Konzeption und orientiert sich an den Bedürfnissen und Anforderungen unserer Kunden. Wir glauben an einen gemeinsamen Erfolg. Für uns bedeutet das, dass die individuellen und gemeinschaftlichen Ziele berücksichtigt werden.

LEADERSHIP-PROGRAMM

LEADERSHIP FÜRS 21. JAHRHUNDERT – MIT UNS WERDEN FACHKRÄFTE ZU FÜHRUNGSKRÄFTEN

Fachlich exzellente Mitarbeitende werden zu Führungskräften befördert. Danach bemerken Sie, dass die Fachkraft leider nicht automatisch eine Führungskraft ist. Sie ist sich ihrer Rolle nicht bewusst. Sie kennt sich mit **Führungsstilen**, **Hierarchien**, **Kommunikation** und **Mitarbeitermotivation** nicht aus. Sie nimmt alles selbst in die Hand, statt wichtige Aufgaben zu delegieren – ein Burn-Out kann die Folge sein.

Sie haben **flache Hierarchien im Unternehmen**, New Work ist Ihr Thema und doch merken Sie, dass Hierarchie ein Thema ist? Entscheidungen müssen getroffen werden, Stellenprofile und Zuständigkeiten brauchen Klarheit?

Mitarbeiterbindung versus innere Kündigung, ihre Führungskräfte wissen nicht wie sie ihre Teammitglieder erreichen und einen emotional sicheren Rahmen gestalten, in dem Raum für Entwicklung und Innovation ist?

Ihre **Führungskräfte** sollen **echte Leader** sein, die auch in schwierigen Zeiten einen kühlen Kopf bewahren und das Unternehmen mit **Visionen** und Zuversicht nach vorn bringen?

Wir machen Ihre Mitarbeitenden fit für Leadership im 21. Jahrhundert.

HELIX-SPIEL

DAS HELIX-SPIEL – EIN KONZEPT FÜR NACHHALTIGES SELBSTMANAGEMENT AUS DEM PERMAKULTUR DESIGN

Gemeinsam mit unserer Kooperationspartnerin Vera Hemme haben wir, Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald von SENSIBILITÄT MACHT STARK, einen dreitägigen Workshop um das Selbstmanagement Tool Helix-Spiel entwickelt.

Ein einfaches Konzept für komplexe Situationen: damit können Sie das Spannungsfeld von Aufgaben und Bedürfnissen in Balance halten. Dieses Tool ist so simpel und komplex, wie Ihre DNA und kann dynamisch mit Ihnen und Ihren Herausforderungen im Leben wachsen.

So profitieren Sie von diesem Workshop im Alltag: Sie bekommen ein Konzept an die Hand, das Ihnen eine nachhaltige Stressprävention ermöglicht. Sie können auf spielerische Weise das Spiel Ihren veränderten Bedürfnissen oder Zielen anpassen. Sie erhalten ein Tool, das Ihnen eine bewusste Selbstregulation leicht macht und individuell auf Sie abgestimmt ist.

WORKSHOPS

Ihr Unternehmen soll im gesellschaftlichen und ökologischen Wandel zukunftsfähig bleiben? Sie wünschen sich eine Sinn- und werteorientierte Unternehmenskultur? Sie wollen innerhalb Ihres Unternehmens oder eines Teams umstrukturieren und das gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern gestalten?

Sie haben Interesse an Themen aus unseren weiteren Angeboten? Wir bieten Workshops zu Persönlichkeitsentwicklung, Teamentwicklung, Empowerment und Gesundheitsvorsorge an. Profitieren Sie von unserer Expertise und Erfahrung als hochsensible Coaches. Wir erstellen Ihnen ein individuelles Angebot und entwickeln gemeinsam mit Ihnen passgenaue Formate für den wachsenden Erfolg ihres Unternehmens.

Workshops

- Erfolgsfaktor emotionale Intelligenz – für souveräne Selbstführung
- Selbst- und Fremdwahrnehmung mit Achtsamkeit und Sensibilität
- Resilienz – 8 Faktoren für langfristigen Erfolg

COACHING

FÜR UNTERNEHMER*INNEN, FÜHRUNGSKRÄFTE, MITARBEITER*INNEN UND TEAMS

Sie wünschen sich lösungsorientierte und sensible Begleitung in Ihrer Arbeit als Führungskraft? Sie wollen schnell, zielgerichtet und effektiv Klarheit über eine herausfordernde Situation erhalten? Sie wollen bewusst und aktiv Teil der Unternehmensentwicklung sein?

Entdecken Sie unsere Coaching Formate:

In unserem **1 zu 1 Coaching** werden Sie von Katrin Rahnefeld oder Lore Sülwald individuell und professionell begleitet.

In unserem **1 zu 2 Coaching** begleiten Sie Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald, mit 2 x Erfahrung, 2 x Expertise und mehr als 2 Perspektiven.

In unserem **1 zu 2 Intensiv-Coaching-Tag** haben Sie die Möglichkeit zu Ihrem Thema, individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten, einen Intensiv-Tag mit Katrin Rahnefeld **und** Lore Sülwald zu buchen.

Beispielthemen

- Hochsensibilität im Beruf
- Kultur der Offenheit, Feedbackkultur
- Rolle als Führungskraft
- werteorientierte Führung
- emotionale Intelligenz als Führungskompetenz
- Stressprävention, Gesundheitsvorsorge
- Konfliktmanagement
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie

„Sei du selbst, denn alle andere gibt es schon.“

Oscar Wilde

KEY NOTE-VORTRÄGE ÜBER HOCHSENSIBILITÄT

Sie wollen Ihr Team, Ihre Abteilung, Ihr Unternehmen inspirieren? Sie möchten eine vertrauensvolle, sensible Gesprächskultur im Unternehmen eröffnen? Sie wünschen Impulse oder einen Dialog zum Thema Hochsensibilität?

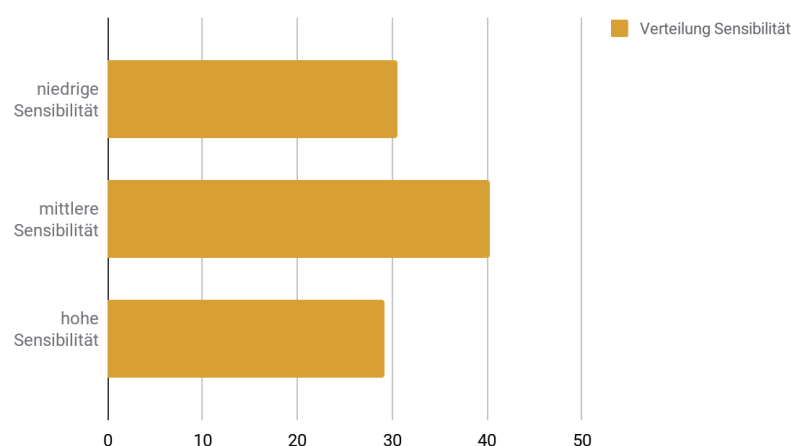
Unsere interaktiven Vorträge bieten die Möglichkeit neue Impulse und Expertenwissen in kurzer Zeit zu erhalten. Gleichzeitig zeichnen sich unsere Vorträge durch Lebendigkeit und einen interessierten Dialog mit unserem Publikum aus. Fragen und Diskussionen sind mehr als willkommen.

Regelmäßig halten wir in unterschiedlichen Kontexten Vorträge zu Hochsensibilität. Gern entwerfen wir für Sie einen individuellen Vortrag. Lassen Sie sich inspirieren und kontaktieren Sie uns für ein Angebot.

Beispiele Key Notes

- Hochsensibilität – ein unterschätztes Phänomen voller Potenziale
- Hochsensibilität als Innovationstool für Unternehmen im digitalen Zeitalter
- Hochsensibilität: Neurosensitivität erkennen, als Stärke integrieren und Konflikte erfolgreich vorbeugen

Sensibilitätsstufen



Lesen Sie unseren Artikel:

Was hat Hochsensibilität mit Unternehmer*innentum zu tun?

FORTBILDUNG – HOCHSENSIBILITÄT IM BERUF

EINE FORTBILDUNG FÜR AUFKLÄRUNG UND UMGANG MIT HOCHSENSIBILITÄT AM ARBEITSPLATZ

Wie wäre es, wenn Sie eine Art Seismographen in Ihrem Unternehmen hätten? Wie ein Geigerzähler, der bei Gefahr ausschlägt? Diese Seismographen, diese Geigerzähler – das sind Ihre hochsensiblen Mitarbeitenden. Sie haben sie bereits on Board. Vertrauen Sie deren **Wahrnehmungs- und Beraterpotenzial**, um frühzeitig informiert zu sein, über:

- Fluktuation
- Mitarbeiterzufriedenheit
- drohendes Burn-Out
- destruktive Strukturen
- demotivierende Kultur
- Veränderungen am Markt
- fehlende Kundenzufriedenheit

Die Fortbildung beleuchtet das Phänomen der Hochsensibilität und deren wachsender Bedeutung für die Arbeitswelt. Die Kenntnis und der bewusste Umgang mit verschiedenen Sensibilitäten (hoch, mittel, niedrig) beeinflusst die berufliche Leistungsfähigkeit und Arbeitszufriedenheit aller Mitarbeitenden.

Die Coaches klären auf, welche Potenziale mit hochsensiblen Mitarbeitenden für den unternehmerischen Erfolg verbunden sind. Dies können Antworten auf hohe Krankenstände bis Burn Out, Fluktuation, innere Kündigung oder andauernde Konflikte im Unternehmen sein.

Jeder fünfte Mensch gilt als hochsensibel. Diese Mitarbeitenden sind **high potentials**. Lernen Sie das Potenzial kennen und wie Sie es im Unternehmen integrieren.

„Das Überleben der Menschheit wird davon abhängen, wie der Mensch Einfühlungsvermögen entwickeln kann.“

Stephen Hawking

METHODEN

- Methoden aus dem systemischen Coaching
- Mäeutik, philosophische Dialektik
- Expertinneninput
- Biografiearbeit
- Einzel- und Gruppenarbeit
- kreative Schreibmethoden
- Biografiearbeit
- Kreativmethoden
- körperorientierte Methoden
- Stärken- und Ressourcenanalyse
- Achtsamkeitstechniken
- Meditationen und Imaginationsübungen
- Bedürfnisanalyse
- Potenzialanalyse
- Entscheidungscoaching
- Reflexionsanregungen
- Werteanalyse
- Zielklärungsmethoden
- Feedback

KONTAKT

KOMMEN SIE MIT UNS INS GESPRÄCH!

Unser Anspruch an Qualität beinhaltet eine individuelle Konzeption und orientiert sich an den Bedürfnissen und Anforderungen unserer Kunden. Wir glauben an einen gemeinsamen Erfolg.

Erfahren Sie mehr über unser Angebot und kontaktieren Sie uns per Mail unter

info@sensibilitaet-macht-stark.de oder sprechen Sie persönlich mit Frau Rahnefeld, unter: +49 175 8643524 oder mit Frau Sülwald, unter: +49 176 22638543.

ÜBER UNS

SENSIBILITÄT MACHT STARK, das sind Lore Sülwald und Katrin Rahnefeld.

Unsere Vision ist eine Arbeitswelt, in der die Menschen Freude, Leichtigkeit fühlen und leben, weil sie gewertschätzt sind und sich angenommen fühlen. Wir arbeiten für eine Kultur des miteinander und voneinander Lernens und für Kooperation. Wir stehen für eine Diversität, die das Bewusstsein für verschiedene Sensibilitäten beinhaltet. Unser Traum ist, dass alle Menschen ihre Sensibilität als Stärke anerkennen. Das beinhaltet einen ganzheitlichen Blick auf Beruf und Mensch.

2019 gründeten wir die SENSIBILITÄT MACHT STARK GbR.

Die Essenz unserer Berufserfahrung und der Umgang mit der eigenen Hochsensibilität im Arbeitsleben bringen wir in die Organisations- und Unternehmenswelten ein. Als hochsensible Coaches sind wir Expertinnen für Achtsamkeit, Wahrnehmung und Selbstmanagement.

Unsere Ziele sind die Sinnhaftigkeit und Ganzheitlichkeit wieder in die Arbeitswelt zu implementieren. Jeder Mensch darf sich im Arbeitskontext wohl fühlen und soll sich als ganzer Mensch wahrnehmen können. Nachfolgende Generationen sollen Arbeit als Freude empfinden und sich mit allen Talenten für eine nachhaltige Entwicklung von Menschen, Unternehmen, Projekten, Gesellschaften, Ökologie u.v.m. einsetzen.

Durch **unsere Haltung** kreieren wir eine wertschätzende, offene und vertrauensvolle Atmosphäre für unsere Kunden. Wir haben einen ganzheitlichen und nachhaltigen Ansatz mit Blick auf den einzelnen Menschen und den Menschen in der Gemeinschaft. Wir können als Zweierteam unser ausgeprägtes Bedürfnis nach Reflexion und Analyse leben und damit eine hohe Qualität garantieren.

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

Martin Buber, 1923

PROFIL KATRIN RAHNEFELD



Katrin Rahnefeld, Gründerin von SENSIBILITÄT MACHT STARK und Experte für

- Persönlichkeitsentwicklung
- Übergänge gestalten & Potenzialentfaltung
- Kreatives Schreiben
- parallele Verwirklichung von Beruf & Familie
- Hochsensibilität im Beruf

Katrin Rahnefeld ist DCV-zertifizierter systemisch-integrativer Coach, Trainerin, Schreibberaterin und Kulturwissenschaftlerin. Sie ist verheiratet und Mutter von vier Söhnen. Ihre Inspiration ist die gelebte Vereinbarkeit von Familie & Beruf. Als Coach begleitet sie Menschen in deren privater und beruflicher Lebensgestaltung, leitet Workshops und moderiert Netzwerkveranstaltungen. 2019 gründete Sie gemeinsam mit Lore Sülwald das Beratungs- und Coachingunternehmen „SENSIBILITÄT MACHT STARK GbR“. Ehrenamtlich engagiert sie sich bei MentorMe als Mentorin und bei einem Beratungstelefon für Eltern und Familien.

SENSIBILITÄT MACHT STARK GbR – Katrin Rahnefeld

Workshops | Coaching | Vorträge | Fortbildungen

E-Mail: kr@sensibilitaet-macht-stark.de

Website: www.sensibilitaet-macht-stark.de

Telefon: +49 (0) 175 864 35 24

Adresse: Kavalierstraße 19a | D - 13187 Berlin

Xing: www.xing.com/profile/Katrin_Rahnefeld

LinkedIn: www.linkedin.com/in/katrin-rahnefeld

Facebook: www.facebook.com/Sensibilitaetmachtstark/

PROFIL LORE SÜLWALD



Lore Sülwald, Gründerin von CoachingBaum und SENSIBILITÄT MACHT STARK GbR, systemischer Coach und Expertin für:

- Hochsensibilität
- Gefühle und Emotionen
- nachhaltige Führung
- Krisenmanagement und Neuorientierung
- Veränderungsprozesse

Lore Sülwald ist systemischer Coach, Kulturwissenschaftlerin und Industriekauffrau. Vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Tätigkeit in Industrie und Handel, hat sie 2014 CoachingBaum gegründet und ist seitdem als Beraterin und Coach tätig. Neben der Moderation von Netzwerkveranstaltungen gründete Sie 2019 gemeinsam mit Katrin Rahnefeld das Beratungs- und Coachingunternehmen SENSIBILITÄT MACHT STARK GbR. Sie ist als Autorin verschiedener Fachartikel und als Speakerin zu ihrer Spezialisierung Hochsensibilität bekannt.

Fachartikel (erschieden auf Perso-Net):

„Hochsensibilität im Betrieb: Kreativität, Produktivität und Innovation fördern“

SENSIBILITÄT MACHT STARK GbR – Lore Sülwald

Workshops | Coaching | Vorträge | Fortbildungen

E-Mail: ls@sensibilitaet-macht-stark.de

Website: www.sensibilitaet-macht-stark.de

Telefon: +49 (0) 0176 22 63 85 43

Adresse: Kavalierstraße 19a, 13187 Berlin, Deutschland

Xing: www.xing.com/profile/Lore_Suelwald

LinkedIn: www.linkedin.com/in/lore-suelwald

Facebook: www.facebook.com/Sensibilitaetmachtstark/

KUNDENSTIMMEN

„Besonders hervorgehoben wurden die praktischen Übungen, die Diskussionen, die Möglichkeit zur Reflexion und Austausch sowie die positive Energie während ihres Kurses.“

Ilona Darius, Hochschule Magdeburg-Stendal, Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung

„Besonders hervorgehoben wurde vor allem der hohe Praxisbezug, die vertrauensvolle Atmosphäre, sowie die interaktiven Übungsphasen. [...] Als sehr erfrischend habe ich ihre vertrauensschaffende Sprechweise sowie praxisrelevantes Feedback an die Teilnehmer, die beispielhaften Erklärungen und die innovativen, praktischen Übungen empfunden. Frau Rahnefeld und Frau Sülwald sind hervorragende Referentinnen und Trainerinnen, die ich uneingeschränkt weiterempfehlen kann.“

**Kristian Dietrich, Consultant
Unternehmenskooperationen im Career Center der Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg**

„Jedes Jahr taucht die Zukunftswerkstatt ‚FAIR CAMP‘ in einen neuen, gesellschaftlich relevanten Themen-Kosmos ein. Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald sind fester Teil des Programms. Durch die Methoden des kreatives Schreibens, des systemischen Coachings, Gesprächen und ihren achtsamen und feinfühligem Umgang, schaffen sie es jedes Jahr die Teilnehmenden mit Körper, Geist und Seele zu berühren. Die beiden ImpulsgeberInnen sind eine absolute Bereicherung für jedes FAIR CAMP und matchen ihre Expertise geschickt mit dem jeweiligen Themenfokus des FAIR CAMPS. Jeder Impuls der beiden Coaches auf dem FAIR CAMP ist einzigartig und originell. 2018 waren sie mit dem Workshop ‚Beruf. Berufung. Berufen sein‘ dabei und 2019 mit dem Workshop ‚Intuitives Wissen und Kreativität – Hochsensibel und die Liebe zur Komplexität‘.“

Anja Bauer, Projektkoordination, FAIR CAMP, Berlin

REFERENZENZEN

- Martin-Luther-Universität Halle Wittenberg
- Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung, Hochschule Magdeburg/ Stendal
- Philipps-Universität Marburg
- Hochschule für Musik Nürnberg
- Physio Balance GmbH und Co.KG
- TU Braunschweig
- Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde
- Beuth Hochschule für Technik Berlin
- IHK Ostbrandenburg
- dreirad GbR
- Heiligenfeld GmbH
- CoachHub GmbH
- Chancenwerk e.V.
- mentorme gmbH
- basisM – Fortbildung Schulung Management | PHÖNIX – Soziale Dienste – gGmbH
- menta – Drive Impact GmbH

MITGLIEDSCHAFTEN





SENSIBILITÄT MACHT STARK PORTFOLIO

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Leadership-Programm 6 monatiges Programm: aus Fachkräften werden Führungskräfte, beinhaltet: | Helix-Spiel Ein Konzept für nachhaltiges Selbstmanagement aus dem Permakultur Design | Workshops | Coaching | Vorträge | Fortbildung |
| Workshops, Vorträge | | „Erfolgsfaktor emotionale Intelligenz – für souveräne Selbstführung“ | 1 zu 1 Coaching mit Katrin Rahnefeld oder Lore Sülwald – Klient und Coach | „Hochsensibilität – ein unter- schätztes Phänomen voller Potenziale“ | „Hochsensibilität im Beruf“ – Eine Fortbildung für Auf- klärung und Umgang mit Hoch- sensibilität am Arbeitsplatz |
| Coaching und Supervision | | „Selbst- und Fremdwahrneh- mung in Achtsamkeit und Sensibilität“ | 1 zu 2 Coaching mit Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald – Klient und 2 Coaches | „Innovationstool Hochsensi- bilität – für Unternehmen im digitalen Zeitalter“ | |
| Fortbildung | | „Resilienz – 8 Faktoren für langfristigen Erfolg“ | 1 zu 2 Intensiv-Coaching-Tag mit Katrin Rahnefeld und Lore Sülwald – Klient und 2 Coaches, ein Intensiv-Tag individuell und exklusiv | „Hochsensibilität: Neuro- sensitivität erkennen, als Stär- ke integrieren und Konflikten erfolgreich vorbeugen“ | |
| Kompetenzteams | | | | | |