

**„Bleiben Sie gesund!“
Ein lohnendes Ziel für die Zukunft**

Hamburg, 08. Februar 2016

Sehr geehrte Damen und Herren,

das Arbeitsaufkommen erhöht sich von Jahr zu Jahr. Die Belastung für Sie und Ihre Mitarbeiter steigt stetig. Psychische Belastungen mit unkalkulierbaren Risiken durch Fluktuation und ungeplanten Fehlzeiten schwächen die Effizienz Ihres Unternehmens.

Sorgen Sie als Führungskraft dafür, dass Ihr Team motiviert, gesund und vital bleibt und auch weiterhin Höchstleistungen erbringen kann. Eine wirkliche Motivation für jeden Ihrer Mitarbeiter ist Ihre Fürsorge.

„Gesund führen – Self leadership für Fach- und Führungskräfte“

Gesunde und motivierte Mitarbeiter steigern die Produktivität und damit den Erfolg Ihres Unternehmens. Gesundheit wartet nicht, „SIE“ will gepflegt werden.

Bei Buchung und Zahlung eines Komplettsminars bis zu zwei Monaten vor Seminarbeginn erhalten Sie **10% auf den regulären Seminarpreis**. Den Durchführungstermin wählen Sie nach individueller Absprache. Detaillierte Informationen finden Sie anbei.

Herzliche Grüße



Nasafarin Khosrawi-Rad

Weitere Informationen sowie das Anmeldeformular finden Sie im Anhang.



Gesund führen – Self leadership für Fach- und Führungskräfte

Ziele

- ◆ Führungskräfte für die eigene und die Gesundheit ihrer Mitarbeiter sensibilisieren
- ◆ Self leadership als Instrument für gesunde Führung kennenlernen
- ◆ Alltagstaugliche Maßnahmen zur persönlichen Gesundheitsförderung erlernen

Seminarinhalte

- ◆ Hintergrundwissen zur Bedeutung von Gesundheitsförderung
- ◆ Das Self leadership-Modell als Basis für Gesundheit
- ◆ Was treibt mich an? Die eigenen Werte identifizieren
- ◆ Wo will ich hin? Die eigene Vision entwickeln
- ◆ Wo stehe ich gerade? Das eigene Verhalten reflektieren
- ◆ Achtsamkeit als Weg: Kopf und Bauch; Körperbewusstsein und Emotionen
- ◆ Wohlbefinden in Balance: Ernährung & praktische Empfehlungen für den Alltag

Was Sie in diesem Seminar erreichen

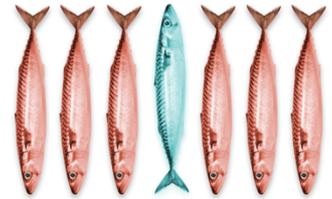
Sie erfahren weshalb das Thema Gesundheitsförderung bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern eine Schlüsselrolle einnimmt und welcher Zusammenhang zur Produktivität Ihres Unternehmens besteht. Sie lernen die Hauptursache von Krankheiten kennen und erfahren wie Sie in Zukunft präventiv für sich sorgen können. Neben theoretischen Know-How erlernen Sie einfache Möglichkeiten, die Sie direkt im Alltag anwenden können. Sie trainieren Methoden, um besser mit Belastungssituationen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Darüber hinaus bietet Ihnen das Seminar die Gelegenheit, über sich und Ihre Bedürfnisse zu reflektieren.

Methoden

Kurzvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

Teilnehmeranzahl

max. 12 Personen pro Seminar



Zielgruppe

Entscheider und Experten aus allen Unternehmensebenen: Fach- und Führungskräfte, Manager, Team- / Projektleiter

Ort

Hamburg Innenstadt /
auf Wunsch für Inhouse buchbar

Dauer

2 Tage

Termine

nach Vereinbarung

Kosten

Komplettpreis inkl. Kaffeepausen
und Mittagessen:
6.990€ zzgl. MwSt.

Frühbucher

6.290€ zzgl. MwSt. (bei Buchung
und Zahlung bis zu zwei Monaten
vor Seminarbeginn)

Anmeldung

telefonisch oder per Mail

Ihre Ansprechpartnerin

Nasafarin Khosrawi-Rad
Diplom-Wirtschaftsinformatikerin &
Karriereberaterin
T +49 (0)40-673 812 24
M +49 (0)173-20 66 855
nasafarin@khosrawi-rad.com
www.khosrawi-rad.com

Kurz über mich:



Nasafarin Khosrawi-Rad,
Wahlhamburgerin mit persischen Wurzeln.

Beraterin und Führungskräfte Coach
Expertin für Karrieregestaltung & Gesundheitsförderung

Diplom-Wirtschaftsinformatikerin,
zertifizierte Karriereberaterin, Business Coach und Trainerin mit den Schwerpunkten
ganzheitliche Karrieregestaltung, Stressmanagement, Selbstführung.
Langjährige Erfahrung als Personal- und Organisationsentwicklerin in der Automobilindustrie und als
Dozentin an verschiedenen Hochschulen. Zusatzausbildungen in den Bereichen Therapie und Psychologie.
Mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in Industrie, Wirtschaft und Wissenschaft.

Mehr über mich erfahren Sie unter: www.khosrawi-rad.com

Bleiben Sie gesund!

Angebotsübersicht

- ◆ SEMINAR
„Gesund führen –Self leadership für Fach- und Führungskräfte“
Zielgruppe: Entscheider und Experten aus allen Unternehmensbereichen
Ort: zentral in Hamburg-City; auf Wunsch Durchführung auch Inhouse möglich
Dauer: 2 Tage
Termin: nach individueller Absprache in 2016
Preis: 6.990€ zzgl. MwSt. (Komplettpreis für max. 12 Personen inkl. Kaffeepausen und Mittagessen)
Frühbucher: 6.290€ zzgl. MwSt. (bei Buchung und Zahlung bis zu zwei Monaten vor Semindurchführung)

- ◆ COACHING
„Einzelcoaching für Fach- und Führungskräfte“
Zielgruppe: Entscheider und Experten aus allen Unternehmensbereichen
Ort: zentral in Hamburg-City
Dauer: nach individueller Vereinbarung
Termin: nach individueller Absprache in 2016
Preis: 250€ zzgl. MwSt. pro Stunde
„10+1“: 10 Coachingstunden buchen und eine weitere Stunde als Geschenk erhalten
(bei Buchung und Vorauszahlung einer 10-er Karte)

- ◆ COACHING IN DER NATUR
„walk & talk“, Einzelcoaching in Kombination mit Bewegung in der Natur
Zielgruppe: Entscheider und Experten aus allen Unternehmensbereichen
Ort: zentral in Hamburg-City, „Alster“ oder „Planten un Blomen“
Dauer: nach individueller Vereinbarung
Termin: nach individueller Absprache in 2016
Preis: 160€ zzgl. MwSt. pro Stunde
„10+1“: 10 Coachingstunden buchen und eine weitere Stunde als Geschenk erhalten
(bei Buchung und Vorauszahlung einer 10-er Karte)

Hiermit buche ich folgendes Gesundheitsbewusstsein als Dienstleistung:

- [] SEMINAR „Gesund führen –Self leadership für Fach- und Führungskräfte“, 2016 in Hamburg
- [] Stunden COACHING „Einzelcoaching für Fach- und Führungskräfte“, 2016 in Hamburg
- [] Stunden COACHING IN DER NATUR „walk & talk“, 2016 in Hamburg

Ihre Ergänzungen:

.....
Ort, Datum, Name, Unterschrift Auftraggeber

Nasafarin Khosrawi-Rad, Dipl.-Wirtsch.-Inform.

Johnsallee 41, 20148 Hamburg, Germany, +49 (0)40-673 812 24, +49 (0)173-20 66 855, nasafarin@khosrawi-rad.com, www.khosrawi-rad.com
SteuerNr.: 42/117/01159, USt-IdNr.: DE 260 143 725, Bank: Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX, IBAN: DE04 2005 0550 1282 1556 60

Angaben zum Auftraggeber

Nachname:

Vorname:

Unternehmen:

Position:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

Handy:

E-Mail:

So geht es weiter

- 1) Diese Datei ausdrucken, ausfüllen und zurücksenden an nasafarin@khosrawi-rad.com
- 2) Sie erhalten per Mail eine Rechnung über den Gesamtwert.
- 3) Begleichen Sie die Rechnung.
- 4) Nach Zahlungseingang erhalten Sie eine Bestätigung über die gebuchte Dienstleistung.
- 5) Wir vereinbaren Termine für die Durchführung in 2016.

Für weitere Wünsche oder Rückfragen, freue ich mich, von Ihnen zu hören!
Kontaktieren Sie mich gern.

Nasafarin Khosrawi-Rad
Diplom-Wirtschaftsinformatikerin & Karriereberaterin

Johnsallee 41, 20148 Hamburg
Telefon +49 (0)40 - 673 812 24
Mobil +49 (0)173 - 206 68 55
nasafarin@khosrawi-rad.com
www.khosrawi-rad.com