

IN TEAMS GESÜNDER,  
ZUFRIEDENER UND LEISTUNGS-  
FÄHIGER ZUSAMMENARBEITEN



Arbeiten Sie in Teams gesünder, zufriedener und leistungsfähiger zusammen, bewältigen Sie gemeinsam Veränderungen und Konflikte, sowie neue Herausforderungen.

Lernen Sie mit Konflikten konstruktiv umzugehen und diese selbstständig im Team zu lösen. Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Teamressourcen um und reduzieren Sie Belastungen am Arbeitsplatz.



Bewältigen Sie gemeinsam Veränderungen leichter. Damit Sie und Ihr Team langfristig leistungsfähig und gesund bleiben.



Klären Sie Rollen und Aufgaben im Team, erarbeiten Sie Strategien zur Zielverwirklichung. Steigern Sie das Commitment im Team durch gemeinsam erarbeitete Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit.



Welchem Leitbild folgt Ihr Team? Kommunizieren Sie wirksam? Treten Sie miteinander in Kontakt, feiern Sie Ihre Erfolge und erarbeiten Sie sich neue Wege und Formen der Kommunikation.



Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.  
Vereinbaren Sie ein kostenfreies,  
unverbindliches Erstgespräch.

## Katharina Sowa

Arbeits- und Organisationspsychologin M. A.

Mein bisheriges Arbeitsleben wurde durch die Menschen, die ich ein Stück auf ihrem Weg begleiten durfte, zu etwas Besonderem. Es begeistert mich zu sehen, dass Teams durch wirksame Kommunikation, die Entwicklung gemeinsamer Werte, Ziele und einer Teamidentität leistungstärker zusammenarbeiten.

### **Meine Philosophie und Arbeitsweise:**

Ich arbeite systemisch und lösungsorientiert. Einzelnen oder in Gruppen erarbeiten Sie unter meiner Anleitung Ideen und Lösungswege. Lassen Sie sich auf einen Perspektivwechsel ein und werden Sie kreativ. Erlebnisorientiertes Lernen und die Transfersicherung in den Alltag sorgen dafür, dass Sie einen großen Nutzen aus dem Training oder Workshop für sich und Ihr Team ziehen können.

## Kontakt

Telefon: +49 (0) 176 577 731 96

E-Mail: [contact@katharinasowa.com](mailto:contact@katharinasowa.com)

[www.katharinasowa.com](http://www.katharinasowa.com)

