



**train effect**  
training, moderation, coaching

**Ihre Trainerin:**  
Trainerin, Coach  
und Moderatorin:  
**Katrin Seifarth**



## Ziel-, Zeit- und Zufriedenheitsmanagement

### Training mit Soforteffekt

#### Termin/Ort:

13. Oktober 2016, 9:30 – 18:00 Uhr

Büroräume der train effect, Zeppelinallee 95, 60487 Frankfurt (15 Min. mit der Straßenbahn vom Hbf.)

**Teilnehmerzahl:** max. 18 Personen

**Preis:** 479 € zzgl. gesetzl. MwSt, Verpflegung inbegriffen,

749 € (bei Buchung von zwei Tagen mit dem Sondermodul „Die Achtfach-Impfung gegen Stress“)

#### Ihr Nutzen:

Sie lernen, sich klarer und ohne schlechtes Gewissen auf das Wesentliche zu fokussieren, Arbeits- und Freizeit zu balancieren und somit Ihr Geschäft nachhaltig voran zu treiben und gleichzeitig mehr innere Zufriedenheit zu erlangen.

#### Ihre Trainerin:

Eine Frau aus der Praxis für die Praxis: Trainerin, Coach und Moderatorin Katrin Seifarth hat 9 Jahre eigene Managementenerfahrung im globalen Konzern sowie über 15 Jahre Trainingserfahrung. Als in Vollzeit berufstätige Mutter von zwei Kindern ist sie der lebende Beweis für gelungenes Ziel- und Zeitmanagement mit Wohlfühlfaktor.

#### Inhalte:

- Erkennen und Eliminieren Ihrer persönlichen für Zufriedenheit hinderlichen Glaubenssätze
- Formulieren Ihrer beruflichen und privaten Ziele
- Priorisierungstechniken, mit denen Sie Ihre Ziele effizient und mit Spaß und Leichtigkeit erreichen
- Techniken zur Tagesplanung
- Umgang mit Mails, Mailflut reduzieren
- Externe Störungen und Zeitfresser abstellen
- Überwindung des inneren Schweinehunds

#### Methodik:

- Knappe theoretische Einführung
- Sofortige Umsetzung an eigenen Beispielen
- Erarbeiten Ihres sofort umsetzbaren Erfolgs- und Zufriedenheitsplanes
- Sofortige Verankerung neuer Verhaltensweisen im Unterbewusstsein

#### Anmeldung nur per Mail unter:

[info@train-effect.de](mailto:info@train-effect.de)

## Kundenstimmen

- „Hochrelevante, praxisnahe Inhalte anschaulich vermittelt und durch gezielte Übungen fest im Bewusstsein verankert. Ein Seminar, das wirklich eine nachhaltige Veränderung bewirkt, vermittelt von einer kompetenten Frau aus der Praxis, die die Teilnehmer da abholt, wo sie stehen.“ (**Monika Hollman, Director Human Resources Central Europe Monster Worldwide Deutschland GmbH**)
- Herzlichen Dank für ein außerordentlich lehrreiches & effektives Seminar. Diese Inhalte sind klar strukturiert, einprägsam und durch verschiedene "Praxis-Anwendungsweisen" auch sehr gut im Gedächtnis zu halten! Sehr zu empfehlen! (**Patricia Guggenberger, Estée Lauder Companies**)
- Ich habe gelernt, nicht besser zu strukturieren und zu priorisieren und mein Selbstwertgefühl aufzubauen. Das Training hatte eine sehr offene, produktive und vertraute Atmosphäre. (**Laure Benkert, Marketing Associate, Elizabeth Arden**)



Ihre Trainerinnen:

## Die Achtfach-Impfung gegen Stress

### Training mit Immunisierungseffekt

**Termin/Ort:**

12. Oktober 2016, 9:30 – 18:00 Uhr

Büroräume der train effect, Zeppelinallee 95, 60487 Frankfurt (15 Min. mit der Straßenbahn vom Hbf.)

**Teilnehmerzahl:** max. 18 Personen

**Preis:** 479 € zzgl. gesetzl. MwSt, Verpflegung inbegriffen

749 € (bei Buchung von zwei Tagen mit dem Sondermodul „Ziel-, Zeit und Zufriedenheitsmanagement“)

**Ihr Nutzen:**

Sie lernen moderne Selbst-Coaching-Methoden, mit denen Sie Ihre täglichen Aktivitäten und Anforderungen so gestalten und erleben, dass Sie sich nicht wie im Hamsterrad einseitig „auspowern“, sondern dem Alltag ohne zusätzlichen Zeitaufwand voller Energie und Gelassenheit begegnen.

**Ihre Trainerinnen:**

**Christine J. Bauer** und **Katja Maaß** - Expertinnen für die Regulation von Leistungsstress und Mentalcoaches aus und mit Leidenschaft. Sie bringen Menschen in die eigene Kraft und damit in ihr volles Potenzial. Sie spüren die Ursachen von unbewussten Leistungsbremsen auf und bauen diese mit maßgeschneiderten, ganzheitlichen Lösungen ab (gerne auch direkt „an der Front“ – im Job). **Christine J. Bauer** hat über 30 Jahre Vertriebserfahrung und ist seit mehr als 7 Jahren als Verkaufs- und Mentaltrainerin tätig.

**Katja Maaß** verfügt über 25 Jahre Management Erfahrung in Konzernen und mittelständischen Unternehmen sowie über 5 Jahre Trainingserfahrung.

**Inhalte:**

- Impfung 1: Stress lass nach, wie Stress entsteht und wie wir ihm begegnen
- Impfung 2: Emotionale Balance, Stressgefühle nachhaltig abfließen lassen
- Impfung 3: Angenehme Gefühle auf Knopfdruck erzeugen
- Impfung 4: Bewegungsmotivation, Sport kann Spaß machen
- Impfung 5: Anti-Sucht-Shot, Suchtverhalten im Business abstellen und durch zielführendes Verhalten ersetzen (Handy, E-Mails)
- Impfung 6: Selbstmotivation, aus eigenen Ressourcen und ohne Druck
- Impfung 7: Flow erzeugen, für liebsame und unliebsame Aufgaben
- Impfung 8: Gelassene Kommunikation, auch mit unliebsamen Menschen

**Methodik:**

- Knappe theoretische Einführung
- Sofortige Verankerung neuer Verhaltensweisen im Unterbewusstsein zur nachhaltigen Abrufbarkeit ohne zeitlichen Mehraufwand

**Anmeldung nur per Mail unter:**  
[info@train-effect.de](mailto:info@train-effect.de)

## Kundenstimmen

- Ich bin Christine Bauer und Katja Maaß sehr dankbar für ihre Inspiration und die neuen Erkenntnisse. Ich freue mich schon auf die zukünftige Zusammenarbeit und kann jedem nur wärmstens empfehlen, diese beiden wunderbaren Frauen einmal kennenzulernen. In Hochachtung und Dankbarkeit, **Steffen Zimpel**
- Das war Spitze. Ich bin total begeistert. Live Session mit andauernder Tiefenwirkung, **Mario Dittmann**
- Zwei Trainerinnen, die das Thema Stress auf äußerst wertschätzende und dennoch eingängige Art schonungslos auf den Punkt bringen. Bereits am nächsten Tag war vieles so viel besser und ich zehre heute noch davon. Die Wirkung hält an, **Mesut Sagdic**