Birgit Rehra

Life Work & Mental Coach I Trainerin

0174 / 479 5358 post@birgit-rehra.de www.birgit-rehra.de

Ich begleite Menschen als tiefgehender, systemischer Coach, wertschätzende Beraterin und professionell-menschliche Trainerin.
Meine Arbeit ist geprägt von einer klaren, strukturierten und zugleich zugewandten Haltung – mit dem Ziel, Potenziale sichtbar zu machen und Menschen in ihre Wirksamkeit zu führen.

Coaching

- Leadership & New Work
- Life Work Management
- Kommunikation & Feedback
- Bewusstseins- & Persönlichkeitsbildung
- (Selbst-)Sicherheitstraining
- Konflikt- & Krisenbewältigung
- Beziehungsmanagement
- Zeit-, Stress- & Selbstmanagement
- Resilienz & Achtsamkeit
- Umfassendes Gesundheitscoaching

Training

- Aufbau positiver Unternehmenskultur
- Resiliente Organisationsentwicklung
- Authentisches ausgewogenes Führen
- Gruppendynamik & Leitung von Teams
- Interkulturalität & Generationsmanagement
- Ganzheitliches Gesundheitsmanagement
- Stressresistenz & Burnoutprophylaxe
- Motivation stärken
- Ausbildung zum Trainer (TTT) & Coach
- Ausbildung der Ausbilder AEVO

Mein Credo:

„Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten."

Nelson Mandela

Zu leuchten bedeutet, das eigene Potenzial sichtbar zu machen und in Einklang mit sich selbst zu leben. Es braucht Mut, Klarheit und Stärke, sich auf diesen Weg zu begeben.

Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen Menschen ihre Ressourcen spüren, Entscheidungen selbstbewusst treffen und die Schritte gehen, die nötig sind, um authentisch zu leuchten, mutig, gestärkt und in Einklang mit ihren Zielen und Werten.

Birgit Rehra – Mutmacherin