

# Birgit Baldauf

MIT HERZ UND ENTSPANNT



Resilienz &  
Wohlbefinden

---



Karriere-  
Coaching

---



Führungskräfte-  
Entwicklung

---

# Themen und Portfolio



## Resilienz & Wohlbefinden

Gesund leben und besser entspannen, um den Herausforderungen des Alltags und der Arbeit mit neuer Kraft zu begegnen.

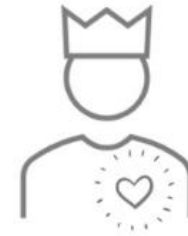
[zum Angebot >](#)



## Karriere-Coaching

Klarheit über die persönlichen, beruflichen Präferenzen gewinnen und Fähigkeiten und Methoden kennenlernen, um Erfüllung im Beruf zu erlangen.

[zum Angebot >](#)



## Führungskräfte-Entwicklung

Motivation, Resilienz und Produktivität steigern durch authentische, gesunde und persönlichkeitsorientierte Führung.

[zum Angebot >](#)



# Resilienz & Wohlbefinden

## **B.Balance**

*Resilienz, Energie- und Stressmanagement*

Den eigenen Energiequellen auf die Spur kommen und einen gesunden Lebensstil etablieren, um Belastungen in Job und Alltag besser zu meistern.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die ihre emotionale, mentale und körperliche Widerstandskraft steigern möchten.

## **Happiness Habits**

*7 Gewohnheiten für mehr Glück und Zufriedenheit*

Faktoren eines glücklichen und erfüllten Lebens kennenlernen in den Alltag integrieren.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die sich mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Alltag und bei der Arbeit wünschen.

## **Resilienz goes VUCA**

*Resilienz in Zeiten von Veränderung und Ungewissheit*

Schutzfaktoren der Resilienz kennenlernen, die in Zeiten von Wandel und Ungewissheit besonders wichtig und hilfreich sind.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die sich in verrückten Zeiten mehr Zuversicht und Tatkraft wünschen.

## **Move the Elephant**

*Ziele erreichen und neue Gewohnheiten erfolgreich etablieren*

Hindernisse und Erfolgsgeheimnisse bei der Umsetzung von Zielen und Gewohnheiten kennen- und anwenden lernen.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die wissen wollen wie sie den „inneren Schweinehund“ dazu bewegen können, sich für neue Vorhaben zu begeistern.

## **R.Auszeit**

*Entspannen mit und in der Natur*

1-tägiges Outdoor-Event zum Abschalten und in Verbindung kommen.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die gerne in der Natur sind und Methoden kennenlernen möchten, diese für ihre Entspannung zu nutzen.



# Karriere-Coaching

## **Karriere mit Köpfchen**

*Die berufliche Laufbahn in die Hand nehmen*

Erfolgsgeheimnisse, Verhaltensweisen und Aktivitäten kennenlernen, um den Weg zum erfüllenden Job pro-aktiv zu gestalten.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die sich beruflich verändern möchten oder müssen und Ihr Glück gerne selbst in die Hand nehmen.

## **Beruf und Berufung**

*Vom Erfüllen von Pflichten zum erfüllenden Job*

Persönliches Coaching, um Klarheit über die beruflichen Präferenzen zu gewinnen und Fähigkeiten und Methoden kennenzulernen, die erfüllteres Arbeiten ermöglichen.

Auf Wunsch mit [MBTI©](#)  
[Persönlichkeitsprofil](#)

### **Zielgruppe:**

Menschen, die sich mehr Zufriedenheit im Beruf wünschen.

## **Bewerbungs-Simulation**

*Die Generalprobe für Deine Bewerbung*

Persönliches Coaching und Durchspielen des Bewerbungsvorgangs – vom Sichten der Unterlagen bis zum persönlichen / virtuellen Bewerbungsgespräch.

### **Zielgruppe:**

Menschen, die sich im Bewerbungsprozess befinden



# Führungskräfte-Entwicklung

## Der Fels in der Brandung

*Gesunde Führung in Zeiten von Ungewissheit und Veränderung*

Persönlichkeits- und stärkenorientierte Führung zur Steigerung des Mitarbeiterwohlbefindens und -engagements.

### Zielgruppe:

Führungskräfte, die Ihre Mitarbeiter souverän durch ungewisse Zeiten führen und dabei das eigenen Wohlbefinden im Auge behalten möchten.

## Inspirator statt Erklärbar

*Wissensvermittlung und Präsentationsfähigkeiten 2.0*

Präsentationstechniken und Methodik in der Erwachsenenbildung um Trainings und Workshops (virtuell und in Präsenz) erfolgreich entwerfen und durchführen zu können.

### Zielgruppe:

Führungskräfte, Ausbilder, Mentoren und Coaches, die zur Wissensvermittlung im Unternehmen beitragen.

## The BETTER Leader

*Realistisches Rollenverständnis als Führungskraft*

Die eigene Wirkung auf die wichtigsten Personen im beruflichen Umfeld erkennen und verbessern. Inklusive [BETTER360 Feedback Tool](#).

### Zielgruppe:

Führungskräfte, die Ihre Führungskompetenz im Dialog mit ihren Teams und Vorgesetzten weiterentwickeln möchten.

## Happiness @ Work

*Rahmenbedingungen für erfülltes Arbeiten schaffen*

Die 5 Hauptaspekte der Zufriedenheit am Arbeitsplatz erkennen und etablieren.

### Zielgruppe:

Führungskräfte, denen das Wohlbefinden, Engagement und die Produktivität Ihrer Mitarbeiter am Herzen liegt.

## Meister der Kommunikation

*Mitarbeiter-Gespräche erfolgreich führen*

Mitarbeiter-Entwicklungsgespräche, Leistungsbeurteilungen und Coaching Gespräche erfolgreich vorbereiten und durchführen.

### Zielgruppe:

Führungskräfte mit Personalverantwortung

# Formate



## Impulsvortrag

Online oder Präsenz- Keynote die bewegt

20-90 Minuten



## Lunch'n'Learn

Interaktives Live-Online-Learning während der Mittagszeit

60-90 Minuten



## Workshop

Online oder Präsenz Präsentation, Gruppenarbeiten, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

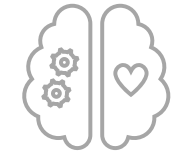
2 Stunden bis 2 Tage



## Learning Journey

Blended-Learning mit mehreren Modulen; 1 Live-Online Learning oder Präsenz-Training pro Modul, Lerngruppe für den Austausch zwischen den Modulen, Begleitmaterialien und Links

4-12 Wochen



## Coaching

Persönliche Coaching Sitzung, online oder in Präsenz

60-90 Minuten



## Myers-Briggs Typen-Indikator

Das MBTI-Instrument ist eines der bekanntesten und zuverlässigsten Persönlichkeitsprofile, die auf dem Markt verfügbar sind. MBTI® bietet einen konstruktiven und flexiblen Rahmen, der auf viele Bereiche der zwischenmenschlichen Interaktion und persönlichen Entwicklung angewendet werden kann.

Das MBTI-Profil zeigt auf wie wir die Welt sehen, wie wir interagieren und was uns und andere motiviert. Dadurch wird eine starke Grundlage für persönliches Wachstum, Entwicklung und verbesserte persönliche Effektivität gelegt.

Der Myers-Briggs Typenindikator (MBTI) basiert auf Carl Jungs Theorie zum psychologischen Typ, der auf vier grundlegenden Präferenzen beruht. Das Bewusstsein über den eigenen Persönlichkeitstyp kann u.a. zur Verbesserung der Kommunikation, Arbeitsbeziehungen, Job-Zufriedenheit, Stresskompetenz und Konfliktbewältigung herangezogen werden.

## Tools



**EQ-i<sup>2.0</sup>**  
assess. predict. perform.

## Emotional-Quotient-Inventory

Das Emotional-Quotient-Inventory (EQ-i®) ist ein wissenschaftlich validiertes Assessment der Emotionalen Intelligenz. Es gewährt Einblicke in die Welt der eigenen Emotionalen Intelligenz entlang einer Reihe von emotionalen und sozialen Fähigkeiten, die, zusammengenommen, bestimmen, wie gut wir:

- uns selbst sehen und ausdrücken,
- soziale Beziehungen aufbauen und erhalten,
- Herausforderungen begegnen und
- emotionale Informationen auf effektive und bedeutsame Weise einsetzen.

Das EQ-i 2.0 Assessment basiert auf dem Modell, welches 1990 von Dr. Reuven Bar-On entwickelt wurde. Mit seinen 15 EI-Kompetenzen umfasst es die wichtigen Bereiche unserer Wahrnehmung, Kommunikation, Resilienz und Entscheidungsfindung. Das Erfassen und Training der eigenen EI-Kompetenzen verbessert das emotionale Wohlbefinden und erhöht den Erfolg.

# Methodik und Werte meiner Arbeit

## **Begeistern.**

„Der Geist ist wie ein Fenster, das gerne geöffnet wird wenn draußen schönes Wetter ist.“  
Nur ein offener Geist ist aufnahmefähig. Bei meiner Arbeit lege ich Wert auf eine offene, wertschätzender Atmosphäre, die motiviert und inspiriert.

## **Bereichern.**

„Erleben ermöglicht Erlernen.“  
Erfahrungsaustausch schafft Praxisrelevanz und garantiert die Realitätsnähe. Neben Möglichkeiten zum Austausch erschließen sich die Inhalte meinen Teilnehmern durch erfahrungsbasiertes und erlebnisorientiertes Lernen.

## **Beruhigen.**

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.“  
Nachhaltige Veränderungen brauchen Zeit. Reflexionszeit während der Sessions schafft Zuversicht in die eigenen Lösungsideen und deren Umsetzbarkeit.

## **Bewegen.**

Neben „bewegten Methoden“ während der Sessions ermöglichen Umsetzungspläne und ein Follow-Up, in Bewegung zu kommen, um die persönlichen Erkenntnisse im Alltag zu integrieren.



# Über mich

## Berufliche Erfahrung

Mehr als 20 Jahre Erfahrung in Führungspositionen in der internationalen Hotellerie (*Empfang, HR, Personalentwicklung*)  
Seit 2009 selbständige Trainerin, Coach & Kursleiterin

## Aus- und Weiterbildungen

Systemischer Coach  
NLP Practitioner  
Entspannungspädagogin  
Kursleiterin Autogenes Training & Progressive Muskelrelaxation  
Dipl. Übersetzerin E/F  
Hotelfachfrau



## Berufung

Menschen ermöglichen, ihren Beruf und ihr Leben mit Freude, Wohlbefinden und Leichtigkeit zu meistern.

## Eigenschaften

Empathisch · Neugierig  
Humorvoll · Mitreißend · Vielseitig

## Sprachen

Deutsch · Muttersprache  
Englisch · verhandlungssicher  
Französisch · fließend  
Italienisch · Grundkenntnisse

**Zertifizierungen** MBTI® Myers-Briggs Typenindikator® Step 1, EQ-i® / EQ 360 (*Emotionale Intelligenz*)

# Kontaktaufnahme



**Birgit Baldauf**  
Hauptstrasse 88A  
68259 Mannheim

Kennenlern-Call buchen

E-Mail @ Birgit

<https://birgitbaldauf.de>

