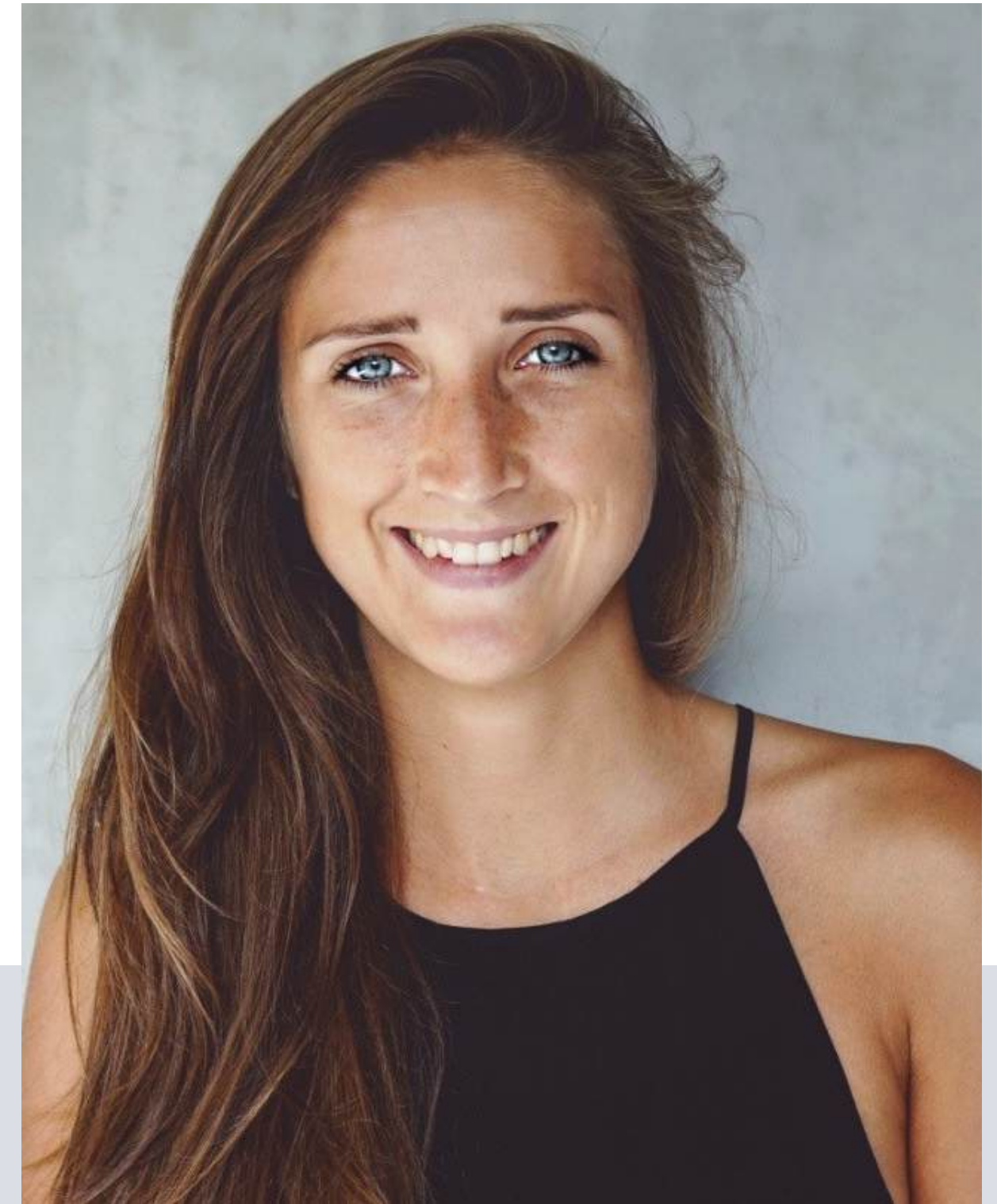


HOLISTIC HEALTH MENTORING

by
TABEA GUMRICH



Empower your People & Shape your Story!

AKTUELLE HERAUSFORDERUNGEN

für Sie als Arbeitgeber*in

Immer schnellere Entwicklungen und Umbrüche in Wirtschaft und Gesellschaft

- Herausforderung für Führungskräfte
- Unsicherheit bei Mitarbeitenden

Engpass Humankapital

- Mitarbeitende als Schlüsselressource
- begrenzte Energie & mentale Kapazitäten
- stark sinkende Leistung
- Produktivität nur bei mentaler Klarheit

Fehlende interne Kapazitäten

- Notwendigkeit schneller Lösungen



FOLGEN

für Sie als Arbeitgeber*in

Ihre Mitarbeitenden sind

- unzufrieden
- unmotiviert
- geistig abwesend

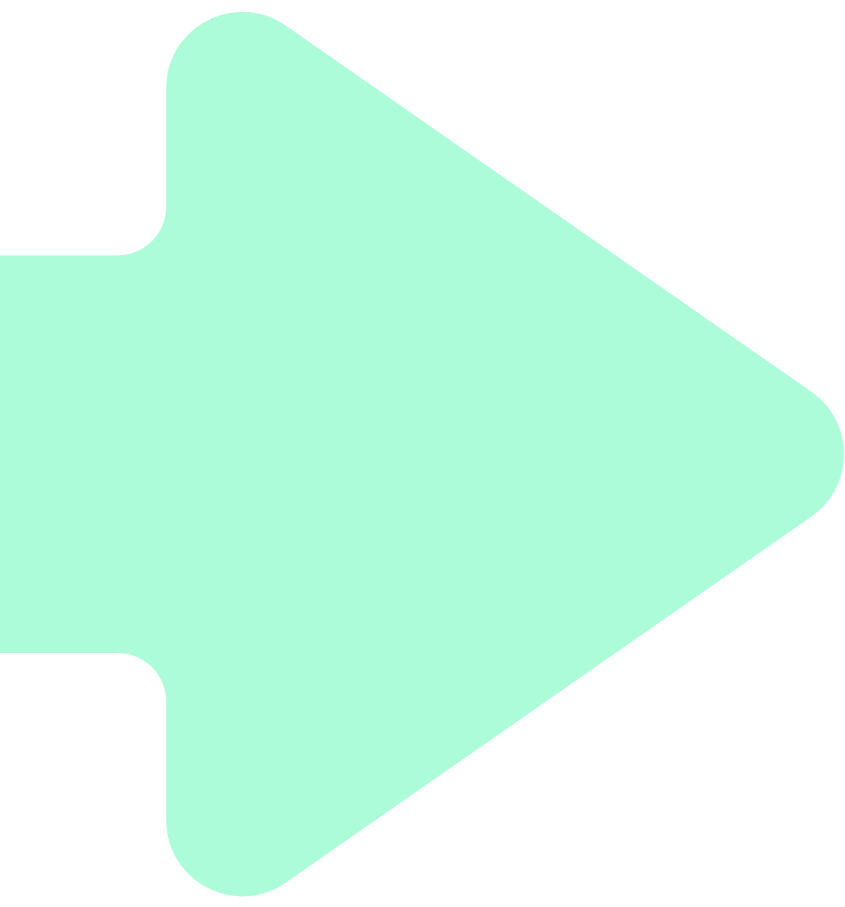
und zeigen

- keine Eigenverantwortung
- keine Eigeninitiative

Für Sie als Unternehmen bedeutet dies

- sinkende Produktivität & Effizienz
- hohe Fluktuation
- Verlust von Know-How
- hohe Krankmeldungen & Ausfälle
- unsichere Zukunftsperspektive





In dieser Situation ist die Bindung Ihrer Mitarbeitenden an Sie als Arbeitgeber*in besonders gefährdet!

Schnelles und effektives **Handeln** ist gefragt –
aber wie?

COACHING

für Ihre Mitarbeitenden



Coaching - ein Instrument für Erfolg

- individuelles Wachstum fördern
- persönliche Stärken ausbauen
- Herausforderungen meistern
- Motivation, Eigenverantwortung und Zufriedenheit steigern
- Mitarbeiterbindung und Innovationskraft stärken
- Zusammenarbeit, Kommunikation und Effizienz fördern
- Lern- und Verbesserungskultur etablieren

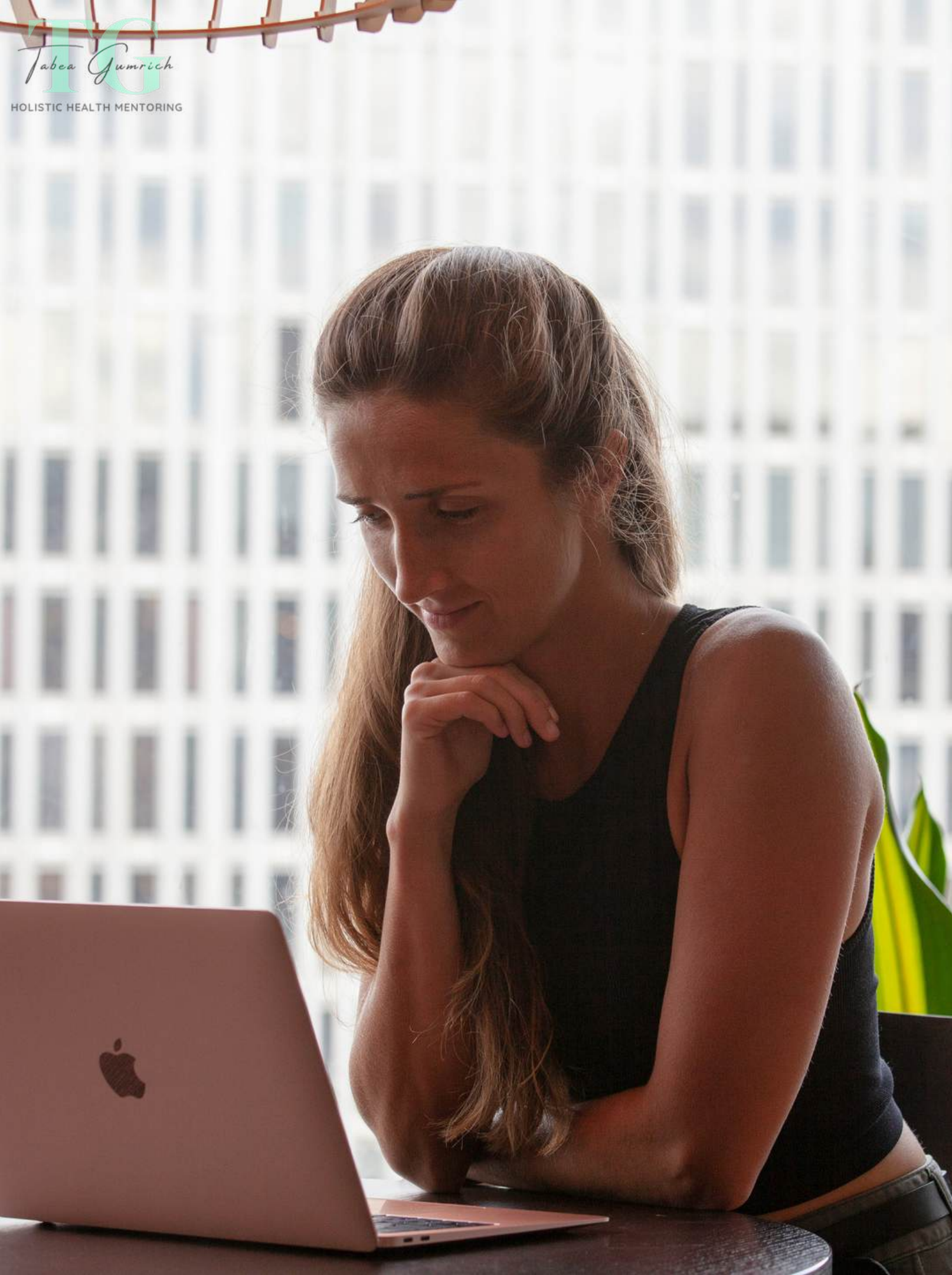


MEINE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

Details im Anhang!

- Coaching für Mitarbeitende
- Coaching Gruppenprogramm
- Führungskräfte Coaching
- Teamcoaching
- Workshops zu ausgewählten Themen
- Offsites & Retreats
- Gesundheits-Online-Kurse

Maßgeschneiderte Formate für langfristige Leistungsfähigkeit und Innovationskraft.



FOKUS meiner Arbeit

Im Rahmen meiner Tätigkeit für Sie
fokussiere ich mich auf:

1. **Ressourcen** statt Engpässe
2. **Lösungen** statt Probleme
3. **Potenziale** statt Begrenzung
4. **Kommunikation** statt Schweigen
5. **körperliche & mentale Gesundheit** statt Stress
6. **Prävention** statt Burn-Out
7. **Fokus auf Mitarbeitende** statt theoretische Prozesse



IHRE VORTEILE

- ✓ weniger Krankmeldungen
- ✓ motivierte & zufriedene Mitarbeitende
- ✓ gesteigerte Eigenverantwortung
- ✓ enorme Leistungssteigerung
- ✓ dauerhafte Effizienzsteigerung
- ✓ verbesserte Kommunikation
- ✓ Stärkung Ihres Teams
- ✓ gesteigerte Mitarbeitendenbindung

FRAGEN SIE SICH SELBST:

1. Wollen Sie Ihren **langfristigen Unternehmenserfolg** durch eine nachhaltige Unternehmenskultur sichern - auch in Zeiten von **Homeoffice** und **Remote Work**?
2. Ist Ihnen wichtig, **Höchstleistung** und **Gesundheit** Ihrer Mitarbeitenden zu verbinden?
3. Möchten Sie Fluktuation, Krankmeldungen und Ausfälle **reduzieren**?

**DANN ÜNTERSTÜTZE ICH SIE GERN
KONKRETE LÖSUNGEN UMZUSETZEN!**



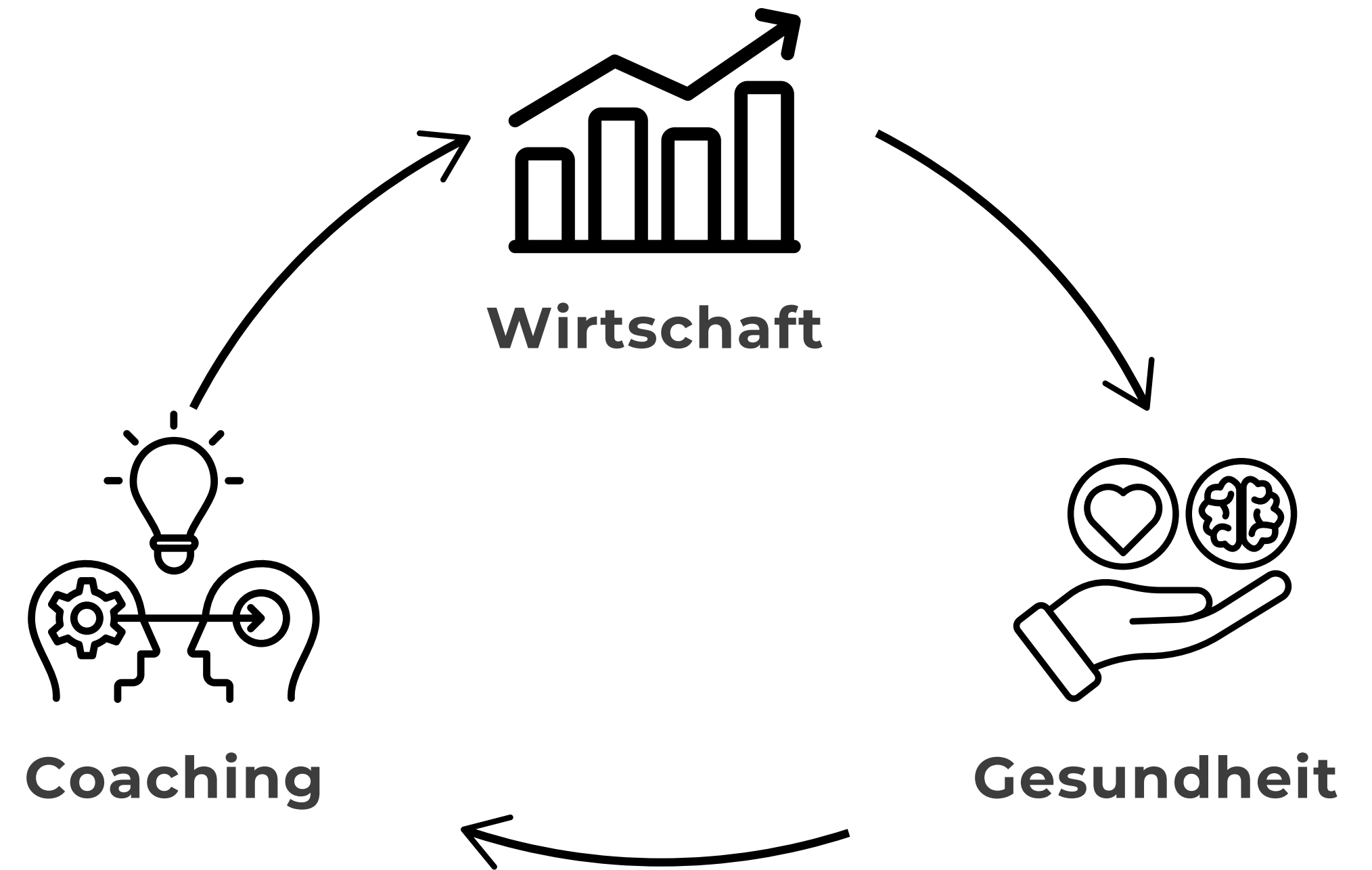


TABEA GUMRICH

- ✓ **B.Sc. & M.Sc. Studium BWL**
mit Schwerpunkt Entrepreneurship
(WWU Münster, OVGU Magdeburg)
- ✓ **Investment Managerin**
- ✓ **Studium holistische Gesundheit**
(Akademie der Naturheilkunde)
- ✓ **Systemische Life & Business
Coaching Ausbildung**
(IfAP - Uni Köln)
- ✓ **holistischer Life & Business Coach**



MEIN ALLEINSTELLUNGSMERKMAL: DAS BESTE AUS 3 WELTEN



MEINE MISSION

“Meine Mission ist es, Unternehmen wie Ihres dabei zu unterstützen, ganzheitliches Wohlbefinden und Resilienz in den Arbeitsalltag zu integrieren, um die Gesundheit, Zufriedenheit, Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden zu stärken und Ihren langfristigen Erfolg als Unternehmen durch eine nachhaltige Unternehmenskultur zu sichern.”

- Tabea Gumrich -

Empower your People & Shape your Story!



KUNDENSTIMMEN

Fallstudien im Anhang!

“Super Zeit!

Durch meinen Arbeitgeber habe ich ein Coaching bei Tabea in Anspruch nehmen dürfen. ... Durch Tabea durfte ich wieder zu mir finden und wieder einen Ausgleich erleben. ... Nur durch kleine Inputs von Tabea konnte ich ins Umsetzten und Denken kommen. Kleine Hausaufgaben haben mir dabei auch eine große Unterstützung gegeben. Ich selbst kann wieder viel entspannter durch den Alltag gehen. Auch die positive Rückmeldung aus meinem Betrieb, dass eine Veränderung wahrzunehmen ist, zeigt, dass die Arbeit mit Tabea ihre Früchte getragen hat.

...

DANKE für die gemeinsame Zeit. Danke, dass ich wieder `glücklich und zufrieden` sein darf! :)”

- Michelle Hanke -

“Super Erfahrung!

Das Coaching bei Tabea kann ich nur jedem weiter empfehlen!

Tabea hat es verstanden, mit einer guten und strukturierten Herangehensweise mit mir erfolgreich an meinen Themen zu arbeiten. Und das Beste: Viele dieser erarbeiteten Hilfen kann ich heute super in meinen Alltag integrieren. Vielen Dank!”

- Felix Neumann -
System Engineer

KUNDENSTIMMEN

Fallstudien im Anhang!

“Klare Weiterempfehlung!”

Tabea hat mit ihrer strukturierten Arbeitsweise und ihrer schnellen Auffassungsgabe meine Situation super fix greifen können und durch ihre passenden Fragen und Methoden konnten wir Klarheit für mein Thema schaffen.

Ich fühlte mich mit meinen Gefühlen gesehen und angenommen und konnte mit ihren klaren Worten und ihrer klaren Struktur innerhalb der Session Sicherheit und Orientierung für meinen Weg entwickeln.

Auch reichte sie nach unserer Session noch angesprochene Übungen nach, was ich sehr schön fand, da es für mich viel Wertschätzung und Fürsorge im gesamten Prozess bedeutet.

Liebe Tabea, ganz herzlichen Dank für deine Unterstützung und das mentale `Rücken-stärken´!”

- Dörthe -
Organisationsentwicklung

“Zum ersten Mal echten Fokus und Energie in meinem Leben!”

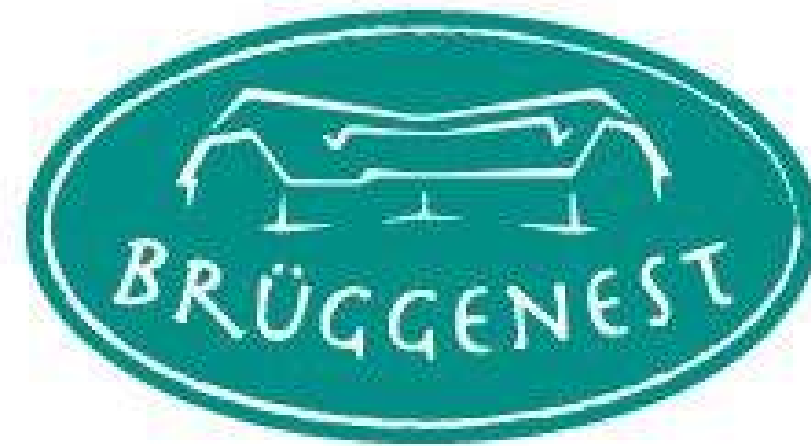
... Mir fehlte es an Energie und Fokus... im Job..., der weiteren Lebensplanung... und etlichen anderen kleinen und großen Themen, die einem die Nächte nicht unbedingt erholsamer machen. Auch gesundheitlich gab es einiges an Luft nach oben. Ohne allzu große Hoffnung gehabt zu haben, muss ich nun sagen: Danke, danke, danke! Mit deinem ganzheitlichen Konzept hast du, Tabea, es geschafft, mich in die richtige Spur zu bringen. Energiegeladen, fokussiert und motiviert blicke ich nun bereits seit fast einem Jahr endlich nach vorne und fühle mich maximal gesund und optimistisch!”

- Anna Brinkhoff -

Trustpilot

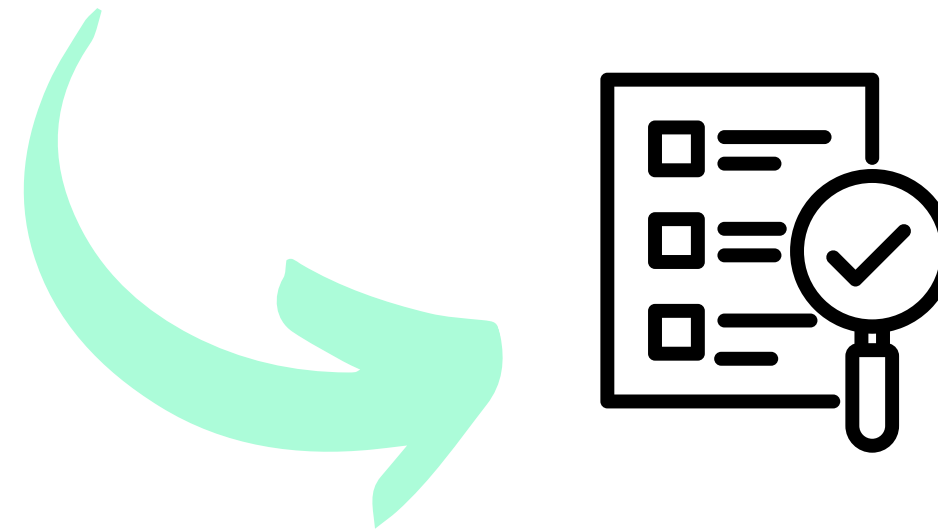
EINE AUSWAHL MEINER KUNDEN

Unternehmen vertrauen auf meine Expertise und unsere erfolgreiche Zusammenarbeit.





IHR NÄCHSTER SCHRITT



kostenfreies Analysegespräch

In einem initialen, kostenfreien Gespräch ermitteln wir gemeinsam, wie ich Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeitenden am besten unterstützen kann. Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen sowie wertvolle Einblicke und Best Practices zu Motivation, Gesundheit und Leistung.

**JETZT kostenfreies
Analysegespräch vereinbaren**





**LASSEN SIE UNS GEMEINSAM
IHRE ZUKUNFT GESTALTEN!**



JETZT SCANNEN
&
KONTAKDATEN LADEN

ANHANG

A magnifying glass with a black handle and frame is held over a light gray background. The lens of the magnifying glass is focused on the word "Details", which is written in a bold, black, sans-serif font. The background behind the magnifying glass is blurred, showing a light gray surface.

Details

Empower your People & Shape your Story!

COACHING GRUPPENPROGRAMM

Teambuilding & Entlastung in Einem

Funktionierende Teams und ein guter Umgang mit Belastungen sind entscheidend für nachhaltigen Erfolg. Das Coaching-Gruppenprogramm bietet die ideale Plattform, um beides zu fördern. In einer dynamischen Gruppenumgebung erarbeiten wir regelmäßig gemeinsam Themen, die Ihre Mitarbeitenden belasten.

Das Programm richtet sich an Teams* und Einzelpersonen in Unternehmen, die:**

- gemeinsam effektive Problemlösungsansätze entwickeln wollen,
- ihre Zusammenarbeit optimieren wollen,
- offen sind für Inspiration und gegenseitige Unterstützung in herausfordernden Zeiten.

Das Coaching findet alle zwei oder vier Wochen online statt, ergänzt durch regelmäßige Treffen vor Ort (optional).

* eigene Unternehmensgruppe; ** gemischte Gruppe





WORKSHOPS

Gezielte Impulse für Gesundheit und Balance

Workshops bieten Ihnen eine flexible Möglichkeit, spezifische Themen z.B. aus den Bereichen Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung in den Fokus zu rücken. Sie sind ideal für Unternehmen, die einzelne Aspekte vertiefen möchten.

Themen-Beispiele:

- **Stressmanagement:** Praktische Strategien zur Förderung von Gelassenheit und mentaler Stärke.
- **Digital Detox und Regeneration:** Grundlagen für eine gesunde Balance des Geistes.
- **Mindset und Resilienz:** Ansätze für ein kraftvolles und positives Denken im Team.

Individuell abgestimmt: Jeder Workshop wird speziell auf die Bedürfnisse und Herausforderungen Ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten.



TEAM COACHING

Gemeinsam wachsen

Effektive Zusammenarbeit und persönliche Entwicklung

Das Teamcoaching unterstützt Ihre Mitarbeitenden dabei, gemeinsam als Einheit zu wachsen, Herausforderungen zu meistern und Potenziale voll auszuschöpfen.

Fokusbereiche (Beispiel):

- **Kommunikation und Vertrauen:** Aufbau starker Teamstrukturen und Verbesserung der Dynamik.
- **Konfliktbewältigung:** Tools und Techniken für ein produktives, harmonisches Arbeitsumfeld.
- **Zielorientierung:** Gemeinsames Entwickeln und Erreichen von Teamzielen.

Das Coaching verbindet praxisnahe Methoden mit ganzheitlichen Ansätzen – für eine nachhaltig stärkere Zusammenarbeit.

FÜHRUNGSKRÄFTE COACHING

Starke Führung durch ganzheitliche Entwicklung

In der heutigen Arbeitswelt brauchen Führungskräfte nicht nur strategische Kompetenz, sondern auch mentale Klarheit, Belastbarkeit und die Fähigkeit, gesund zu führen. Coaching unterstützt Führungspersönlichkeiten dabei, ihre Rolle bewusst und kraftvoll auszufüllen.

Vorteile für Ihr Unternehmen:

- Stärkere, authentische Führungspersönlichkeiten
- Nachhaltige Teamkultur durch gesunde Vorbilder
- Höhere Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit auf allen Ebenen

Gemeinsam gestalten wir ein maßgeschneidertes Coaching-Konzept für Ihre Führungskräfte, das optimal auf die spezifischen Anforderungen und Ziele Ihres Unternehmens abgestimmt ist.



OFFSITES & RETREATS

Bringen Sie Ihr Team in einem inspirierenden Umfeld zusammen, um Gesundheit, Resilienz und Zusammenarbeit (neu) zu stärken.

Fördern Sie durch ganzheitliche Offsites & Retreats die körperliche, mentale und emotionale Balance Ihrer Mitarbeitenden.

Themen-Schwerpunkte:

- **Team-Balance:** Methoden zur Harmonisierung von Zusammenarbeit und individueller Potenzialentfaltung.
- **Mentale Stärke & Resilienz:** Praktische Ansätze zur Stressbewältigung und zur Förderung von Klarheit und Fokus.
- **Gesundheit & Regeneration:** Lernen, wie eine gesunde Lebensweise die Energie steigert und den Körper entlastet.

Die Offsites & Retreats sind flexibel auf Ihre Ziele abgestimmt und bieten eine Kombination aus Workshops, praktischen Übungen und Momenten der Reflexion – ideal für Teams, die ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Dynamik nachhaltig verbessern wollen.



Gesundheits-Onlinekurs **DETOX ACADEMY** für Körper UND Geist

Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden mit der Detox Academy*

Die Detox Academy ist Ihre innovative Lösung für Betriebliche Gesundheitsförderung. Mit diesem 12-monatigen Programm stärken Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden durch ganzheitliche Ansätze wie Entgiftung, Ernährungsumstellung und mentale Impulse, sowie Resilienz.

Ihre Vorteile:

- Mehr Energie und Produktivität im Arbeitsalltag
- Nachhaltige Steigerung von Wohlbefinden und Resilienz
- Flexibles Online-Programm - ideal für moderne Arbeitsmodelle

*gem. § 3 Nr. 34 Einkommenssteuergesetz anrechenbar im Rahmen der steuerfreien Gesundheitsförderung

VORHER-NACHHER

Fallstudie #1

VORHER

- **Mitarbeitende**

- sind unmotiviert
- sind erschöpft & ausgelaugt
- übernehmen keine Verantwortung
- zeigen keine Initiative
- kommunizieren nicht
- leisten mangelhafte Arbeit
- erscheinen abwesend

- **Konflikte** im Team & mit Führungskräften

- Hohe **Fluktuation**

- **Personalmangel** aufgrund fehlender Bewerber*innen -> zusätzl. Belastung & Demotivation

NACHHER

- **Mitarbeitende**

- haben ihre "Rolle" im Team gefunden und engagieren sich wieder
- sind dank besserer Selbstfürsorge ausgeglichen und energetisch
- ergreifen die Initiative und sind präsent
- übernehmen Verantwortung
- kommunizieren miteinander und proaktiv mit Führungskräften

- Konflikte durch **Mediation** gelöst

- **Qualifizierte Bewerbungen** für offene Positionen & **Initiativbewerbungen** dank Empfehlungen

**Mitarbeitenden Coaching + Konflikt Mediation +
Kommunikations-Workshop**

VORHER-NACHHER

Fallstudie #2

REMOTE FIRST COMPANY

VORHER

- **Mitarbeitende**

- fehlt das Teamgefühl
- fehlt die (Selbst-)Führung
- sind gestresst vom Dauer-Online-Sein & unklarer Erwartungshaltung
- Grenzen zwischen Work & Life sind schwimmend & werden als belastend wahrgenommen

- **Kommunikationsbrücke** führen zu mangelnder Kommunikation & Unklarheit

- **hohe Fluktuation**

- **hoher Krankenstand**

NACHHER

- **Mitarbeitende**

- haben gesunde Routinen entwickelt
- besitzen Know-How & geeignete Tools, um sich selbst zu organisieren
- setzen gesunde Grenzen
- wissen, was erwartet wird
- fühlen sich als Teil eines großen Ganzen

- **einheitliche, klare Kommunikation**

- **verringerte** Fluktuation

- **weniger** Krankmeldungen

**Mitarbeitenden Coaching + Workshops zu den Themen
Selbstführung, Kommunikation, Digital Detox**

VORHER-NACHHER

Fallstudie #3

VORHER

- **Mitarbeitende**

- sehen keine Entwicklungschancen
- fühlen sich nicht gesehen
- sind unterfordert & gelangweilt
- “laufen gegen Mauern”
- sind unmotiviert
- machen nur das Nötigste
- haben innerlich gekündigt
- sind belastet durch gesundheitl.

Themen

- **“altes” hierarchisches Gefälle**
- **hohe Fluktuation**
- **hoher Krankenstand**

NACHHER

- **Mitarbeitende**

- bringen sich aktiv ein und schaffen Entwicklungsmöglichkeiten selbst
- haben das Gefühl, gehört & gesehen zu werden und
- gestalten (den Erfolg) aktiv mit
- sind gesund, mental präsent
- kümmern sich präventiv um ihre Gesundheit

- Sensibilisierung und **Abbau** “alter” Hierarchien
- **verringerte** Fluktuation
- **weniger** Krankmeldungen

Mitarbeitenden Coaching + Mediationen

+ Workshops zu verschiedenen Themen u.a. Digital Detox im Home Office



**Ihr Zögern kann hohe Kosten verursachen.
Schnelles und effektives Handeln ist gefragt.
Kontaktieren Sie mich gerne!**

(+49)176 44409328
tabea@tabea-gumrich.de
www.tabea-gumrich.de

Holistic Health Mentoring

by

Tabea Gumrich