

PORTFOLIO



SYLVA BOLDUAN

COACHING | YOGA | WORKSHOPS

**MINDFUL
CHANGE
CREATION**

Bewusst Veränderung gestalten.

HERAUSFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN, ZIELE VERWIRKLICHEN

Komplexität, Unsicherheit und ständiger Wandel sind Begleiter unseres stressigen Alltags.

Eine gesunde Balance zwischen Arbeits- und Privatleben, zwischen Burn out und Burn out, zwischen Einsatz und Rückzug zu finden, fällt vielen Menschen dabei schwer.

Um neue Herausforderungen und Veränderungen bewältigen zu können, bedarf es der **Weiterentwicklung persönlicher Ressourcen und Kompetenzen.**

Dies beginnt immer mit dem Blick nach innen. Denn nur, was ich in mir trage, kann ich auch in die Welt tragen.

Ich begleite Sie, Ihre Kund_Innen oder Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte im Rahmen der folgenden Angebote zum Stress- und Selbstmanagement, zur Gesundheitsförderung und Burn out-Prävention, sowie zur Stärkung der Selbsterwirklichung.

SELBSTFÜHRUNG

Hilft uns dabei, Sicherheit im Inneren zu schaffen, Komplexität zu vereinfachen und Ressourcen und Potentiale zu aktivieren.

RESILIENZ

Als unsere Widerstandskraft lässt uns in herausfordernden Zeiten wachsen und selbstwirksam und eigenverantwortlich handeln.

ACHTSAMKEIT

Ist dabei der Schlüssel zu dem Ziel, (Selbst-)bewusstsein zu schaffen. Nur die persönliche Entwicklung jeder/ks Einzelnen bewirkt die agile Weiterentwicklung von Organisationen.

YOGA

Zeigt uns dabei einen möglichen Weg achtsam und stärkend mit diesen Herausforderungen umzugehen und zu erkennen: Wo befinde ich mich? Wo will ich hin? Und wie ist der Weg dorthin?

ANGEBOTE

THEMENSCHWERPUNKTE

- Persönlichkeitsentwicklung & Potentialentfaltung
- Resilienzförderung & Achtsamkeit
- Stressbewältigung & Burn out-Prävention
- Achtsame & effektive Selbstführung
- Teamentwicklung
- Rückmeldeworkshops nach Befragungen in KMU

BEDARFSGERECHTE UND INDIVIDUELLE KONZEPTE

Gern bespreche ich mit Ihnen in einem kostenfreien Orientation-Call Ihre Herausforderungen und Themen und erstelle ein individuell für Sie passendes Angebot.

FORMATE

- 1:1 Coaching für Führungskräfte, Beschäftigte & Privatpersonen
- Retreats, Workshops, Kurse und Vorträge
- Gruppen- und Team-Coaching
- Hatha Yoga & Meditation für Gruppen & Einzelpersonen
- online, in Rostock und vorrangig in Norddeutschland



AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE FÜR INDIVIDUELLE BEDÜRFNISSE

MINDFUL SELF LEADERSHIP

Gute Führung beginnt mit achtsamer Selbstführung.

- Reflexion der eigenen Führungsrolle
- Stärkung der Selbstregulation und des Selbstbewusstseins
- Selbst- und Stressmanagement
- Mindful Mindset zum Ausbau der Führungskompetenzen wie Emotionale Intelligenz, Entscheidungsfähigkeit, Veränderungskompetenz, flexibler Umgang mit Stress und Herausforderungen, Empathie und Netzwerk-Kompetenz

FORMATE:

- 1:1 Coaching für Führungskräfte
- Workshop-Reihe
- Vorträge

MINDFUL MIND

Ein achtsames Miteinander & eine bewusste offene Haltung stärken sowohl Führungskompetenz als auch Teamspirit.

- zur Begleitung in Veränderungsprozessen, Stärkung zur Neuorientierung, Verbesserung der Kommunikation,
- Achtsames Mindset im Arbeitsalltag

FORMATE:

- Gruppen-Sessions für Führungskräfte, Beschäftigte und Teams

POTENTIALENTFALTUNG

- Potentiale aufspüren
- Arbeitsstrategien entwickeln
- Herausforderungen angehen

Die Beschäftigten schaffen Balance zwischen ihren Fähigkeiten, Bedürfnissen & Herausforderungen im Job, um Stress und Unzufriedenheit frühzeitig entgegenzuwirken, ihr Potential zu entwickeln und die Zusammenarbeit im Team zu optimieren.

- Team-/Rückmeldeworkshops nach Mitarbeiterbefragungen

FORMATE:

- Workshop-Reihe für Teams
- 1:1 Coaching

STRESSBEWÄLTIGUNGS- & RESILIENZ-TRAINING

- Ressourcen erkennen & stärken
- gesunder Umgang mit Stress & Herausforderungen
- Achtsame und effektive Selbstführung
- Neue Herausforderungen übernehmen & Selbstbewusstsein stärken
- Mindful Mindset für erfolgreiche Veränderungsprozesse

FORMATE:

- 1:1 Coaching und Workshops für Beschäftigte Führungskräfte und Teams
- Resilienz-Präventionskurs nach §20 SGB V
- Vorträge

COACHINGPROGRAMM

BALANCE TO FLOW

MEHR INFO:



DAS 12-WOCHEN-COACHINGPROGRAMM FÜR MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN UND AUSGEGLICHENHEIT IN DEINEM LEBEN

- Zur Stressbewältigung und Potentialentfaltung
- Für eine achtsame und effektive Selbstführung
- Für mehr Erfüllung und Balance im Leben

8 Coachingsessions über 12 Wochen
inkl. Yoga, Meditationen & Atemübungen
+ persönliches Workbook
+ Motivation Chat-Support
+ 1 Follow-up Session nach 2-3 Monaten

Systemisches Coaching kombiniert mit Hatha Yoga,
Breath Work und Embodiment-Sessions

HATHA VINYASA YOGA

FÜR ALLE LEVEL,
ANFÄNGER UND WIEDEREINSTEIGER

Die Kombination aus kraftvollen Asanas, wohltuenden Dehnungen, sowie entspannten Haltungen und Atemtechniken ermöglicht eine belebende Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper und Geist.

Sie wirkt stresslösend und schafft Bewusstsein und Raum für tiefe Verbindung und Entspannung im Hier und Jetzt.

Elemente der Yoga-Therapie und ayurvedische Prinzipien unterstützen die Selbstheilungskräfte für mehr Ausgeglichenheit und Gesundheit.



[AKTUELLE KURSE UND VERANSTALTUNGEN](#)



EXPERTISE



SYLVA BOLDUAN

Ich unterstütze Sie auf Augenhöhe, mit kreativen Impulsen und vielseitigen Erfahrungen zu Ihren individuellen Lösungen.

ABSCHLÜSSE:

- Gesundheitswissenschaften/Public Health B.A.
- Ernährungstherapie M.Sc.

ZERTIFIZIERTE AUSBILDUNGEN:

- Systemisches Coaching und kreative Prozessbegleitung
- Resilienz-Training nach §20 SGB V
- Hatha Vinyasa Yoga 300h YTT Yoga Alliance
- Yoga-Therapie 300h YTTT Yoga Alliance Professionals

ERFAHRUNGEN:

- Beratung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement
- Projektmanagement
- Gruppen- und Einzelcoaching
- Vorträge, Workshops und Trainings

Qualifikationsnachweise sende ich Ihnen gern auf Anfrage zu.

KONTAKT

FÜR FRAGEN UND BUCHUNGEN ERREICHEN SIE MICH UNTER



+49 15678 504858



INFO@MINDFULCHANGECREATION.COM



WWW.MINDFULCHANGECREATION.COM

ICH FREUE MICH ÜBER DIE VERNETZUNG!



WWW.LINKEDIN.COM/IN/SYLVA-BOLDUAN



MINDFUL_CHANGE_CREATION



KOSTENFREIE
STRESSANALYSE

MINDFUL CHANGE CREATION

Bewusst Veränderung gestalten.