



renate brand | coaching  
| kommunikation

***Stärken Sie Ihre Fach- und Führungskräfte mit der Natur.***  
***Klar-gehen:*** eine einzigartige Kombination aus Business Coaching & Naturcoaching

# Klar-gehen: eine einzigartige Kombination aus Business Coaching & Naturcoaching

Angesichts der Komplexität unserer Zeit sind Fach- und Führungskräfte mehr denn je gefordert, Entscheidungen in Unsicherheit zu treffen, neue Wege der Zusammenarbeit zu finden und dabei sich und andere in unbekanntem Übergängen zu stabilisieren. Wie verhindern Sie kostenintensive Folgen von Fluktuation, Burn-out oder stressbedingtem Kreativitätsverlust?

Körperliche Erfahrungen und die inspirierende Umgebung der Natur machen Emotionen sowie Unbewusstes nutzbar und ergänzen den Verstand, so dass Ergebnisse leichter tragfähig und umsetzbar werden. Durch die Verbindung von Coaching-Methoden und Naturerlebnissen, fördert **Klar-gehen** die mentale und körperliche Fitness, Eigenverantwortung und Umweltbewusstsein.

## Reflexionsraum

Innehalten und Perspektiven wechseln als verantwortungsvolle Führungsroutine

## Gesundheitsvorsorge

Bewegung und Kontakt zu Körper, Emotion und Natur ist Selbstfürsorge, entlastet und inspiriert

## Zukunftsfähigkeit

Führungsidentität weiterentwickeln: empathisch und innovativ sinn- erfüllte Wege entdecken

## Wertschätzung

Rauszeit mit Begleitung zu Achtsamkeit, Selbstregulation und Wohlbefinden



**Klar-gehen verbindet das volle Potenzial von Business Coaching mit der heilsamen Kraft der Natur.**

**Entdecken Sie Klar-gehen als zeitgemäßen Corporate Benefit. Setzen Sie ein Zeichen für Personalentwicklung, Gesundheitsmanagement und Nachhaltigkeit.**

Mehr über meine Vorgehensweise erfahren Sie per **Telefon: 0177 9244372** oder **mail@renate-brand.de**

**renate brand** | coaching  
| kommunikation

# Klar-gehen: wissenschaftlicher Hintergrund

Biologie, Medizin, Psychologie, Neuro- und Sozialwissenschaften belegen die positiven Auswirkungen von Gehen in der Natur sowie der Koordination aus Verstand und emotionalen Erfahrungen:

- | Stärkung des Immunsystems und Reduzierung von Zivilisationskrankheiten (Stress, Herz-Kreislauf etc.)
- | Steigerung von Konzentration, Lern- und Gedächtnisleistung
- | Linderung von Angst und psychischen Beschwerden
- | Kooperativeres Verhalten, Selbstreflexion und positive Auswirkung auf soziale Gemeinschaften
- | Steigerung der Selbstregulation, Selbstsicherheit und psychisches Wohlbefinden

***Klar-gehen wirkt: Schritt für Schritt zu mehr Resilienz, Kreativität und Führungskraft.***

„*Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.*“

Albert Einstein



## **HR-Engagement für Nachhaltigkeit:**

Team-Workshops mit Naturcoaching-Elementen, auf Basis der Inner Development Goals (IDG), konzipiere ich gern nach individueller Abstimmung.

# Klar-gehen Jahrespakete (Natur-/Business Coaching) als Benefit für Fach- und Führungskräfte



## „Waldpfad“ (Basic)

- ✓ 5 Termine à 1,5 Stunden **Klar-gehen**
- ✓ Inkl. Vorgespräch und Getränk unterwegs
- ✓ € 1.590,00 zzgl. MwSt. + ggf. Fahrtkosten

## „Bergtour“ (Professional)

- ✓ 10 Termine à 1,5 Stunden **Klar-gehen**
- ✓ Inkl. Vorgespräch und Getränk unterwegs
- ✓ Inkl. Anreise Rhein/Main
- ✓ 2x 0,5 Stunden kurzfristiges Sparring per Telefon/online
- ✓ € 3.900,00 zzgl. MwSt.

## „Höhensteig“ (Advanced)

- ✓ 12 Termine à 1,5 Stunden **Klar-gehen**
- ✓ Inkl. Vorgespräch und Getränk unterwegs
- ✓ Inkl. Anreise Rhein-Main
- ✓ Zusätzlich halber Tag Naturcoaching zu persönlicher Entwicklung bzw. Orientierung
- ✓ 5x 0,5 Stunden kurzfristiges Sparring per Telefon/online
- ✓ € 4.950,00 zzgl. MwSt.

Bei Unwetter besteht die Möglichkeit, auf meine Büroräume in Kriftel oder ein virtuelles Coaching auszuweichen.



# Wegbegleiterin, freiberufliche Coach und Beraterin

## Persönliche Veränderung

- Klarheit in beruflichen Herausforderungen
- Vorbereitung wichtiger Gespräche
- Begleitung persönlicher Entwicklung

## Organisationsveränderung

- Kulturentwicklung / Change Management
- Führung / Kommunikation in Transformation
- Team-/ Großgruppenmoderation

## Aus- und Fortbildung

Diplom-Betriebswirtin (FH), Touristik/ Verkehrswesen  
Systemischer Coach im Bereich Organisationen (isb)  
Zertifizierter Naturcoach (André Lorino)  
Professional Scrum Master I (Integrata/scrum.org)  
Remote Agil Master (Team of Talents)  
Gestalt-systemischer Managementcoach (gbok)  
Dipl. Mentalcoach (dbakademie)  
Changemanagement Advanced (Neuwaldegg)  
Systemischer Coach und Prozessberater (Konzept AG)  
LSG Sky Chefs CIP Trainer (LH Lean Academy)  
Theorie U, Dynamic Facilitation, Hosting Transformation etc.

## Beruflicher Werdegang

### DAX Konzern:

Projektleitung Change Management, Interne Kommunikation, Team- und Kulturentwicklung

### Unternehmensberatung:

Teamleitung Job Resource Consulting, Projektleitung, Beraterin, Business Development

### Freiberufliche Marketingberaterin:

Medienkonzeption für Existenzgründer und KMU

### Mittelständisches IT-Familienunternehmen:

Personalmarketing, Recruiting, Sanierungskommunikation

### Non-Profit Dachorganisation:

Business Development, Direktmarketing

### Agentur für Event- und Marketingservice:

Projektleitung Eventorganisation

## Seminar-/Lehrtätigkeit

Pwc Deutschland People & Organisation  
Hochschule Magdeburg-Stendal  
CEMS – Global Alliance in Management Education  
Hochschule Kempten, IHK Gießen-Friedberg  
2019 ausgezeichnet mit dem Stiftungspreis für Soziales



RENATE BRAND

Hornauer Weg 4  
65830 Kriftel

Tel. 0177 92 443 72  
mail@renate-brand.de  
[www.renate-brand.de](http://www.renate-brand.de)

*Klar sein – klar handeln.*

renate brand | coaching  
| kommunikation