

A photograph of three people sitting around a wooden table in a modern, dimly lit setting. On the left, a woman with long blonde hair is seen from the back, wearing a white sweater. In the center, a woman with long dark hair is smiling broadly, wearing a brown cardigan. On the right, a man with glasses and a denim jacket is also smiling, looking towards the center. They are gathered around two laptops. The laptop on the left is open to a website with the word 'Unsplash' visible at the top. There are glasses of water on the table. The background features a dark wall and some tall, thin plants.

ANDREA SYDOW PRÄSENTIERT

# SAFE CONVERSATIONS

Andrea Sydow

Sydow Coaching

# SCHWIERIGE GESPRÄCHE EINFACH MACHEN

2021

# KENNST DU DIESE HERAUSFORDERUNGEN?

In Deinem Team gibt es zu viele zeitraubende Diskussionen?

Die schlechte Stimmung hemmt Kreativität und Innovation?

Vorhandene Kompetenzen können sich nicht richtig entfalten?

Es häufen sich Krankschreibungen auf Grund psychischer Belastungen?



# EIN WEIT VERBREITETES PROBLEM

**Arbeitsunfähigkeit durch mentale Belastungen nimmt zu.**

Laut DAK Psycho-Report 2019 fehlte in Deutschland im Jahr 2018 jeder 18. Arbeitnehmer wegen Depressionen oder Anpassungsstörungen im Job. Das sind 2,2 Millionen Menschen. Dreimal soviel wie noch 1997.

**Ein Grund dafür ist eine fehlende gesunde Kommunikationskultur in Unternehmen und Teams.**

Die Hirnforschung zeigt, dass ein Gefühl der Sicherheit einen positiven Effekt auf die Qualität von Beziehungen hat. Fühlen sich die Mitglieder eines Teams nicht sicher in der Gegenwart des anderen, leisten sie schlechtere Beiträge. - Dan Siegel, Prof. für Psychiatrie (UCLA School of Medicine)



# DIE LÖSUNG

Das Coaching-Angebot mit Andrea Sydow basiert auf einer **wissenschaftlich fundierten Methode** mit effizienten und leichten Übungen, die Eure **Kommunikationskultur dauerhaft verbessert und Stress reduziert.**

Die Methode führt dazu, dass Teammitglieder sich wieder mehr **vertrauen** und **fokussierter, produktiver und entspannter zusammenarbeiten.**



# DIE METHODE

Dem Coaching-Angebot liegt *Safe Conversations*® zugrunde, eine **strukturierte Gesprächsform**.

Die Struktur erlaubt es, **Differenzen produktiv und mit Wertschätzung auszutragen**.

*Safe Conversations*® ist eine **anerkannte Methode** und wird in Schulen und an Universitäten unterrichtet. Seit 2001 findet ein Friedensprozess zwischen Israelis und Palästinensern auf der Grundlage von *Safe Conversations*® statt.



# MEIN ANGEBOT

Das Coaching-Angebot besteht aus **interaktiven Übungen**, die erprobt und **für jeden ohne Vorwissen leicht anwendbar** sind.

Die Übungen bieten einen Rahmen, um sich im Team **in Ruhe zuzuhören** und **Vertrauen aufzubauen**.

Dabei bestimmt ihr die Themen nach Euren **tatsächlichen Bedürfnissen**.

**Dauer und Umfang** der Sessions können **individuell und nach Bedarf festgelegt** werden.



# MEIN VERSPRECHEN

Von der ersten Stunde an sind **positive Effekte** spürbar.

Dein Team arbeitet mit **mehr Energie und Motivation** an Lösungen. Die **Kompetenzen** aller Teammitglieder kommen zum Vorschein und **werden genutzt**.

Dein Team lebt von **Wertschätzung und Vertrauen**, und **kommt gerne zur Arbeit**.

Dein Team hat eine **entspannte und produktive Kommunikationskultur** - auch externen Stakeholdern gegenüber.

# ÜBER MICH

**Ich bin Andrea Sydow.**

Seit 15 Jahren arbeite ich als Coach mit Führungskräften zusammen und unterstütze sie dabei, Fokus, Klarheit und ein positives Mindset zu finden.

Ich habe Coaching Erfahrung aus 13 Branchen in 8 Ländern auf 2 Kontinenten.

Ich lebe kulturelle Diversität und spreche fließend Deutsch, Spanisch, Portugiesisch und Englisch. Das Coaching biete ich je nach Bedarf in einer dieser Sprachen an.



# LET'S GET IN TOUCH!

Willst Du herausfinden, wie eine revolutionäre Kommunikationskultur Dein Team nachhaltig und zukunftsorientiert aufstellen kann?

Ich freue mich, von Dir zu hören.

**[andrea@sydow-coaching.com](mailto:andrea@sydow-coaching.com)**

**+49 177 463 1698**

BEGIN.