



## Ausschreibung Einzelcoachings für Frauen (90 Min.)

### 1. An wen richten sich die Einzelcoachings?

Die Coachings wenden sich an ehrenamtlich und hauptberuflich tätige Frauen in den Sportbünden, Landesfachverbänden und Sportvereinen, die sich auf eine neue Führungsaufgabe vorbereiten oder Führungsverantwortung haben. Mit dem Programm sprechen wir Frauen aller Altersgruppen an.

Das 1:1 Coaching ist eine intensive und kraftvolle Methode der persönlichen Weiterentwicklung. Sie unterliegt absoluter Vertraulichkeit zwischen Coach und Klientin. Die Themen bestimmt Sie selbst.

Also z.B.

- Einstieg in eine erste Führungsrolle im Verein / Wechsel einer Führungsrolle
- Fragen zur Ausgestaltung der Führungsrolle
- Erwartungen von Vorstandskollegen / Mitgliedern
- Aufbau von Präsentationen / Reden vor Gremien
- Herausforderungen mit Vorstandsmitgliedern oder Geschäftsführungen
- Konfliktmanagement
- Zeit- und Organisationsmanagement
- Eigene Belastbarkeit / Aufbau von Resilienz
- Durchsetzungsfähigkeit

### 2. Was wird angeboten?

Geplant sind insgesamt 9 Coaching-Tage, an denen die Coaches Dr. Giovanna Eilers, Mona Klare und Elke Nippold-Rothes für jeweils gesamt fünf Einzeltermine à 90 Minuten/Tag zur Verfügung stehen. Die Einzelcoachings finden im LSB oder online statt und können per E-Mail gebucht werden. Ein Coaching-Tag soll nach Bedarf dezentral durchgeführt werden. Eine Vergabefrist für die Termine ist nicht vorgesehen, vielmehr werden die Terminwünsche nach der Reihenfolge ihres Eingangs bearbeitet und verbindlich vergeben.

### 3. Was kostet ein Einzelcoaching?

Der Eigenanteil für die Teilnehmerin beträgt € 40,00. Dieser kann von den Teilnehmerinnen und/oder ihrer Organisation getragen werden. Der LandesSportBund übernimmt keine Fahrtkosten.

### 4. Wie kann ein Einzelcoaching gebucht werden?

Bitte richten Sie Ihre Terminanfrage mit Ihren vollständigen Kontaktdaten per E-Mail an Anna Bartel und teilen Sie uns kurz Ihren Bedarf für ein Einzelcoaching mit.

Die **Termine** finden Sie auf unserer Homepage: [www.lsb-niedersachsen.de/coachings](http://www.lsb-niedersachsen.de/coachings)

#### Team Teilhabe und Vielfalt

Anna Bartel (Referentin Geschlechtergleichstellung)

E-Mail: [abartel@lsb-niedersachsen.de](mailto:abartel@lsb-niedersachsen.de)



## 5. Wer führt die Coachings durch?

**Mona Klare** ist mit klare\*s coaching Führungskräfte-Coach und Trainerin. Sie ist international für ihre Klientinnen und Klienten unterwegs, arbeitet für Konzerne, KMUs, NGOs, führt Top-Executive Coachings durch und berät Start-ups.. Sie ist gelernte Kauffrau, zertifizierter Systemischer Coach und war professionelle Schauspielerin. Sie arbeitet mit dem Provokativen Ansatz von Frank Farrelly, mit der angewandten Improvisation und Systemischen Aufstellungen.

Mehr Informationen zu Frau Klare finden Sie unter [www.klares-coaching.de](http://www.klares-coaching.de)

*Foto Mona Klare ((c) Urban Ruths.)*



(online & Präsenz nach Absprache)

**Dr. Giovanna Eilers** ist Neurocoach, ZRM-Trainerin und Fachärztin für Innere Medizin. Als Neurocoach und Ärztin steht für Giovanna Eilers das Wissen um die Arbeitsweise des Gehirns im Vordergrund, damit Coaching nachhaltig, gehirngerecht und wirksam sein kann. Ihre Schwerpunkt-Themen im Coaching sind das Aktivieren von Motivation, Ressourcenaktivierung, Umgang mit Stress und die Besonderheiten von Persönlichkeit.

Mehr Informationen zu Frau Dr. Eilers finden Sie unter [www.giovanna-eilers.de](http://www.giovanna-eilers.de)

*Foto Dr. Giovanna Eilers Lea Städler by A. Koroll Fotos*



(online & Präsenz nach Absprache)

**Elke Nippold-Rothes** ist Führungskräfte-Trainerin und Coach in verschiedenen Wirtschaftszweigen. Sie bringt 25 Jahre fundiertes Wissen aus verschiedenen Positionen in der Immobilienwirtschaft mit, davon 15 Jahre als verantwortliche Personal- und Führungskräfteentwicklung eines heutigen DAX-Unternehmens. Elke Nippold-Rothes ist Mit-Gründerin des SaluVia Instituts und Expertin für Positive Psychologie, Salutogenese, Stressreduktion und Resilienz. Sie vertritt einen systemischen Ansatz, der auf positive Ressourcenbildung gegründet ist.

Mehr Informationen zu Frau Nippold-Rothes finden Sie unter [www.saluvia-institut.de](http://www.saluvia-institut.de)



(online & Präsenz nach Absprache)

Bei Fragen melden Sie sich gerne.

Herzliche Grüße



i.A. Anna Bartel

Referentin Geschlechtergleichstellung

✉ [abartel@lsb-niedersachsen.de](mailto:abartel@lsb-niedersachsen.de) ☎ 0511 1268-269