

Claudia Rheinboldt

Beraterin | Coach | Wellbeing-Trainerin



Claudia Rheinboldt ist seit über zwei Jahrzehnten in der Beratung tätig und begleitet Manager und deren Teams sowie Privatpersonen mit viel Empathie durch Veränderungen. Sie kombiniert ihre Erfahrungen als Kommunikationmanagerin, Beraterin und als Wellbeing- und Mindfulness-Trainerin, wobei sie den Fokus auf mentale und physische Gesundheit legt.

«Schon immer faszinierten mich Menschen, ihre Motivationen und Fähigkeiten. Das Thema 50 Plus löst bei mir viel Empathie aus. Mit einem holistischen Ansatz öffnet dieser Abschnitt ein wunderbares Feld, in dem sich wertvolle neue Erfahrungen und Perspektiven entwickeln können. Das motiviert mich, Menschen auf ihrer Reise in Zeiten von Wandel zu begleiten.»

Angebot

- Veränderungsprozess
- Standort-Bestimmung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Outplacement/Kündigung
- Neuorientierung
- Stress-Management
- Resilienz
- Leadership-Coaching
- Coaching für Frauen
- Wellbeing-Beraterin

Methode

Als wertorientierte und systemische Coach und Beraterin arbeitet Claudia Rheinboldt nach dem St. Galler Coaching Modell, das sich auf die Entwicklung von persönlichen Werten fokussiert. Das Modell verfolgt einen ganzheitlichen, systemischen Ansatz und orientiert sich an vorhandenen Stärken und Ressourcen. Das Modell ist hochwirksam und nachhaltig für die vom Klienten oder von der Klientin angestrebte Entwicklung und Veränderung. Zur Stärkung der Resilienz und zur Stressbewältigung wendet Claudia Rheinboldt auch Shinrin Yoku (Waldbaden) an, Achtsamkeitstraining in der Natur. Dabei arbeitet sie mit Methoden aus dem Wellness-Training und Waldbaden, sowie Methoden zur Stress- und Resilienz-Bewältigung nach Prof. Dr. mag. Anna Maria Pircher-Friedrich.

Ablauf

Ein Coaching startet jeweils mit einem ersten kostenlosen Treffen, an dem Sie Ihr Anliegen mitteilen und wir zusammen das Ziel definieren. Dabei wird auch der Umfang der Coachings miteinander bestimmt. In der Regel dauern die einzelnen Sitzungen 90 Minuten. Finden diese in der Natur statt, können diese auch länger dauern.

Aus- und Weiterbildungen

- Kommunikation – Master of Business Communications HWZ; Social Media HWZ
- Wertorientierte und systemische Coach (St. Galler Modell) – Coach Akademie Schweiz
- Achtsamkeitstrainerin und Waldbaden-Coach – ZHAW Wald, Landschaft & Gesundheit
- Resilienz und Stressmanagement – HSG St.Gallen
- General Management in NPO – Universität Fribourg
- Wellness Trainerin I&II – Miduca AG
- Leadership – diverse Weiterbildungen