



Sonja Scholz

Trainings & Seminare

Max-Klinger-Str. 52

82131 Gauting

Telefon: +49 176 46540000

E-Mail: info@sonjascholz.de

Internet: www.sonjascholz.de



- > Jahrgang 1977
- > Diplom-Sozialpädagogin (FH)
- > Seit 2006 Trainerin im Softskillbereich
- > Studium der Betriebswirtschaftslehre und der Angewandten Sozialwissenschaften, Schwerpunkt „Erwachsenenbildung“
- > Langjährige Erfahrungen mit der Analyse von Seminarbedarfen, der Konzeptionierung von Fortbildungskatalogen, dem Verfassen von Seminarinhalten und –zielen, der Beschaffung und Finanzierung als Angestellte in der Personalentwicklung im öffentlichen Dienst und Bildungswerken
- > Berufserfahrung als Mitarbeiterin in den Entwicklungs- und Qualitätsbereichen der Infineon Technologies AG und bei BMW sowie im Kundenservice der Galeria Kaufhof AG

Meine Seminarthemen



- > Mental leistungsfähig: Die Förderung von geistiger Leistungsfähigkeit
- > Selbstmotivation: Das Ankurbeln des eigenen inneren Antriebs
- > Selbstvertrauen: Schritte zu einer stärkeren Persönlichkeit
- > Konzentrationstechniken: Hilfen für den Büroalltag
- > Work-Life-Balance: Das Gleichgewicht der verschiedenen Lebensbereiche
- > Teambuilding: Voraussetzungen für eine erfolgreiche Arbeit im Team
- > Büromanagement: Telefontraining, Protokollführung
- > Individuell für Ihre Bedarfe entwickelte Konzepte zu sozialen Kompetenzen
- > Die Konzepte sind auf zwei Tage ausgelegt; ebenso biete ich für stark eingespannte MitarbeiterInnen oder Führungskräfte die Themen auch im Umkreis von München in Teilzeit an, d. h. aufgeteilt auf einige Vormittage oder Nachmittage

Meine Seminare stehen für



- > Leichtigkeit, Kurzweiligkeit, Humor, Lernen mit Freude, eigenem Interesse und Antrieb
- > Vorschläge, die ich anbiete, aber nicht aufdrücke
- > die freie Wahl der Teilnehmer, welche Konzepte individuell passen und für sich selbst adaptiert werden wollen

Sie bieten eine ausgewogene Mischung zwischen wissenschaftlich begründeter Theorie und der eigenen Erprobung durch Austausch, Reflexion und den unmittelbar im Seminar selbst gemachten Erlebniswerten.

Mehr über mich und meine Seminarangebote erfahren Sie auf meiner Homepage unter

www.sonjascholz.de