

Team



Katrin Meiss

Geschäftsführerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Senior Coach (DBVC)

Als ehemalige Profi-Tennispielerin bin ich früh mit dem Thema „Mentale Stärke“ in Berührung gekommen. Meine Zeit im Spitzensport, meine Erfahrungen im Vertrieb und eine Ausbildung zur sportpsychologischen Expertin 2010 führten zu meinem Beratungsunternehmen balance me. Ich bin begeistert zu sehen, was Mental Leadership bei Menschen verändert, die wir bei ihrer Entwicklung begleiten dürfen.



Iveta Motlová

Psychologin, Sportpsychologin, Systemischer Coach (DBVC)

Bei balance me betreue ich den sportpsychologischen Bereich und entwickle Workshops für Führungskräfte. Die Faszination für die mentale Stärke ist bei mir schon während meines Psychologiestudiums und vor allem durch Erfahrungen mit extremen Ausdauersportarten entstanden. Ich brenne für Abenteuer, Outdoor-Aktivitäten und als zertifizierte Yogalehrerin bringe ich Menschen zu ihrer inneren Balance.



balance me
bewegen. bestärken. begleiten.

by *Katrin Meiss*

Mental Leadership Academy
Mental stark führen!

Lindenstraße 14
50674 Köln
Tel: 0221 92428277

hello@balance-me.de

balance me
bewegen. bestärken. begleiten.



Mental Leadership Academy
Mental stark führen!

Coachings · Trainings · Fortbildung

balance me

bewegen. bestärken. begleiten.



Unser WHY für Mentale Stärke

Mental starke Menschen meistern ihren Alltag deutlich besser. Sie haben Tools und Techniken zur Hand, mit denen sie Herausforderungen souveräner begegnen. In der Mental Leadership Academy begleiten wir dich, dein Team oder dein Unternehmen darin, ein neues Mindset zu entwickeln. Unsere Coachings, Trainings und Fortbildung unterstützen dich dabei, Schritt für Schritt, ob beruflich oder privat, mentale Stärke zu trainieren und mental stärker zu werden.



Über balance me

Wir begleiten Menschen, Teams und Organisationen aus dem Unternehmens- und Sportbereich. Wir sind überzeugt: erst wenn versteckte Ressourcen und Potenziale geweckt werden, kann das richtige Mindset für den Erfolg entstehen. balance me steht für einen ganzheitlichen Ansatz, der Strategien aus dem Spitzensport mit Methoden aus dem systemischen Coaching seit mehr als 10 Jahren erfolgreich verbindet.

Individuelles Coaching - 1:1 mental stark

Für alle, die mental stärker durchs Leben gehen wollen.

Mentale Stärke bedeutet, das eigene Leben bewusst zu gestalten und mit Selbstvertrauen und Offenheit durch Veränderungsphasen im Leben zu gehen. Mental starke Menschen denken lösungs- und zielorientiert und lernen aus bisherigen Erfahrungen. Dadurch ist persönliches Wachstum möglich.

Mentale Stärke ist eine Denkweise, die wir täglich anwenden – sie ist nicht angeboren, sondern erlernbar und trainierbar – wie ein Muskel! Wenn wir mental stärker sein wollen, reicht es nicht, nur Tools und Techniken zu lernen. Sondern es geht darum, ein neues Mindset zu entwickeln, das dich im Wandel aktiv unterstützt. Dabei möchten wir dich begleiten!

Da jeder einen anderen Hintergrund hat, unterschiedliche Themen mitbringt und mentale Stärke anders einsetzt, bieten wir ein individuelles Coaching in drei Bereichen:



Alltag

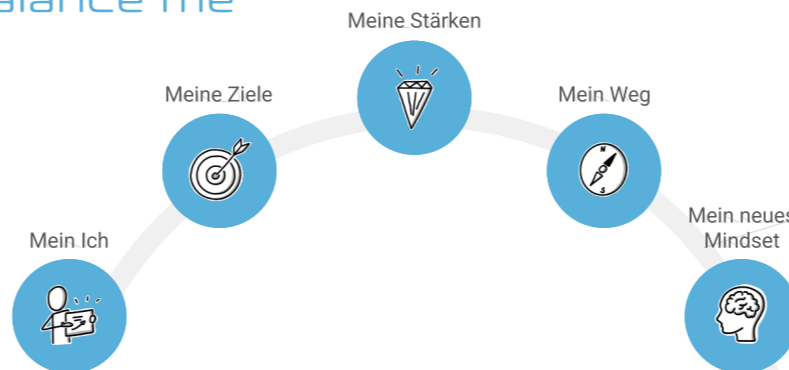


Business



Sport

Dein Weg mit balance me



Mentales Training

In unserem Training vermitteln wir dir sowohl das Wissen und den theoretischen Hintergrund als auch praktische Tools und Methoden für deinen Alltag. Diese kannst du für dich selbst direkt umsetzen und üben und ebenso andere dabei unterstützen, mental stärker zu werden. Im Fokus der balance me Trainings steht der direkte Bezug zur Praxis.

Hier einige Beispiele von unseren Modulen:

#1. MODUL: Gedanken effektiv steuern

Hindernisse mit Zuversicht meistern und lösungsorientiert denken

#2. MODUL: Mit effektiver Zielsetzung zum Erfolg

Wirksamer planen - deine Ziele sicherer erreichen

#3. MODUL: Performance mit Visualisierung optimieren

Deine Vorstellungskraft effektiver nutzen

#4. MODUL: Selbstvertrauen stärken

Ressourcen aktivieren - Angst und Nervosität bewältigen

#5. MODUL: Aufmerksamkeitskontrolle steigern

Mit dem richtigem Fokus deine Leistung auf den Punkt bringen

#6. MODUL: Emotionen besser im Griff haben

In wichtigen Momenten emotional stark bleiben

#7. PRO. MODUL: Mit mentaler Stärke überzeugen

Starkes Mindset als Führungskraft in dein Team bringen

#8. DIGITALES TRAINING: Führung im virtuellen Raum

Menschen im digitalen Raum effektiver verbinden

Fortbildung zum Mental Leadership Coach

In der Mental Leadership Academy bieten wir eine Fortbildung für Führungskräfte, Berater:innen, Coaches und Trainer:innen. Die Fortbildung ist für alle Menschen geeignet, die Mitarbeitende, Klienten:innen, Trainer:innen (Sport) in Veränderungsprozessen begleiten.

Ziel unserer Fortbildung zum Mental Leadership Coach ist es, dich in deiner individuellen mentalen Entwicklung zu unterstützen. Durch die Vermittlung von Methoden zur aktiven Selbstreflexion lernst du, wie du Einzelpersonen in Organisationen und im Sport stärken kannst und ihnen dadurch einen Raum für neue Möglichkeiten aufzeigst. Die Fortbildung verbindet Strategien und Methoden aus der Psychologie und Sportpsychologie mit dem systemischen Coaching.

Du möchtest mehr über unser Angebot erfahren?
Wir freuen uns, dich kennenzulernen!

Dein balance me Team

hello@balance-me.de

0221 92428277

Scanne mich für mehr Informationen

