



Nadine Horn

Organisationspsychologin

Besser. Gesund. Arbeiten.

Die Anforderungen steigen und der Druck erhöht sich. Oft leidet die dann die Leistungsfähigkeit und schnell auch die Gesundheit. Ich finde, es ist an der Zeit, dass wir uns nicht nur von Wochenende zu Wochenende hangeln, sondern mit Freude Leistung erbringen, ohne dabei krank zu werden. Die **Sicherstellung eines hohen Leistungsniveaus bei Erhalt der psychischen wie physischen Gesundheit** bildet den Kern meiner Arbeit. Und weil ich die positive Wirkung kenne, arbeiten wir oft draußen in der Natur - fern vom täglichen Hustle.

Als **Organisationspsychologin**

schaue ich auf den Menschen als Teil einer Organisation und wie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Mitarbeitenden im Job gestaltet werden kann

Als **Business Coach** (zert.)

schaue ich auf die Persönlichkeitsstruktur und wie ganz persönliche Potenziale ausgebaut und Grenzen berücksichtigt werden können

Als **Mindfulness Coach** (zert.)

schaue ich auf die Geisteshaltung und wie diese zu mehr Selbstregulation und Gelassenheit im Arbeitsalltag führen kann

Als **Health Coach** (zert.)

schaue ich auf die Faktoren zur Herstellung von Gesundheit und wie ein gesunder Lebensstil auch im stressigen Joballtag Platz finden und Leistung steigern kann

Als **Outdoor Coach** (zert.)

schaue ich auf das Abstandgewinnen vom Alltag und wie das Draußensein und Übertragen von Naturprinzipien den Entwicklungsprozess unterstützen kann

Als **berufstätige Mama und Frau**

schaue ich auf die Faktoren, die trotz unterschiedlicher Bedürfnisse eine gesunde Vereinbarkeit von Job- und Privatleben sicherstellen können

FÜR EINZELPERSONEN

Ein Blick von außen kann helfen. Durch schrittweises Sortieren werden unbewusste Muster bewusst und Veränderung wird nachhaltig. Wir finden ein Gleichgewicht von Leistung und Gesundheit durch **passgenaue Strategien für den Joballtag** z.B. in diesen Bereichen:

- Energiemanagement, Selbstregulation, Achtsamkeit
- Stressprävention und Resilienz
- Veränderung im Job, Jobdesign oder Jobwahl
- Gesunde Arbeitsgestaltung
- Mindful Leadership
- Selbstführung und Performance
- ... u.v.m.

FÜR TEAMS

Oft bleibt im trubeligen Joballtag kaum Zeit, sich **mit Ruhe und Motivation spezifischen Fragestellungen zu widmen, die das Team voranbringen**. Mit ein wenig Abstand kann neue Kreativität entstehen. Meist lassen sich so ungeahnte Lösungsansätze finden. Themen für Offsites könnten sein:

- Vision und Ziele im Team definieren und motiviert verfolgen
- Strategien erlernen, die im vollen Teamalltag den Druck rausnehmen
- Herausforderungen z.B. durch die virtuelle Arbeit bewältigen
- Veränderungen im Team oder in der Organisationsstruktur sicher meistern
- Gemeinsam neue Erfahrungen machen, Spaß erleben und Zusammenhalt stärken... u.v.m

Organisationspsychologin und Wirtschaftswissenschaftlerin
Über 15 Jahre Erfahrung als HR-Beraterin (u.a. bei Kienbaum, REWE, Telekom, WDR, in Bildungseinrichtungen)

+49 176 72 86 84 30 • hallo@nadinehorn.de • www.nadinehorn.de • Berrenrather Straße 190 • 50937 Köln