



SABINE FRIES
TRAINING BERATUNG COACHING

Post: Frangenheimstrasse 9, 50931 Köln
Institut: Schirmerstrasse 30, Köln
CoachingRaum: Brabanterstrasse 47, Köln

mobil: +49 (0) 175 2950258
gutentag@sabinefries-beratung.de

www.mbsr-koeln-sabinefries.de
www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de



ANGEBOTE 2017

SEMINARE TRAININGS BERATUNG COACHINGS

TIMEOUT TRAININGS
TIMEOUT FOR TEAMS
TIMEOUT FOR MANAGER

SABINE
FRIES



MOMENT MAL!



offene MBSR* KURSE in Deutschland

❖ MBSR-8 Wochen-Kompaktkurs in Köln ab 27.JAN 2017

Termine: FR 27.1. / SA 4.2. / FR 17.2. / FR 3.3. / FR 17.3.
freitags von 15.30 h bis 19.30 h, samstags von 14 bis 17.30 h.

Kursort:
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld,
Schirmerstrasse 30, Köln



❖ MBSR-Kompaktkurs im Wochenendformat im Raum Hamburg MAI 2017

Der 8 Wochen-Kurs an 3 Tagen á 6-8 Stunden
im Raum Hamburg / Lüneburger Heide, Seminarhaus Oniva
(www.oniva.de), vom 12.-14.05.2017 mit anschließender
Betreuung über den Zeitraum von 8 Wochen.

Kursort: Oniva, Lüneburger Heide, 45 min. von Hamburg



❖ MBSR-8 Wochen-Kompaktkurs in Köln ab 29.SEP 2017

Termine: freitags 29.9. / 13.10. / 27.10. / 10.11. / 24.11.
von 15.30 h bis 19.30 h (außer am 24.11. 13.30 h bis 17.30 h)

Kursort:
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld,
Schirmerstrasse 30, Köln



* MBSR = MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

SEMINARE, WORKSHOPS, TRAININGS

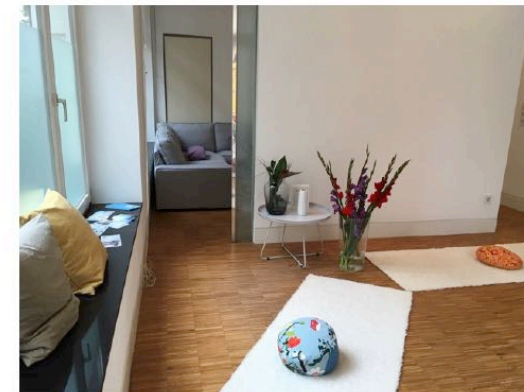
❖ ACHTSAMKEIT IM JOB - das 1-Tages –Seminar zum Buch

Gelassen-Sein im Berufsalltag - wir zeigen Ihnen wie das gehen kann!
Achtsamkeit zum Kennenlernen anhand zahlreicher Übungen aus dem Buch „ACHTSAMKEIT
IM JOB“ von Sabine Fries und Gerlinde Albrecht.
Gut in Kombination mit dem 1 Tages-Resilienz-Training!

1 Tages- Seminar, 9 bis 17 Uhr

Termine: individuell nach Absprache

Seminarraum: Inhouse oder im
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln



SEMINARE, WORKSHOPS, TRAININGS

❖ Was uns stark macht - Resilienz entwickeln durch Achtsamkeit

Mit den 7 Säulen der Resilienz und Achtsamkeit zu mehr Stärke und Kraft im Alltag finden. Das sogenannte Stehaufmännchen-oder Bambus-Prinzip kennen lernen.

Immer mehr Experten beschäftigen sich mit der Frage, wieso Menschen unterschiedlich auf Stress, Druck, Spannungen und Unsicherheiten reagieren. Während die Einen hadern oder gar resignieren, scheint Andere gar nichts aus der Bahn zu werfen. Mehr noch: sie verzagen nicht an den Problemen, sondern wachsen sogar daran!
Gibt es ein Rezept? Die Antwort heißt Resilienz.

In diesem Seminar lernen Sie das Konzept der Resilienz detailliert kennen und identifizieren konkrete Schritte, um ihre eigene, seelische Widerstandskraft zu entwickeln. Setzen Sie sich dabei mit den wichtigsten Resilienzfaktoren wie innere Haltung, Achtsamkeit, Lösungsorientierung, Selbstführung, soziale Kompetenz und Zukunftsdenken auseinander. Gut in Kombination mit dem 1 Tages-Training Achtsamkeit im Job!

1-2 Tages- Seminar, 9 bis 17 Uhr

Termine: individuell nach Absprache

Seminarraum: Inhouse oder im
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln



SEMINARE, WORKSHOPS, TRAININGS

❖ Workshop KLÄRUNGSHILFE im Team: Unterschiede und Spannungen im Team positiv nutzen

Wir können Begeisterung erleben und Großes erreichen, wenn wir Teil eines echten Teams sind. Doch auch im Team muss erst gesät werden, bevor geerntet werden kann.

Teams reifen weniger durch Worte, vielmehr durch Erfahrungen. Was man gemeinsam durchlebt und manchmal auch durchleidet, das verbindet und stärkt. Dies können fachliche Herausforderungen sein, die das Team bewältigt hat. Es können Probleme oder Konflikte sein, die das Team gelöst hat. Es kann die Erfahrung sein, dass im Team alle mit ihren Unterschieden respektiert werden. Nicht zuletzt ist es die Erfahrung, dass im Team etwas geleistet wird, das am Ende größer ist als das, was jeder Einzelne leisten kann.

Tagtäglich können Teams solche Erfahrungen machen. Somit ist jeder Tag ein Stück Teamentwicklung. In bestimmten Phasen jedoch - bei hoher Aufgabenkomplexität gepaart mit intensiver Teamdynamik - braucht ein Team Unterstützung, um auf Kurs zu bleiben.

Der Teamentwicklungs-Workshop bietet einen Raum, in dem die aktuelle Situation des Teams reflektiert werden kann. Es wird deutlich, an welchen Stellen das Team Energie verliert und wie es seine Kräfte wirkungsvoll entfalten kann.

1-2 Tages- Seminar, 9 bis 17 Uhr

im Tandem mit Dominik Hoenisch / www.hoenisch-beratung.de

Termine: individuell nach Absprache

Seminarraum: Inhouse oder im
Kölner Institut für Achtsamkeit, Ehrenfeld, Schirmerstrasse 30, Köln



COACHING . PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG

❖ Einzel - Coachings

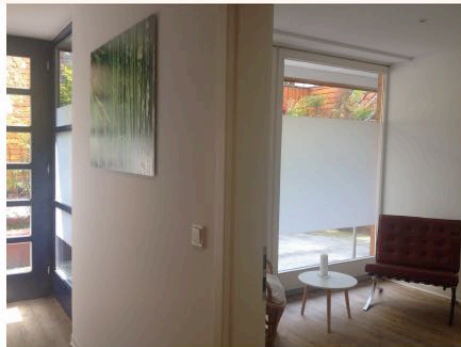
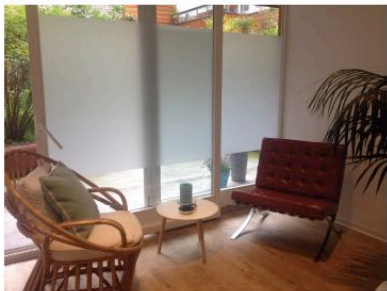
Gerne begleite ich im Einzel-Coaching, um Stress zu bewältigen, mit schwierigen Gefühlen umgehen zu können, Blockaden zu lösen, Burnout vorzubeugen oder zu verarbeiten und Sinnkrisen zu bewältigen.

Ich habe regelmäßig auch Manager und Vorstandsvorsitzende aus mittelständischen Unternehmen ebenso wie auch aus großen Konzernen in meinen Coachings. Gemeinsam bearbeiten wir die eigene Energiebilanz, beleuchten das Arbeitsumfeld und stärken die individuelle Stresskompetenz.

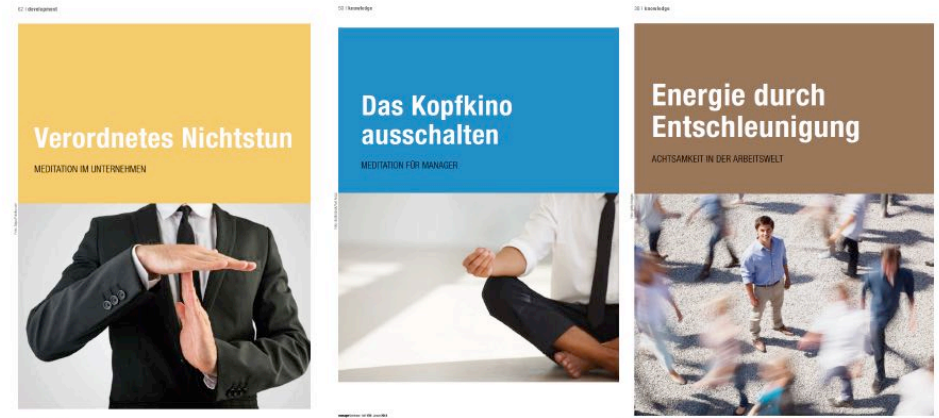
Kursort: CoachingRaum, Belgisches Viertel, Brabanterstrasse 47, Köln

*„Ich habe mir im Büro die geschaffenen Freiräume bewahrt. Während alle Management-Kollegen um mich herum wie die Ameisen aufgeregt von einem Meeting zum anderen laufen, schaffe ich es irgendwie, um 9 zu kommen und um 5 zu gehen, und bei vielen Meetings nicht benötigt zu werden. Tage mit mehr als 9 Stunden kommen nur noch sehr selten vor. Ich mache weiter vieles NICHT, und alles läuft dennoch weiter. Vermutlich gilt die 80/20 Regel insofern, als dass ich 80% meines Jobs auch mit 20% Einsatz machen kann... Meine Mittagsrunde habe ich bei vertretbarem Wetter weiter gemacht, laufe auch morgens zu Fuß statt die U Bahn zu nehmen. Dafür habe ich eine neue Methode gefunden, meine gewonnene Zeit wieder "weg zu geben". Ich könnte mein neu ausgebaut Hobby auch zum Beruf machen und würde dabei tatsächlich gut verdienen ...
... Das Gute: Ich habe es erkannt, was ich da mache... Neuanfragen biete ich nun sehr hochpreisig an, damit finden automatisch weniger Neuaufträge den Weg zu mir ...
... Aus all diesem ziehe ich ein paar Erkenntnisse:
- Meine Energiereserve ist weiterhin endlich und ich muss sie wohl dosieren. Die Talsperre läuft schnell wieder leer, wenn zu viel Energie gezogen wird.
- Ich könnte, wenn ich wollte, mit meinem Hobby genug Geld verdienen, um davon zu leben.
- Seitdem ich mich entschieden habe, nicht mehr alles für eine perfekte Erledigung meines Jobs zu tun, spare ich deutlich Energie und der Job läuft dennoch.
- Mein innerer Antrieb, "richtig was zu leisten", schlägt dafür in meinem Hobby so richtig zu, doch es fällt mir auf.
- Ich merke deutlicher und schneller als früher, wenn ich mich zu sehr ausbeute. Und kann dann gegensteuern."
- Zwischenfazit eines Managers / Vorstands bei einem Stressbewältigungs-Coaching-*

*„Ungeachtet meiner grundsätzlichen Skepsis, der mangelnden Zeit und Disziplin für das regelmäßige Üben bin ich nach dem Coaching schlichtweg bewusster geworden. Eine große Hilfe um mein Leben besser zu steuern und meine Ziele besser zu erkennen, zu definieren und anzusteuern. Um Prioritäten zu setzen. Während des Coachings war mir dieser oft in schwierigen Situationen auch direkt eine große Hilfe. Damit nicht genug - auch vielen Freunden kommuniziere ich Elemente, was diesen wiederum half. Fast täglich verwende ich "hot-fixes" die mein Leben einfacher und angenehmer machen."
- Fazit eines Founders & CEO einer deutschen Investmentbank -*



REGELMÄSSIG ARTIKEL zu finden



Weitere Themen auf Anfrage, wie z.B.:

- ❖ Gesundheitsorientiertes Führen
- ❖ Emotionale Intelligenz & Achtsamkeit für Führungskräfte
- ❖ Organisationsentwicklung – Kulturwandel & das achtsame Unternehmen (in Zusammenarbeit mit einem 16 –köpfigen Kollegenkreis)
- ❖ Vorträge zu den Themen Achtsamkeit, Resilienz, Stressmanagement u.ä.

TRAINING BERATUNG COACHING

Sabine Fries



ÜBER MICH

Sabine Fries
selbständige Trainerin, Beraterin & Coach, Autorin, Mit-Gründerin und Mit-Inhaberin
Köln Institut für Achtsamkeit
Jahrgang 1971

Nach einem Burnout im Jahre 2006 veränderte ich mein Leben grundlegend. Diese Erfahrungen, mein Leben vor dem Burnout und danach gebe ich gerne weiter. Achtsamkeit spielte für mich die größte Rolle auf dem Weg zurück ins Leben.

Meine vielseitige und langjährige Berufserfahrung in unterschiedlichen Branchen, Tätigkeitsbereichen und meine Erfahrung als Führungskraft (vor allem auch der der Spagat zwischen Druck von oben und Weitergabe nach unten in einer "Sandwich-Position") geben mir die Kompetenz für meine Seminare und Trainings.

Meine Arbeit ist getragen von Achtsamkeit und Wertschätzung gepaart mit großer Empathie und viel Freude. Der tiefe Wunsch Selbstbestimmung zu wecken und persönliche Freiheit zu fördern motiviert mich.

Als Coach ... achte und wertschätze ich die Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit in jeder Person. Es macht mir Freude, Menschen dabei zu unterstützen das eigene Potenzial zu entfalten, Impulse zu geben für kreative Lösungen und authentisches Handeln und Begleiter zu sein auf dem Weg zu einem selbstbestimmten, zufriedenen und erfüllten Leben.

Als Trainerin ... ist es mein Ziel, einen Raum des Vertrauens und der gegenseitigen Achtung zu schaffen, in dem miteinander und voneinander lernen Freude bereitet und in dem Erfahrungen gemacht und Neues ausprobiert werden kann. Methodische Vielfalt und lebendige Vermittlung sind hierbei Werkzeuge für nachhaltige Lernerfahrungen und die Umsetzbarkeit im Alltag.

Als Mensch ... haben mir die Höhen und Tiefen des Lebens gezeigt, dass in jedem Scheitern auch die Chance für einen Neubeginn und eine positive Entwicklung liegt, auch wenn das erst im Nachhinein erkennbar wird. Der eigene Lebensweg lehrt mich Verständnis für die Vielgestaltigkeit von Lebensentwürfen. Er lehrt mich auch, dass wir zufrieden und erfüllt leben können mit dem, was hinter uns liegt.

Mit meiner offenen, zugewandten, emphatischen und herzlichen Art scheine ich Menschen zu begeistern und Herzen zu öffnen. Ressourcenorientierung und positiver Optimismus, Mitgefühl und ein großes Herz voller Liebe hat mich selbst schon durch viele Höhen und Tiefen getragen und genau mit diesen Gaben begleite ich auch meine Klienten, Coachees, Teilnehmer.

meine Kompetenzen:

- MBSR-Lehrerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn Ausbildung im IAS/institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung bei Dr. Linda Lehrhaupt.
- MBCL-Lehrerin, Basis Ausbildung nach Frits Koster & Eric van den Brinck
- Yogalehrerin (BYV)* Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen (BYV), Hatha & YIN Yoga
- Kommunikationsberaterin / -psychologin Ausbildung bei und zertifiziert von Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun

Grundmodelle, Diagnose und Intervention Kommunikation / Systemisches Coaching / Erlebnisaktivierende Methoden in Gruppen / Theorie & Praxis & Beratung zum Inneren Team / Konflikt-Klärungshilfe I / Konflikt-Klärungshilfe II / Lebensthemen in Beratung und Coaching / ZRM Züricher Ressourcenmodell

- zertifizierter WingWave Coach
- Fortbildungen in Moderation, Gesprächsführung, Konfliktmanagement, Selbstorganisation, Zeitmanagement, gesunde Führung
- Supervision und psychologische Selbsterfahrung, regelmäßige Meditations-Retreats
- Fortbildung Thema „Living Touch“ ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist, Seele
- Fortbildung Thema „Das soziale Nervensystem“ in Therapie & Coaching
- Fortbildung Thema „somatische Resilienz & Traumalösung“ in Therapie & Coaching
- Weiterbildungen zu folgenden Themen:
 - „Sinnerfülltes Leben durch sinnerfüllte Arbeit“ bei Albert Pietzko
 - EFT (Akupunktur mit Klopftechnik) bei Sonja Sannert
 - Shenzai - Qigong bei Susanne Preiss
 - „Einfach fitter für den Job“ bei Susanne Preiss
 - Transpersonale Prozessarbeit bei Richard Stiegler / Schule Almaas
 - Retreat „Das Herz öffnen“ bei Richard Stiegler
 - Retreat „Die Kunst, innen zentriert zu leben“ bei Richard Stiegler
 - Retreat „Diamond Approach“, Ridhwan Schule, bei Jeanne Hay
 - Zen-Meditation, Alexander Poraj, Benediktushof Holzkirchen
 - Langzeit-Schweige-Sommer-Retreat am Benediktushof Holzkirchen
 - mehrjähriges Energiearbeit-Coaching bei Gabi Manneck
 - Jahresgruppe Aufstellungsarbeit / Familien- & Organisationsaufstellung
 - Female Embodiement, u.a. bei Astiko, Chameli Ardagh
 - Jahresgruppe Pulsation Körperarbeit nach Wilhelm Reich
- Studium der Rechtswissenschaft

Privat bin ich viel rumgekommen, habe durch meine Touristikerzeit viele Länder kennen gelernt und bin auch oft umgezogen. Geboren in Süddeutschland, mit Stationen in Frankfurt, Hamburg und den Niederlanden bin ich Anfang 2015 in Köln gelandet und fühle mich dort sehr wohl. Ich reise nach wie vor gerne, mittlerweile habe ich jedoch mein Herz primär für Korfu und Ibiza entdeckt und natürlich dreht sich bei mir vieles um Yoga & Meditation.

Ich liebe es mit dem Scooter über die Insel zu düsen, koche gerne und verbringe am liebsten Zeit mit meinen Freunden in Köln. Dort genieße ich das Leben und die Ausblicke am Rhein, am Rautenstrauch-Kanal, im Stadtwald und tanke gerne Kraft in der Natur.

SABINE FRIES
TRAINING BERATUNG COACHING

www.mbsr-koeln-sabinefries.de
www.koelner-institut-fuer-achtsamkeit.de
Weitere Informationen & Anmeldungen
telefonisch oder per email unter:
mobil: +49 (0) 175 2950258
gutentag@sabinefries-beratung.de

SABINE
FRIES

