



Push Up

YOUR BUSINESS

Coaching | Seminare | Keynotes

TRAININGS & COACHING für Unternehmen und Führungskräfte

- Kommunikation & Körpersprache
- Führungskräfte Coaching
- Teambuilding
- Umgang mit schwierigen Kunden
- Verkaufsfördernde Kommunikation
- Betriebliches Stressmanagement
- Lehrlings-Special



www.pushup-yourbusiness.com



+43-(0)6605075693



info@carinafrei.com

CARINA FREI

IHRE EXPERTIN FÜR KOMMUNIKATION

Hallo, ich bin Carina Frei, Ihre Expertin für Soft Skills und Kommunikation.

Mit über 15 Jahren Erfahrung als Kommunikationstrainerin habe ich internationale Unternehmen wie **Douglas**, **BVI** und **Colgate** sowie zahlreiche kleine und mittelständische Unternehmen in der Region unterstützt, ihre Teams im Bereich Kommunikation zu schulen.

Mein Fokus liegt auf der Entwicklung von maßgeschneiderten Trainingslösungen, die sich gezielt an den Bedürfnissen meiner Kunden orientieren. Besonders in dynamischen Branchen ist eine exzellente Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg – und genau hier setze ich an.

Mit meinen Trainings vermittele ich nicht nur theoretisches Wissen, sondern arbeite intensiv an praktischen Szenarien, die Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen direkt im Arbeitsalltag umsetzen können.

Ich freue mich darauf, auch Ihr Team mit meiner Expertise zu unterstützen!



WARUM ICH?



Ein Training bei Carina Frei bedeutet nicht nur Wissensvermittlung, sondern eine persönliche Weiterentwicklung, die nachhaltig und praxisnah ist.

Felix Passlack / Douglas

6 GUTE GRÜNDE

...um noch heute zu buchen

1. Individuelle Betreuung, maßgeschneiderte Lösungen

Ich biete individuelle Trainings an, die auf Ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnitten sind, statt generischer Konzepte.

2. Praxisorientierte Trainingsmethoden

Alle Trainings sind praxisorientiert und interaktiv gestaltet. Neben Theorie setze ich auf Übungen, Rollenspiele und Fallbeispiele, um die Inhalte greifbar zu machen. Das fördert das direkte Anwenden und Umsetzen des Gelernten.

3. Förderung von Selbstbewusstsein und Präsenz

Gerade im beruflichen Kontext ist eine starke Präsenz und sicheres Auftreten entscheidend, um Botschaften effektiv zu vermitteln und überzeugend zu wirken. Deshalb lege ich Wert darauf, nicht nur technische Fähigkeiten zu verbessern, sondern auch Selbstbewusstsein und persönliche Ausstrahlung zu stärken.

4. Breite Themenvielfalt

Ob Konfliktmanagement, Präsentationstechniken oder Teambuilding – Ich decke ein breites Spektrum an Kommunikationsthemen ab. Das macht es möglich, gezielt an den Bereichen zu arbeiten, die für Sie am relevantesten sind.

5. Nachhaltiger Lernerfolg

Dank einer Kombination aus Theorie, Praxis und persönlichem Feedback können die Teilnehmenden das Gelernte nachhaltig verinnerlichen und langfristig in ihrem beruflichen und persönlichen Alltag anwenden.



SPECIAL OFFER

6. Vorteilspreis sichern!

Jetzt **15% Rabatt** auf alle Trainings und Coachings sichern mit dem Code **PUSH UP!**



Push Up

YOUR BUSINESS

Coaching | Seminare | Keynotes

TRAININGS & COACHING für Unternehmen und Führungskräfte

ZUFRIEDENE KUNDEN



ProfessionalCenter
Universität zu Köln



www.pushup-yourbusiness.com



+43-(0)6605075693



info@carinafrei.com