



*Push Up*

**YOUR BUSINESS**

Coaching | Seminare | Keynotes

**SOFTSKILL TRAINING**

# Inhalts- verzeichnis



## **1. Teil:**

Soft Skills



## **2. Teil:**

Die 3 Säulen der High Performance



## **3. Teil:**

About & Angebote



## 1. TEIL:

Was sind

*Soft Skills*

Im Gegensatz zu Hard Skills, die für einen bestimmten Beruf oder eine bestimmte Branche spezifisch sind, beziehen sich Softskills auf die persönlichen Fähigkeiten und Eigenschaften eines Menschen. Dazu gehören unter anderem Kommunikationsfähigkeiten, Growth Mindset, Resilienz, Empathie und Durchsetzungsvermögen.

Softskills sind in jedem Beruf und jeder Branche von entscheidender Bedeutung und können den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen. Ein Unternehmen, das auf die Entwicklung der Softskills seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzt, kann nicht nur die Arbeitsatmosphäre verbessern, sondern auch die Motivation und das Engagement steigern und somit den Unternehmenserfolg langfristig fördern.



**soft skills**

A word cloud centered around the term 'SOFTSKILLS', which is written in a large, bold, blue font. Surrounding it are various other terms in different sizes and shades of gray, representing related concepts in leadership and personal development. The terms are arranged in a roughly circular pattern around the central word.

CHANGEMANAGEMENT  
EMOTIONALE INTELLIGENZ  
LOYALITÄT  
REFLEKTION  
WIRKUNG  
FEMALE EMPOWERMENT  
FEEDBACK  
FREMDWAHRNEHMUNG  
DURCHSETZUNGSVERMÖGEN  
INTERAKTION  
PRÄSENZ  
LEADERSHIP  
EMPOWERMENT  
PRODUKTIVITÄT  
COMMITMENT  
SOFTSKILLS  
ZIELSETZUNG  
MOTIVATION  
STRESSMANAGEMENT  
KOMMUNIKATION  
DIVERSITY  
MINDSET  
LEITBILD  
WIRKUNGSKOMPETENZ  
VERHALTENSMUSTER ERKENNEN  
KÖRPERSPRACHE  
RESILIENZ  
MENTALE BLOCKADEN  
ÖFFENTLICHE AUFTRITTE  
PUBLIC COMMUNICATION  
UMGANG MIT KRISEN  
EVALUIERUNGSGESPRÄCHE  
SELBSTSICHERHEIT





## Coaching-Mindset!

Ich prognostiziere, dass die größte Herausforderung das Wohlbefinden sein wird, insbesondere im Zusammenhang mit mentaler Gesundheit, Stress, Angst und Einsamkeit.

Führungskräfte und Personalleiter müssen in der Lage sein, Menschen zu coachen, zu unterstützen und Widerstandsfähigkeit aufzubauen.

Mike Bedford, Leiter für Personalentwicklung und Wohlbefinden, Education and Skills Funding Agency  
Leeds, UK

## 2. TEIL:

# Was bedeutet *High Performance*

Performance bezeichnet die Gesamtleistung, die wir persönlich auf der Business "Bühne" abliefern. Je effizienter unsere Leistung ist, je stärker wir performen, desto stärker werden unsere unternehmerischen Ergebnisse.

High Performance ist essentiell für Solopreneure, aber auch in der Teamgestaltung können wir High Performance erreichen.

Wir erreichen sie mit Hilfe bestimmter Softskills.







# Die 3 Säulen der High Performance

## MINDSET

Growth Mindset  
Resilienz  
Stressmanagement  
Umgang mit Krisen

## PRÄSENZ

Körpersprache  
Mimik  
Gestik  
Stimme

## EMPOWERMENT

Handlungsfähigkeit  
Selbstbewusstsein  
Grenzen setzen  
Authentizität



## EINE KETTE IST NUR SO STARK WIE DAS SCHWÄCHSTE GLIED

Nur wenn alle drei Performance Skills wie Zahnräder  
ineinander greifen, läuft es perfekt.

Performance ist ausschlaggebend für überzeugendes Auftreten, eine  
starke Wirkungskompetenz & Erfolg!



**Probleme, die wir lösen  
möchten**

**Zur Stärkung dieser Säule  
benötigte Unterstützung**

**Wie wird sich die  
Stärkung dieser Säule  
umfassend auswirken?**

**Schlüsselmetriken. Woher  
wissen wir, ob wir die  
Säule gestärkt haben?  
Wie wissen wir, ob wir  
erfolgreich sind?**

**MINDSET**

- Mentale Blockaden
- Negative Glaubenssätze
- Sabotierende Verhaltensmuster

- Bewusstsein für Stärken & Schwächen
- Blockaden lösen
- Entwicklung eines Growth Mindsets

- Hohe Resilienz & Stressresistenz
- Starkes Bewusstsein
- Authentizität

- Krise wird zur Chance
- Deutlicher Fokus
- Leichtigkeit
- alles im Fluss

**PRÄSENZ**

- schwaches Fremdbild
- Stage Fear
- Zittrige Stimme
- Unsicherheit
- Schatten dasein

- Körpersprache
- Stimmbildung
- Mimik & Gestik
- Ausstrahlung stärken

- Freude & Spaß
- Wahrgenommen werden
- wirkungskompetenz
- Selbstsicherheit

- Wahrnehmung steigt
- Hohe Kompetenz
- authentisches Auftreten

**EMPOWERMENT**

- Fremdbestimmung
- keine Grenzen
- Ja-Sager
- kein Commitment
- wenig Umsetzung

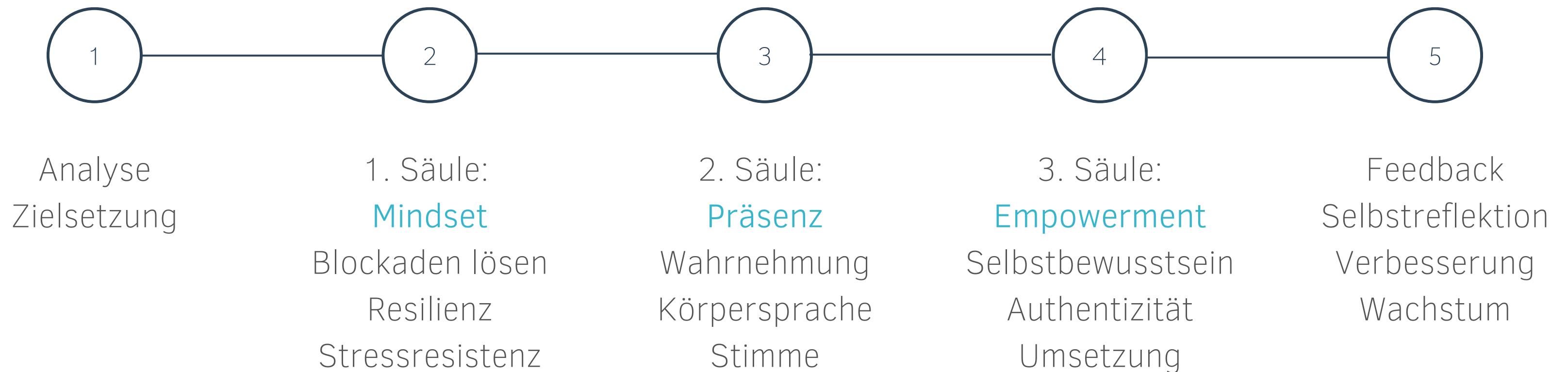
- Selbstbewusstsein stärken
- Grenzen benennen
- Stärken ausarbeiten
- Zielsetzung
- Commitment

- Klares Selbstbild
- Wissen um Fähigkeiten
- Handlungsfähigkeit
- Umsetzung
- Macher-Qualität

- gute Teamführung
- Leadership-Qualität
- Umsetzung fällt leicht
- Ziele werden erreicht

# Softskill Training in der Praxis

## Roadmap zu High Performance





### 3. TEIL:

Ihre Trainerin:

*Carina Frei*

Keynotespeaker & Softskill Trainerin

Schwerpunkte: Performance & Kommunikation

Autorin "Die Gründerbibel"

Funktionärin Junge Wirtschaft

Gründerin von [www.pushup-yourbusiness.com](http://www.pushup-yourbusiness.com)





# Expertise

- Diplomierte Schauspielerin mit Zusatzqualifikation für audiovisuelle Medien (Köln)
- Schwerpunkte: Bühnenpräsenz & Körpersprache (NATFA Bulgarien)
- Ausbildung in Stressmanagement
- Zertifizierte Ausbildung Mentaltraining
- Studium Psychology of Personal Growth (HKUST)
- Weiterbildung in  
Changemanagement  
Krisenmanagement  
Neurobiologie von Bindung und elterlichem Verhalten
- Netzwerk an externen Trainern für erweiterte Angebote



## WARUM SOFTSKILL TRAINING?

Nur durch Softskills können wir High Performance erreichen,  
welche essentiell ist, um heute erfolgreich zu sein.

"Soft Skills get little respect but will make or break your career."

Peggy Klaus

Autorin und Trainerin für Kommunikation und Führung



# Unsere Angebote

PUSHUP-YOURBUSINESS.COM





## Individuell und persönlich


PUSH UP YOUR BUSINESS ist bestrebt, innovative Business-Trainings, Keynotes und 1:1 Coachings für den größtmöglichen Impact anzubieten.

Gemeinsam mit meinen externen Trainern aus dem Expertenpool bieten wir spezielle Softskilltrainings an, um Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Bereichen Kommunikation, Performance, Mindset uvm zu schulen. Unsere Trainings sind individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten und bieten eine praxisnahe und nachhaltige Weiterbildung für Sie und Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Investieren Sie sowohl in Ihre eigenen als auch in die Softskills Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und verbessern Sie damit langfristig Ihr Business.



TRAININGS



1:1  
Coachings



# ÜBERBLICK

## Leistungen & mögliche Inhalte

### KOMMUNIKATION

- Leitbilderstellung
- Evaluierungsgespräche
- Weibliche vs männliche Kommunikationsmuster
- ganzttl. Kommunikation

### PERFORMANCE

- Wirkungskompetenz & Wahrnehmung steigern
- Public Speaking Skills
- Stimme & Körpersprache
- Online-Gespräche führen

### MINDSET

- Growth-Mindset vs Fixed Mindset
- Resilienz verbessern
- Stressmanagement
- Emotionale Intelligenz

Unsere Softskill Trainings sind als 1-Tages Workshops oder mehrtägige Intensivtrainings buchbar.  
1:1 Coachings sind als Training-Day oder regelmäßiges, zeitlich unbegrenztes Mentoring möglich.  
Gerne erstellen wir mit Ihnen gemeinsam das für Sie passende Angebot.



Erfolge durch  
*Softskill Training*

93%

ALLER TEILNEHMER UND TEILNEHMERINNEN  
UNSERER TRAININGS UND 1:1 COACHINGS SETZTEN  
IHRE ZIELE ERFOLGREICH UM

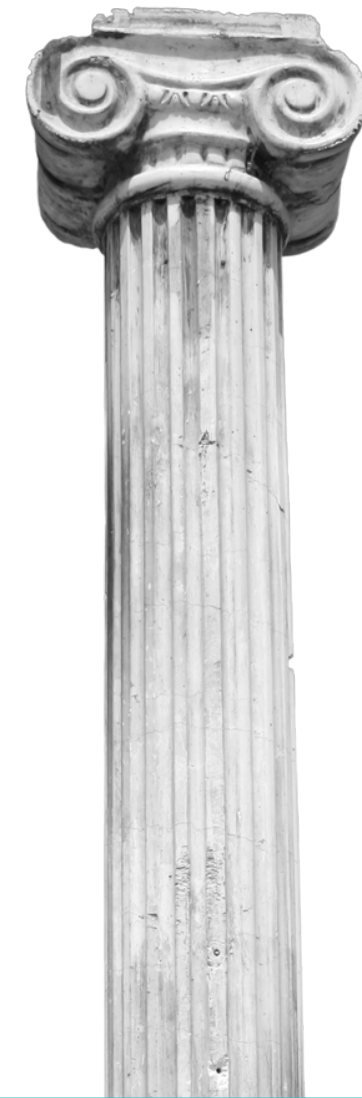
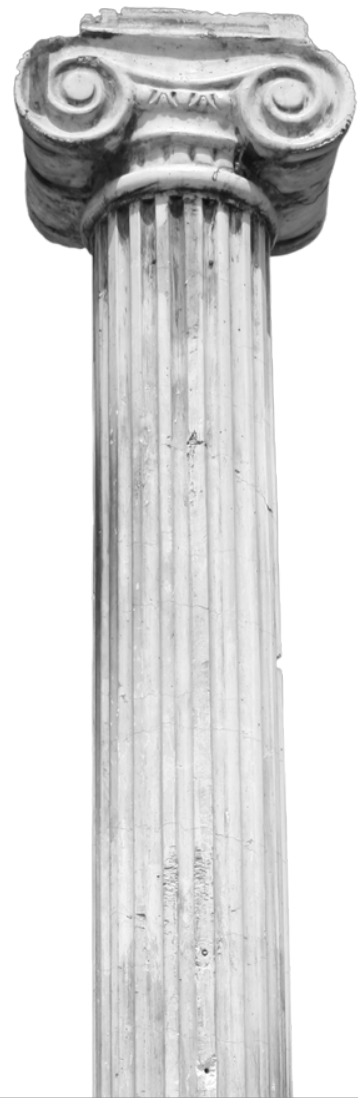


Top 100

EXCELLENT TRAINERS



agilität      commitment      out of the box      stärke      engagement  
teamwork      energie      vision      motivation      kapazität      erfolge  
verantwortung      aktivität      wachstum      fokussierung      diversity  
entwicklung      individualität      bewusstsein      fülle      verbundenheit



# Bleiben wir in Kontakt!

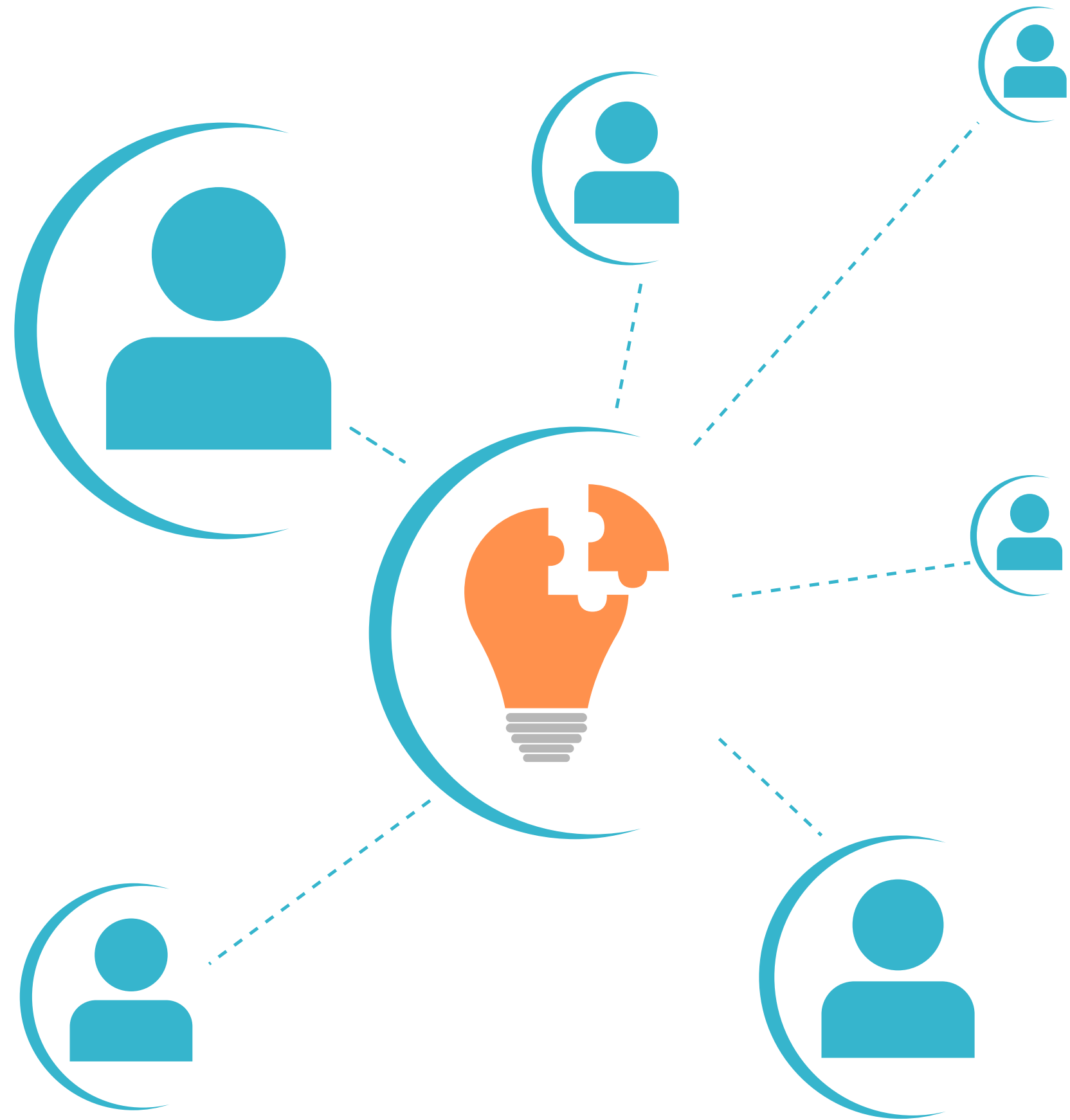
Denn Netzwerken und  
Weiterbildung tragen wesentlich  
zur Performancesteigerung bei.



@pushup\_yourbusiness  
@carinafrei\_coaching



[linkedin.com/company/push-up-your-business](https://www.linkedin.com/company/push-up-your-business)  
[linkedin.com/in/carina-frei-coaching](https://www.linkedin.com/in/carina-frei-coaching)



[www.pushup-yourbusiness.com](http://www.pushup-yourbusiness.com)  
[info@carinafrei.com](mailto:info@carinafrei.com)