



VIVIENNE DÜBBERT

SPEAKER - TRAINER - COACH



CHANGE YOUR MINDSET: NEUE PERSPEKTIVEN!

RESILIENZ - STRESSMANAGEMENT - MOTIVATION

Veränderung beginnt im Kopf: mit einem neuen "Mindset" motiviert, leistungsstark und mental fit den Arbeitsalltag meistern!

WOFÜR STEHE ICH?



Lebensenergie



Motivation



Innere Ruhe

MEIN KONZEPT



Ganzheitlicher Ansatz: "Aufladestation" für Körper, Geist & Seele

Mein Fokus: **der Mensch**

Mein Ziel: **Change your Mindset - neue Perspektiven!**

Mein Motto: **LIVE.YOUR.LIFE.**

Die Zeit rennt, der Druck steigt und wir kommen immer weniger zur Ruhe, geschweige denn "zu uns selbst". Ich möchte Menschen bewegen, ihnen Impulse, Hoffnung und Mut schenken, ihre eigenen Ressourcen zu (re-) aktivieren und somit ihre innere mentale Kraft und Resilienz zu stärken. Ich vermittele alltagsnahe Techniken, um in Stress-Situationen ruhig, leistungsstark und lösungsorientiert handeln zu können. Vor allem möchte ich Menschen inspirieren, das Beste aus sich und ihrem Leben zu schöpfen und ihre Batterien wieder aufzuladen.

Die Basis unserer Zufriedenheit ist unser "Mindset" (unsere Denkart). Meine "**Change your Mindset**" Vorträge, Trainings und Coachings basieren auf bewährten neuro-wissenschaftlichen und linguistischen, sowie psychologischen und holistischen Methoden, die eine positive Fokuslenkung, innere Ruhe und Emotionale Intelligenz (EQ) fördern. Interaktion, aktive Mitarbeit, Bewegung und Offenheit für neue Ansätze sind wichtige Voraussetzungen für ein gewinnbringendes Resultat!

Training/Speaking



Coaching/Mentoring



Yoga Personal Training



Bodywork



WAS BRINGE ICH MIT?

BUSINESS ERFAHRUNG

16 Jahre internationale Businesserfahrung in Großkonzernen & mittelständischen Unternehmen (USA (New York), Frankreich (Paris), Deutschland, Österreich, Bali)

-> Schwerpunkte:

Retail Management & Kundenservice

Führung & Leadership

Business Development & Change Management

Personalentwicklung: Rekrutierung, Training & MA Coaching

Außendienst (Verkauf & Gebietsleitung)

Innendienst (Vertriebsdirektion & Marketing)

Travel Retail (Supervisor/Regional Manager für Deutschland & Österreich)

Retail Director Deutschland (L'Oréal Luxusdivision/Kiehl's)

-> Schwerpunkte:

Vertrieb (u.a. Strategie, Budgetverantwortung, abverkaufsfördernde Maßnahmen)

Verhandlungen

Führung & Rekrutierung

Business Development & Operational Management

Service Excellence & Team Spirit

Merchandising & Marketing

UNTERNEHMERTUM

Co-Founder Suravi Spa - Ayurvedisches Retreat Zentrum, Ubud, Bali

vividbalance - LIVE.YOUR.LIFE



Speaker, Trainer, Coach (u.a. mit wingwave®) und Yoga Personal Trainer

TRAINING

Über 1200 Fortbildungsstunden im Bereich Training und Coaching, mit Fokus auf Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining, zur Förderung der Leistungsstärke, Resilienz, Stressbewältigung und intrinsischen Motivation

3-sprachig (Deutsch, Englisch, Französisch)

REFERENZEN

Najate Bouhachlef, HR Manager Central Europe, ASICS

Ich hatte das große Vergnügen, Vivienne Dübbert als Trainerin für zwei Workshops mit mehreren Sessions zu gewinnen. Vivienne ist eine hochgradig professionelle und leidenschaftliche Trainerin und Fachfrau in mehreren Bereichen. Sie setzt sich mit ganz viel Herzblut für ihre Ideen ein, lässt sich auf die Zielgruppe und auf die Unternehmenskultur ein und versteht jederzeit die Bedürfnisse des Kunden. Dabei schafft es Vivienne, mit natürlicher Ehrlichkeit und einer authentischen Beratung stets ein optimales Konzept zu erarbeiten. Viviennes Workshops sind geprägt von einer hohen Professionalität auf der einen Seite und von stets guter Laune, hoher Energie und viel Empathie auf der anderen Seite. Die Teilnehmer fühlen sich inspiriert und motiviert zugleich. Vor allem Ihr unermüdlicher Einsatz und die tolle Vorbereitung machen die Zusammenarbeit mit Vivienne sehr angenehm. Es war und ist ein großes Vergnügen, mit Vivienne die Konzepte zu erarbeiten, ihren Ideen zu folgen und die Workshops mit ihr gemeinsam zu organisieren. Ich freue mich heute schon auf eine Fortsetzung in 2017.

Christine Fink, Director Employee Development, cosnova GmbH

Wir haben mit Vivienne ein Work-Life-Balance Seminar, mit dem Ziel unseren Mitarbeitern einen Energie- und Motivationsschub zu geben, durchgeführt. Die Mitarbeiter sollten die Gelegenheit erhalten besser mit Stresssituationen umzugehen und gute Laune und Kraft zu finden, um den Alltag zu meistern. Vivienne ist das mit ihrer herzlichen, sympathischen aber doch professionellen Art sehr gut gelungen. Alle waren begeistert und im September bieten wir es wieder an.

Anika Gaurilavas, Vice President, Team Manager, Bank of New York (BNY Mellon)

Vivienne Dübbert hat uns mit ihren „Change your Mindset“ Workshops begeistert und uns effiziente, einfach umzusetzende Methoden gelehrt, wie wir im Arbeitsalltag mit Stress, Druck und stetigen Veränderungen besser umgehen können. Durch Selbsterkenntnisse und neue Sichtweisen fühlen wir uns gestärkt und motiviert! Wir hatten uns für ihre 3 stündigen Mini-Workshops entschieden, um durch mehrere Gruppen mehr Mitarbeiter erreichen zu können. Professionell und kooperativ hat sie ihr Programm individuell auf unsere Bedürfnisse ausgerichtet. Viviennes energiegeladene, mitreißende und inspirierende Art so viel wertvollen Inhalt in kürzester Zeit effektiv und professionell zu vermitteln, hat uns beeindruckt. Wir konnten viel Neues für uns mitnehmen und freuen uns auf weitere Trainings von Vivienne in unserem Unternehmen!

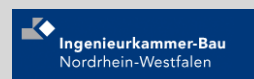
Riccarda Kolb (44), Inhaberin, karmakarma Yogastudio

Wir arbeiten seit 2 Jahren mit Vivienne Dübbert zusammen und sind sowohl von der Professionalität sowie der Verlässlichkeit sehr beeindruckt. Unsere Kunden sind immer mehr als begeistert von Vivienne, da sie sehr zielorientiert arbeitet und gleichzeitig mit viel Herz und Leidenschaft jeden einzelnen Kunden betreut. Vivienne ist flexibel und ein überdurchschnittlich innovativer Coach.

"Great "Change Your Mindset" workshop! Thank you so much!" - Thomas

"Yes indeed great workshop, my favourite feature was the "energizer" :) - Sabine

"Thank you for organizing the Workshop! Even if some of the tools were already known to me from my own coaching education, there were some new and very interesting methods and techniques that I enjoyed to learn. All in all a very enriching event! THANK YOU !" - Florian



CHANGE YOUR MINDSET TRAININGS

CHANGE YOUR MINDSET (CYM) I

Fokus: Stressbewältigung im Arbeitsalltag, Resilienz und intrinsische Motivation

Zielgruppe: alle, freiwillige Teilnahme bevorzugt

Dauer: 1 – 2 Tage (oder halbtags in Form eines „Mini-Events“ à 3-4 Std)

Inhalt: Neuro-wissenschaftliche Ansätze und Inspirationen, Mentaltraining, Stressbewältigungstechniken, Zeitmanagement, Entspannungsmethoden, Yoga, Meditation und Atemtechniken

CHANGE YOUR MINDSET II - RELOADED

Fokus: CYM Follow-up Training (ca. 3-6 Monate später)

Zielgruppe: Gruppe von CYM I

Dauer: 1 – 2 Tage

Inhalt: Wiederholung und Vertiefung der Inhalte von CYM I, neue Ansätze und Übungen zur Förderung der Stressbewältigung und Resilienz

CHANGE YOUR MINDSET III

Fokus: Stressmanagement, Resilienz und lösungsorientierter Umgang im Arbeitsalltag – „wer bin ich und wie tickt mein Gegenüber?“

Zielgruppe: alle, insbesondere Führungskräfte und/oder MA mit Kundenkontakt

Dauer: 1 – 2 Tage

Inhalt:

Teil 1 (siehe auch CYM I) :

Neuro-wissenschaftliche Ansätze, kognitive Techniken und Mentaltraining, sowie Entspannungstechniken und Bewegung (u.a. Yoga, Atemübungen, Meditation) zur akuten Stressbewältigung

Teil 2 (Kommunikation) :

Das Weltmodell des anderen (VG, MA, Kollegen, Kunden) verstehen, um eine positive Arbeitsatmosphäre zu fördern und lösungsorientiert, typgerecht zu kommunizieren. (Techniken: u.a. Farbtypologie, Meta Programme, Meta Modell der Sprache, DESC, S.C.O.R.E., 4 Ebenen der Kommunikation, Schleife des Verstehens, 3 Wahrnehmungspositionen)

CHANGE YOUR MINDSET

INSPIRATIONSREDEN

Dauer: 45 - 60 Minuten

Beispiele:

Stressmanagement & Resilienz

- Hochleistungssport im Arbeitsalltag meistern!
- Fakten zum Thema Stress in Deutschland
- Wie funktioniert unser Gehirn bei Stress und Überlastung?
(Gehirnbenutzer v. Gehirnbesitzer)
- Positive Fokuslenkung & Priming: was kann ich tun, um mich zu motivieren und meinen Alltag mit Energie und Elan zu meistern?
Wie kann ich meine Motivation halten?
- Energieschub, Stressmanagement & Selbstmotivation mit alltagsnahen Techniken zur Stressbewältigung, Burnout Prophylaxe und gesunden Balance zwischen Beruf & Privatleben, auf Basis psychologisch fundierter und neuester neuro-wissenschaftlicher Erkenntnisse

Interaktive Rede mit Techniken zur einfachen Anwendung

- Sportliche "Kurz-Anwendungen" am Arbeitsplatz, ohne viel Aufwand und jederzeit umsetzbar
- Atemtechniken zur akuten Stresslinderung
- Mentalübungen, um eine gesunde Distanz zum Problem zu schaffen
(Perspektivenwechsel)
- Wie gehe ich mit meinem "inneren Kritiker" um?

Kommunikation

- Wie wirke ich und wie tickt mein Gegenüber?
- Wie kommuniziere ich "typgerecht" und lösungsorientiert?
- Jedem sein Weltmodell!

Motivation

- Selbst- & Teammotivation

Change Management

- Vertrauen trotz Veränderungen
- Change mit Hilfe der Veränderungsformel $S \times Z \times R > 0$

Zeitgerechte Führung & Teamspirit

- Führen mit Herz und Verstand
- Du bist nur so stark, wie Dein Team!

CHANGE YOUR MINDSET

MINI-WORKSHOPS

Sie können Ihre Mitarbeiter nicht für einen Tag aus dem Alltagsgeschäft nehmen, aber wollen sie trotzdem motivieren und wichtige Techniken zur Stressbewältigung lehren?

Buchen Sie einen Mini-Workshop zur Unterstützung Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung!

Dauer: 3-4 Stunden

Teilnehmeranzahl: beliebig

Zielgruppe: alle

Thema: Stressmanagement, Resilienz & Motivation

In diesen Workshops lernen Ihre Mitarbeiter:

- Tipps zur akuten Stressbewältigung
- besser mit Druck umzugehen
- ihre Motivation zu steigern
- Energie und Kraft zu tanken
- mentale Stärke aufzubauen

Alltagsnahe, einfach umzusetzende Techniken:

- Effektive Atemtechniken zur akuten Stresslinderung
- Sportliche "Kurz-Anwendungen" am Arbeitsplatz, ohne viel Aufwand und jederzeit umsetzbar (1-Minute-Power-Sportübungen)
- Mentaltraining (z.B. durch Perspektivenwechsel eine gesunde Distanz zum Problem schaffen)
- State Management (durch eine gezielte Körperhaltung in einen positiven Zustand kommen und Wirkungskompetenz ausstrahlen)

ERFOLGS-, RESSOURCEN- & EMOTIONS- COACHING



wingwave®-Coaching

Erfolge bewegen - Blockaden lösen - Spitzenleistungen erzielen
Kurzzeit-Coaching Methode für Manager, Führungskräfte und Sportler

MEINE THEMENBEREICHE

- Leistungsförderung & Motivation
- Stressbewältigung & Resilienz
- Talent Management & selbstbewusstes Auftreten
- Change Management & Visions-/Kreativitätsstrategie

ERFOLGE BEWEGEN DURCH WINGWAVE COACHING

Erzielen und erhalten Sie Ihr optimales Leistungsvermögen durch

- präzises Erfolgs-Coaching
- schnelle Angst- und Stressreduktion
- kreative Dynamik durch positive Emotionen
- innere Balance

Nutzen Sie für Ihre beruflichen und persönlichen Ziele wingwave®-Coaching, ein bewährtes Kurzzeit-Coaching-Konzept mit einer effektiven Kombination aus wissenschaftlich beforschten psychologischen Coaching-Elementen. Seit 2001 nehmen neben Managern, Führungskräften, Kreativen, Künstlern, Schülern, Auszubildenden und Studenten auch Spitzensportler und Schauspieler die wingwave®-Methode für die Erreichung ihrer Ziele und Erfolge und zur schnellen Stressreduktion in Anspruch. wingwave®-Coaching optimiert Ihr Leistungs- und Kreativvermögen durch eine zuverlässige Stabilität Ihrer emotionalen und mentalen Balance - vor allem auch in herausfordernden und anspruchsvollen Situationen. Hier können sich sogar Ängste in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandeln.

wingwave® und Forschung

wingwave® ist bereits in Studien an der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und an der Deutschen Sporthochschule Köln beforscht worden. Hierbei hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave®-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Und bereits eine Stunde wingwave®-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen und die Schnelligkeit signifikant steigern.

wingwave®-Coaching ist keine Psychotherapie und kann eine solche nicht ersetzen. Voraussetzung bei den Klienten/Kunden ist - wie auch sonst beim Coaching üblich - eine normale psychische und physische Belastbarkeit.

A portrait of a woman with blonde hair tied back, smiling warmly. She is wearing a grey blazer over a green top and a light-colored scarf with a dark, intricate pattern. The background is a solid dark grey.

VIVIENNE DÜBBERT

SPEAKER - TRAINER - COACH

CHANGE YOUR MINDSET - NEUE PERSPEKTIVEN!

KONTAKT

Vivienne Dübbert
Wittelsbacherallee 119
60385 Frankfurt

Tel.: 069 3308 1332
Mobil: 0176 - 62619216
info@vividbalance.com
www.vividbalance.com

