



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:
069 - 62 13 22
Sigrid Kamenshine

Willkommen!

SK • coaching ist ganzheitliches Training und Motivation zur optimalen beruflichen und persönlichen Entwicklung.

SK • coaching bringt Klarheit der Gedanken und Gefühle, Auflösung von Blockaden, effiziente Kommunikation, mehr Selbstvertrauen - weniger Stress.

SK • coaching ist eine Kombination aus Coaching, Unternehmens- und Karriereberatung sowie Hilfestellung bei der Personalauswahl und -führung mit dem Schwerpunkt Kommunikation.

Darüber hinaus biete ich konkrete Hilfestellung für Ihre persönliche Weiterentwicklung, bei Ehe- und Partnerfragen und in Entscheidungs- und Krisensituationen an.

Viele Menschen sind zwar erfolgreich, aber nicht glücklich.

SK • coaching zeigt Ihnen den Weg zum Glücklichen. Er ist einfacher als gedacht, aber anders als erwartet!

Würden Sie nicht gern einmal...

- so richtig entspannen und Kräfte auftanken?
- sich und Ihre Situation aus einer neuen Perspektive betrachten?
- wirklich gute Ideen entwickeln?
- Gelegenheiten erkennen und Initiative ergreifen?
- nicht verzweifeln, sondern Lösungen finden?
- sich und andere besser verstehen lernen?

Diese Ziele können Sie erreichen...

- Entwicklung Ihres Lebensprofils
- Bewältigung von Verantwortung
- Selbstvertrauen und Gelassenheit
- Zusammenhänge erkennen
- effiziente Kommunikation
- angemessenes Auftreten
- kreative Lebensgestaltung
- Motivation, Mut und Vertrauen
- wieder richtig fröhlich sein können
- Ängste und Blockaden abbauen



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:
069 - 62 13 22
Sigrid Kamenshine

Methode

Man muss so lange über die Dinge reden bis sie klar sind - nicht nur im Verstand sondern im Bewusstsein.

Das Bewusstsein ist im Gegensatz zum Verstand frei von Manipulation, Verdrängung und einseitiger Sicht auf die Dinge. Das Bewusstsein redet sich Dinge weder schön noch schlecht sondern sieht sie klar, so wie sie sind.

An oberster Stelle steht das Trainieren der ganzheitlichen Kommunikation (siehe Erläuterung unter: Meine Philosophie)

Mit umfassenden Informationen über Ihre Person und Situation erstelle ich eine Analyse. Dann folgt ein auf Ihre Persönlichkeit zugeschnittenes Kommunikationstraining und Coaching sowie energiefreisetzende Übungen. Dadurch öffnen Sie sich innerlich und Sie bekommen die richtige Erkenntnis.

Verbale und nonverbale Kommunikationstechniken und Körpersprache stellen einen wichtigen Teil meiner Arbeit dar, um besser auf den Punkt zu kommen. Sehr oft handelt es sich um Kommunikationsprobleme die Missverständnisse erzeugen. Menschen sagen nicht das, was sie meinen - und meinen nicht das, was sie sagen: aus falsch verstandener Rücksicht, auf Grund falscher Wortwahl, aus Angst vor Zurückweisung oder aus mangelnder Übung, von Angesicht zu Angesicht über ein Thema zu sprechen.

Wenn die Problematik damit nicht zu bewältigen ist, wende ich tiefenpsychologische Methoden an.

Meinen Beruf übe ich aus innerer Überzeugung aus. Dogmen unterlasse ich grundsätzlich. Die Individualität des Menschen ist die Voraussetzung für seine Würde. Durch meine Arbeit ermuntere ich die Menschen dazu, sich frei zu entfalten, sich nicht zum Klischee machen zu lassen, denn jeder Mensch ist einzigartig.



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:

069 - 62 13 22

Sigrid Kamenshine

Klientel

In der Regel besteht mein Klientenkreis aus:

- Selbstständigen und Führungskräften, die viel Verantwortung tragen und Entlastung durch Feedback wünschen.
- Berufsanfängern, die mehr Sicherheit und Erfolg anstreben.
- Menschen, die einen neutralen Gesprächspartner wünschen.
- Menschen, die auf der Suche nach einer höheren Lebensqualität sind.
- Menschen, die mit "ihrem Latein" am Ende sind.
- Menschen, welche die Zusammenhänge zwischen Beruf, Familie, Partnerschaft und sich selbst besser verstehen wollen.
- Menschen, die gerne weltanschauliche Gespräche führen.
- Erfolgreichen Menschen, die aber nicht glücklich sind. Der Weg zum Glückseligkeit ist in der Regel einfacher als gedacht, aber anders als erwartet.
- Menschen, die endlich wissen wollen, wer und wie sie wirklich sind.
- Menschen, die Inspiration und neue Perspektiven suchen.
- Menschen, die ihre berufliche Eignung, passend zu ihrer Persönlichkeit herausfinden möchten.

Nun ist es an Ihnen zu entscheiden, ob auch Sie sich diese Zuwendung gönnen möchten. Voraussetzung dafür ist gegenseitiges Vertrauen. Gemeinsam finden wir Ihren individuellen Weg.

Ich freue mich auf Sie!



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:
069 - 62 13 22
Sigrid Kamenshine

Klientenstimmen

Die Schweigepflicht ist für mich selbstverständlich, deshalb muss ich die Auszüge aus den Originaltexten anonymisieren, mit der Genehmigung der betreffenden Klienten.

Liebe Frau Kamenshine,

Mein Weltbild bestand aus technischen und rationalen Fakten - sonst nichts! Ich fühlte mich in meiner „Nüchternheit“ sicher. Ich habe nur funktioniert, wie ein Roboter. Hätte mich mein damaliger Chef nicht darauf aufmerksam gemacht, das mir die menschliche Reife fehlt, wäre ich wohl auch als solcher in Rente gegangen.

Bei Ihnen habe ich so viel gelernt, über Gefühle, Liebe, Menschlichkeit, Schönheit, Sozialstrukturen, über Partnerschaft ...

Ich bin froh und dankbar :-)

Boris, 46 - Ingenieur

Frau Kamenshine,

In unserer heutigen Arbeitswelt lernt man, sich ausschließlich auf Effektivität, Erfolg und reines Funktionieren auszurichten. Letztlich geht ein großes Stück Lebensqualität verloren. Sie haben mir Wege gezeigt zu mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Charakterstärke, die mir persönlich bei der Bewältigung des Alltags – im Beruf wie im Privaten – sehr weiterhelfen. Wer eine echte, ehrliche und kompetente Unterstützung in allen Belangen von Karriere und Persönlichkeitsentwicklung sucht, ist bei SK Coaching an der richtigen Adresse.

Michael, 42 - Unternehmensberater

Alles, was ein Mensch aus dieser Welt verdrängt, wird zu einem auffälligen Grad Herr über ihn.

Weitere Klientenstimmen auf der Homepage



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:
069 - 62 13 22
Sigrid Kamenshine

Meine Philosophie

Seit 1978 arbeite ich in freier Praxis an der Schnittstelle zwischen Mensch und Beruf. Als Coach berate und betreue ich Einzelpersonen und Unternehmen branchenunabhängig, basierend auf der Ganzheitlichkeit.

Ganzheitlichkeit bedeutet, harmonisches Zusammenspiel, also bessere Koordination zwischen den beiden Hirnhemisphären. Das führt zu Stressvermeidung, besserer Intuition (schnelle Einsicht in Zusammenhänge) und zu Bewusstheit (hellwach sein), was umso wichtiger wird, je komplexer die Herausforderungen sind. Sie können mehr leisten, ohne sich mehr anstrengen zu müssen.

Wie fast alles im Leben kann man auch das harmonische Zusammenspiel der Gehirnhälften trainieren - es ist nicht komplizierter als z.B. Tanzschritte oder Rad fahren zu erlernen.

Mein Motto lautet:

Im Mittelpunkt steht der Mensch !

SK • coaching unterstützt bei Karriere, Lebens- und Partnerfragen.

Was ist Ihr persönliches Thema?

- Das Erkennen und der realistische Umgang mit Machtstrukturen
- Ihre Karriere - Ihr Unternehmen
- Entwicklung Ihrer Persönlichkeit
- Zwischenmenschliche Beziehungen
- Effiziente Gesprächsführung
- Angemessenes Auftreten
- Ehe oder Partnerschaft
- Sinnfragen und persönliche Krisen

Was es auch sein mag, Sie können es klären, denn ungeklärte Fragen bewirken Blockaden. Blockaden binden die Energie und geben Ihnen das Gefühl "neben sich" zu stehen.



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:

069 - 62 13 22
Sigrid Kamenshine

Meine Philosophie

Voraussetzung für eine fruchtbare Beratung ist natürlich Vertrauen, denn nur dann kann ich bei Ihnen neue Impulse setzen. Dadurch lösen sich Ihre Blockaden, Ängste und Durchsetzungsschwierigkeiten auf und Ihre Energie fließt wieder frei. Fachwissen, Verständnis und menschliche Zuwendung ergänzen sich harmonisch.

Dazu braucht es einen geschützten Ort und einen erfahrenen Menschen, dem Sie vertrauen können. Dieses Bedürfnis ist so alt wie die Menschheit. Vertraute von Menschen hatten über die Jahrtausende viele Namen; heute ist es der Coach. Je höher der Mensch in der sozialen Hierarchie steigt, desto mehr glaubt er, einen solchen Vertrauten nicht mehr nötig zu haben. Das Gegenteil ist der Fall!

Damit Sie selbst feststellen können, ob sich zwischen uns eine Vertrauensbasis herstellen lässt, lade ich Sie zunächst zu einem unverbindlichen Informationsgespräch ein.

Falls Sie sich zu einer gemeinsamen Arbeit entschließen, vereinbaren wir in der Regel 1x pro Woche einen Termin.

Jeder Mensch braucht ab und zu einen neuen Impuls im Leben, im Beruf und in der Partnerschaft - unabhängig davon, ob eine Krisensituation bereits besteht oder sich abzeichnet. Eingefahrene Gewohnheiten lassen uns manchmal die Dinge "grau in grau" sehen und die einst vorhandene Freude braucht neue Motivation. Oft hat sich eine lähmende Routine eingeschlichen, deren Ursache von einem Aussenstehenden besser erkannt werden kann.

Ihr Leben wird wieder lebendig!



Kamenshine
SK • Coaching
Städelstraße 2
60596 Frankfurt
069 - 62 13 22
info@skcoaching.de

Gerne können Sie einen Termin für ein kostenfreies Gespräch zum Kennenlernen vereinbaren:

069 - 62 13 22
Sigrid Kamenshine

Qualifikation

Seit 1978 Lehr- und Beratungstätigkeit und coaching, privat und firmenintern in deutscher und englischer Sprache.

Studium der Psychologie und Kommunikation. Die Qualifikation für psychologische Beratungsgespräche habe ich am Institut für Verhaltenstherapie und Präventivmedizin in Zusammenarbeit mit der Universität Gießen bei Prof. Hemberger erworben mit folgenden Schwerpunkten:

- Kommunikationstraining
- Stressbewältigung
- Hypnose
- Katathymes Bilderleben
- Transaktionsanalyse
- Systemische- und Interkulturelle Beratung
- Ehe- und Partnerberatung
- Lebensberatung
- Krisenintervention
- Gespräche bei Sinnkrisen und Todesfällen

Kommunikations-, Verkaufs- und Motivationstraining bei verschiedenen Groß- und mittelständischen Unternehmen in Deutschland, Italien und der Schweiz, sowie bei Banken (Deutsche Bundesbank, Deutsche Bank, Dresdner Bank) und Berufsverbänden.

Personalauswahl und -einstellung für Klein- und mittelständische Unternehmen.

Ausbildung der Schulungsleiter am Institut für Bio-Dynamik Willi Keller, Baden-Baden.

Langjähriger Aufenthalt in den USA und Asien.

Ich kann heute auf erfolgreiche Seminare im In- und Ausland, zahlreiche Rundfunksendungen und einen Kreis liebgewonnener Klienten zurück- und vorwärtsblicken.