

SprachenCenterRahe
Das ganz individuelle Sprachentraining



StephanieRaheCoaching
Das ganz individuelle Coaching

SPRACHEN

COACHINGS

EVENTS

SEMINARE

UNSER EVENT-/ SCHULUNGSPROGRAMM

1. HALBJAHR 2024

WARUM WIR?

Spaß, Wissen und echte Begegnungen

Tauchen Sie ein in unser vielfältiges Event- und Schulungsprogramm, in dem wir auf eine bunte Mischung aus Präsenz- und Online Veranstaltungen setzen. Erfahren Sie nicht nur Wissen, sondern erleben Sie, wie gemeinsames Lachen das Lernen noch unterhaltsamer macht. Gemeinsam schaffen wir bleibende Erinnerungen – seien Sie ein Teil dieser einzigartigen Erfahrung.

Die Ausgabe für das 2. Halbjahr 2024 folgt im Sommer.



SprachenCenterRahe

Das ganz individuelle Sprachentraining

Seit über 20 Jahren bietet das internationale Team vom SprachenCenter Rahe die Möglichkeit, Sprachkenntnisse zu erwerben oder vorhandene Kenntnisse zu erweitern und gezielt zu verbessern. Schlüsselfaktor für den Erfolg unserer Trainings sind kleine Gruppen, in denen wir jederzeit gezielt auf die sprachlichen Probleme eines jeden Teilnehmers eingehen. Wir bieten Einzel-/sowie Gruppentrainings, Intensivtrainings und Firmenschulungen.

www.sprachencenter-rahe.de



StephanieRaheCoaching

Das ganz individuelle Coaching

Ich, Stephanie Rahe – zertifizierter Business Coach, liebe es, hinter die Fassaden zu schauen, herauszufinden, was Sie bewegt. Ihre Herausforderungen verwandeln wir gemeinsam zu Ihrem persönlichen Erfolg. Dabei setze ich Ihre Gedanken und Ziele wie ein Puzzle zusammen, bis zur finalen Version, die Ihren langfristigen Erfolg verspricht. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen angehen, ein Quäntchen Kommunikation und Führungskompetenz hinzufügen sowie Ihre neuen Ziele definieren.

www.coaching-rahe.de

INHALTSVERZEICHNIS



SprachenCenterRahe
Das ganz individuelle Sprachentraining

ENGLISH CONVERSATION EVENINGS	Seite 1 - 2
CRUISING AND ENGLISH	Seite 3
WALKING AND TALKING	Seite 4 - 5
ENGLISCHER SPIELEABEND	Seite 6
BRUSH UP YOUR ENGLISH FOR HOLIDAYS	Seite 7
ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER	Seite 8
BUSINESS ENGLISH	Seite 9 - 10
ENGLISH TENSES	Seite 11
ENGLISH PRESENTATION	Seite 12
SPANISCH	Seite 13
FRANZÖSISCH	Seite 14
ANMELDEFORMULAR	Seite 21
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	Seite 22
KONTAKT	Seite 23

INHALTSVERZEICHNIS



StephanieRaheCoaching
Das ganz individuelle Coaching

ZIELGERICHTETE KOMMUNIKATION: PERSÖNLICHKEITEN VERSTEHEN	Seite 15
ENTDECKEN UND VERWIRKLICHEN SIE IHRE NEUE ZUKUNFTSPERSPEKTIVE	Seite 16
MEISTERHAFT E KOMMUNIKATION UND SOUPERÄNITÄT	Seite 17
SICH SOUPERÄN PRÄSENTIEREN MIT VIDEOANALYSE	Seite 18
UPGRADE YOUR LIFE	Seite 19
STRESSMANAGEMENT: DENKWEISEN VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN	Seite 20
ANMELDEFORMULAR	Seite 21
TEILNAHMEBEDINGUNGEN	Seite 22
KONTAKT	Seite 23



ENGLISH CONVERSATION EVENINGS

Sie haben Lust sich einfach mal wieder locker auf englisch zu unterhalten?

Bei den "English Conversation Evenings" treffen wir uns in einer Bar und Sie haben die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten locker auf englisch zu unterhalten. Dabei nehmen Sie ein leckeres Getränk zu sich und genießen das Ambiente einer Bar. Unsere Trainer/-innen begleiten Sie durch den Abend, geben Ihnen Hilfestellung und Anregungen. Wahlweise in einer Bar in Plettenberg, Düsseldorf oder im Online-Format, ganz bequem von zu Hause.



**Treffpunkt: Stadtleben Plettenberg, Wilhelmstraße 5, 58840
Plettenberg**

Kurs SP01: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Kurs SP02: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Kurs SP03: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr
Kurs SP04: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Termin: 25.04.2024
Termin: 23.05.2024
Termin: 20.06.2024
Termin: 25.07.2024
je Abend 15€



Anmeldefrist endet 1 Woche vor dem jeweiligem Event.

Weitere Termine auf der nächsten Seite.



ENGLISH CONVERSATION EVENINGS – SEITE 2



Treffpunkt: Bar in Düsseldorf (Location wird noch bekannt gegeben)

Kurs SP05: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Termin: 30.04.2024

Kurs SP06: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Termin: 28.05.2024

Kurs SP07: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

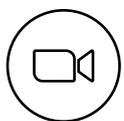
Termin: 25.06.2024

Kurs SP08: Dienstag, 18.00 – 20.00 Uhr

Termin: 30.07.2024

je Abend 15€

Anmeldefrist endet 2 Wochen vor dem jeweiligem Event.



IM ONLINE
FORMAT

5 Termine á 90 Min. – 14-tägig

Kurs SO01: Dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr
(Termine: 09.04./23.04./07.05./28.05./11.06.)

Start: 09.04.2024

85€

Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.





CRUISING AND ENGLISH

Haben Sie Lust mit uns gemeinsam abzulegen und den festen Boden unter Ihren Füßen hinter sich zu lassen?

Gemeinsam stechen wir in See, genießen den Sonnenuntergang mit einem leckeren Getränk in der Hand und quatschen dabei locker auf englisch.



Lounge Abendfahrt Düsseldorf

Legen Sie mit uns gemeinsam ab auf eine 2-stündige Fahrt mit Lounge-Musik und DJ, begleitet durch unsere Trainer/-innen und lockerer englischer Konversation.

Treffpunkt: KD Anlegestelle Burgplatz, 40213 Düsseldorf

Kurs SP09: Donnerstag, 19.30 - 22.00 Uhr

Termin: 22.08.2024

25€

zzgl. Fahrkarte 25€



Cruisen, Chillen, Aperol und Currywurst auf dem Biggensee

Gemeinsam mit unseren Trainern/Trainerinnen geht es auf eine Chill-out Cruise in den Sonnenuntergang bei entspannter englischer Konversation auf dem Biggensee. Inkl. Currywurst & Pommes und Aperol-Spritz.

Treffpunkt: Anlegestelle Sondern Ort, 57462 Olpe-Sondern

Kurs SP10: Samstag, 17.30 - 21.00 Uhr

Termin: 27.07.2024

30€

zzgl. Fahrkarte 22€



Da nur ein begrenztes Kontingent an Tickets zur Verfügung steht, gilt: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst! Anmeldeschluss ist 4 Wochen vor dem Event.



WALKING AND TALKING

Lernen Sie besser, wenn Sie in Bewegung sind?

“Walking and Talking” ist ein einzigartiger Ansatz, um körperliche Aktivitäten mit Sprachenlernen zu kombinieren. Gehen Sie zusammen mit unseren Trainern/Trainerinnen wandern, erkunden die nähere Umgebung und führen dabei lockere Gespräche auf englisch.



Warum immer in die Ferne schweifen?

Genießen Sie Kaffee und Brötchen bei anregenden englischen Gesprächen, bevor wir durch die herrlichen Herscheider Wälder wandern. Ein Tag voller Natur und englischer Konversation.

Treffpunkt: Dorfladen Hüinghausen, Elsenerstraße 10, 58849 Herscheid

Kurs SP11: Samstag, 10.00 - 13.30 Uhr

Termin: 27.04.2024

35€ inkl. Kaffee & belegten Brötchen

Die Anmeldefrist endet 2 Wochen vor dem Event.

Düsseldorfer Altstadt-Tour

Erleben Sie mit uns eine einzigartige Tour durch die Düsseldorfer Altstadt, entdecken vielfältige Biere, tauchen in die lokale Kultur ein und genießen Sie lockere englische Konversation in entspannter Atmosphäre.

Treffpunkt: Eingang Kunsthalle, Grabbeplatz 4, 40213 Düsseldorf

Kurs SP12: Samstag, 17.30 - 20.30 Uhr

Termin: 04.05.2024

40€ exkl. Getränke

Die Anmeldefrist endet 3 Wochen vor dem Event.

Weitere Termine auf der nächsten Seite.





WALKING AND TALKING SEITE 2



Hafentour Düsseldorf

Schließen Sie sich unserem Walking and Talking Event im Düsseldorfer Hafen an. Wir spazieren entlang des Rheins und tauschen uns dabei in lockerer Atmosphäre auf englisch aus. Ein perfekter Tag für Entdeckungen, spannende Gespräche und ein Gläschen Alt.

Treffpunkt: Eingang Rheinturm, Stromstraße 20, 40221 Düsseldorf

Kurs SP13: Samstag, 11.00 – 14.00 Uhr

Termin: 15.06.2024

40€ exkl. Getränke

Die Anmeldefrist endet 3 Wochen vor dem Event.



Museumsbesichtigung Düsseldorf

Erleben Sie die Kunst hautnah bei unserer Museumsbesichtigung im Düsseldorfer Kunstpalast. Genießen Sie eine englische Führung durch die Ausstellung "Die Große" und teilen Sie anschließend Ihre Eindrücke bei einem Cafébesuch. Ein inspirierendes Erlebnis für Kunstliebhaber und Gesprächsliebhaber gleichermaßen.

Treffpunkt: Museum Kunstpalast, Ehrenhof 4-5, 40479 Düsseldorf

Kurs SP14: Samstag, 14.00 – 16.30 Uhr

Termin: 06.07.2024

35€ zzgl. Eintrittsticket

Die Anmeldefrist endet 3 Wochen vor dem Event.



Naturpark Nordhelle: Walking & Picknick

Bereit für ein Abenteuer voller Spaß, frischer Luft und unterhaltsamer Englischgespräche? Gemeinsam wandern wir durch die idyllischen Wälder der Nordhelle. Unsere Rucksäcke, gefüllt mit Leckereien, haben wir dabei für ein gemeinsames Picknick. Ein Ausflug voller Wandervergnügen und sprachlichem Spaß erwartet Sie.

Treffpunkt: Wanderparkplatz Nordhelle (vor dem Wanderhäuschen), 58849 Herscheid

Kurs SP15: Freitag, 15.15 – 18.15 Uhr

Termin: 19.07.2024

30€

Die Anmeldefrist endet 2 Wochen vor dem Event.



ENGLISCHER SPIELEABEND

Wie wäre es, die englische Sprache spielerisch zu erkunden und zu erlernen?

Tauchen Sie bei unserem Spieleabend in die fesselnde Welt der englischen Sprache ein. Gemeinsam lachen, knobeln und siegen – alles auf englisch! Erleben Sie einen unterhaltsamen Abend voller Spiele, bei dem Sprachenlernen zum Vergnügen wird. Bringen Sie Freunde mit und entdecken Sie, wie spielerisches Lernen Ihre Englischkenntnisse auf lockere Weise verbessert.

Join the fun – Lets play and learn together!



IN
PRÄSENZ

Treffpunkt: Dorfladen Hüinghausen, Elsenerstr. 10, 57439 Herscheid

Kurs SP16: Donnerstag, 18.00 – 20.30 Uhr

Termin: 04.07.2024

17€

Die Anmeldefrist endet 3 Wochen vor dem Event.

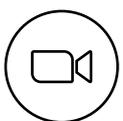


BRUSH UP YOUR ENGLISH FOR HOLIDAYS

Sie sind urlaubsreif, aber Ihre dafür benötigten Englischkenntnisse sind noch nicht reif genug?

Die Schulung "Brush up your English for Holidays" bietet eine gezielte Auffrischung der Englischkenntnisse für Urlaubssituationen. Durch praxisnahe Übungen lernen Sie, sich selbstbewusst in englischsprachigen Reisesituationen zu verständigen. Von der Buchung von Unterkünften bis zu Small Talk und Restaurantbesuchen werden relevante sprachliche Fertigkeiten aufgefrischt und gestärkt.

Ideal für alle, die ihre Englischkenntnisse vor dem nächsten Urlaub optimieren möchten.



IM ONLINE
FORMAT

Kurs SO02: Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

Termin: 08.06.2024
60€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.



ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER

Haben Sie schon länger die englische Sprache nicht mehr angewendet und möchten nun Ihre Kenntnisse erneut beleben?

Tauchen Sie jetzt ein in die Welt der englischen Sprache mit unserem Kurs "Englisch für Wiedereinsteiger". Entfachen Sie Ihr Sprachtalent erneut und meistern Sie mühelos den Wiedereinstieg in die englische Kommunikation. Unsere erfahrenen Trainer/-innen begleiten Sie auf diesem spannenden Weg, angepasst an Ihr individuelles Lerntempo. Starten Sie jetzt und erweitern Sie Ihre Horizonte.

Wahlweise in Präsenzform oder im Online-Format, ganz bequem von zu Hause.



12 Termine á 90 Minuten - wöchentliches Training



**IN
PRÄSENZ**

**Schulungsort: Dorfladen Hüinghausen, Elsenerstr. 10, 57439
Herscheid**

Kurs SP17: Dienstags, 17.15 - 18.45 Uhr

Start: 09.04.2024

350€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.



**IM ONLINE
FORMAT**

12 Termine á 90 Minuten - wöchentliches Training

Kurs SO03: Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Start: 11.04.2024

336€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.



BUSINESS ENGLISH

Ihre Geschäftskunden sind häufig englischsprachig und es gehört zu Ihren Aufgaben, diese professionell willkommen zu heißen, Meetings kompetent zu leiten oder in Konferenzen den Überblick zu behalten?

Über zwölf Termine hinweg trainieren wir mit Ihnen praxisbezogen, wie Sie mit authentischem Smalltalk punkten können, sich in Meetings Gehör verschaffen und wie Sie bei Verhandlungen rhetorisch geschickt agieren können. Am Ende dieses Kurses haben Sie Ihren Wortschatz deutlich vergrößert und viele neue Redewendungen parat.

Wahlweise in Präsenzform oder im Online-Format, ganz bequem von zu Hause.



12 Termine á 90 Minuten - wöchentliches Training

Schulungsort: Welliner Straße 5, 58849 Herscheid

Level A2/B1:

Kurs SP18: Dienstags, 16.45 - 18.15 Uhr

Start: 09.04.2024

360€

Level B1/B2:

Kurs SP19: Dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

Start: 09.04.2024

360€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.

Weitere Termine auf der nächsten Seite.



IN
PRÄSENZ

FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE



BUSINESS ENGLISH SEITE 2

12 Termine á 90 Minuten – wöchentliches Training

Schulungsort: Ennester Straße 11, 57439 Attendorf

Level A2/B1:

Kurs SP20: Dienstags, 16.45 – 18.15 Uhr

Start: 09.04.2024

360€

Level B1/B2:

Kurs SP21: Dienstags, 18.30 – 20.00 Uhr

Start: 09.04.2024

360€



IN
PRÄSENZ

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.

12 Termine á 90 Minuten – wöchentliches Training

Level A2/B1:

Kurs SO04: Montags, 17.00 – 18.30 Uhr

Start: 08.04.2024

346€

Level B1/B2:

Kurs SO05: Donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Start: 11.04.2024

346€



IM ONLINE
FORMAT

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.



FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE



ENGLISH TENSES

Verlieren Sie sich auch manchmal im Dschungel der englischen Zeiten? War es, wird es sein, ist es gewesen, ...?

Das Halbtages-Seminar "English Tenses" bietet Ihnen eine kompakte Auffrischung über die verschiedenen Zeitformen der englischen Sprache. Sie vertiefen ihr Verständnis für die korrekte Anwendung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in verschiedenen Kontexten. Durch praxisnahe Übungen erhalten Sie einen fundierten Überblick und verbessern dabei Ihre sprachlichen Fähigkeiten.

Wahlweise als Halbtages-Seminar in Präsenzform oder verteilt an 2 Terminen online.



IN
PRÄSENZ

Schulungsort: Ennester Straße 11, 57439 Attendorn

Kurs SP22: Samstag, 09.00 – 13.00 Uhr

Termin: 22.06.2024

90€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Seminarbeginn.



IM ONLINE
FORMAT

2 Termine á 90 Min. – wöchentliches Training

Kurs SO06: Mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

Start: 12.06.2024

60€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.

FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE



ENGLISH PRESENTATION

Stehen Sie immer öfter vor der Herausforderung, kurzfristig englische Präsentationen professionell und kompetent durchzuführen, doch es hapert hier und da an der gewünschten Sicherheit?

In dem Seminar "English Presentation" trainieren wir mit Ihnen das professionelle Präsentieren auf englisch. Mit Hilfe von Redewendungen, Tipps und Tricks sowie praktischen Übungen vermitteln wir Ihnen die notwendige Sicherheit für die erfolgreiche Durchführung Ihrer Präsentation.

Wahlweise als 1-Tagesseminar oder verteilt an 3 Terminen online.



Schulungsort: Steinbergs Wildewiese, Wildewiese 1, 59846 Sundern

Kurs SP23: Freitag, 09.00 – 16.00 Uhr

Termin: 17.05.2024

230€

Schulungsort: Leonardo Boutique Hotel, Oststraße 128, 40210

Düsseldorf

Kurs SP24: Samstag, 09.00 – 16.00 Uhr

Termin: 15.06.2024

230€

Die Anmeldefrist endet 5 Wochen vor Seminarbeginn.

3 Termine á 120 Min. – wöchentliches Training

Kurs SO07: Mittwochs, 17.30 – 19.30 Uhr

Start: 12.06.2024

160€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.



**IN
PRÄSENZ**



**IM ONLINE
FORMAT**

**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**



SPANISCH

¿Habras español?

Tauchen Sie ein in die Welt der spanischen Sprache mit unseren maßgeschneiderten Spanischkursen auf zwei verschiedenen Niveaustufen.

Egal ob Sie Anfänger sind oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse haben – unsere erfahrenen Trainer/-innen führen Sie durch dynamische Lektionen, die Ihr Sprachvermögen gezielt fördern. Entdecken Sie die Freude des Spanischlernens und wählen Sie das Niveau, das perfekt zu Ihnen passt.



12 Termine á 90 Minuten – wöchentliches Training

Anfänger:

Kurs SO08: Dienstags, 17.00– 18.30 Uhr

Start: 09.04.2024

336€ zzgl. Kosten für Lehrbuch

Fortgeschrittene:

Kurs SO09: Mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

Start: 10.04.2024

336€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.



**IM ONLINE
FORMAT**

**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**



FRANZÖSISCH

Parlez-vous français?

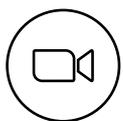
Entdecken Sie die Eleganz der französischen Sprache mit unseren individuellen Französischkursen auf zwei verschiedenen Niveaustufen.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – unsere engagierten Trainer/-innen bieten Ihnen eine inspirierende Lernreise. Wählen Sie Ihr passendes Niveau und erleben Sie, wie Sprachen lernen zu einer fesselnden Entdeckung französischer Kultur wird.

Treten Sie ein in die französische Welt und bereichern Sie Ihr Sprachrepertoire!



12 Termine á 90 Minuten – wöchentliches Training



**IM ONLINE
FORMAT**

Anfänger:

Kurs SO10: Mittwochs, 18.30 – 20.00 Uhr

Start: 10.04.2024

336€ zzgl. Kosten für Lehrbuch

Fortgeschrittene:

Kurs SO11: Dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr

Start: 09.04.2024

336€

Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.

**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**

ZIELGERICHTETE KOMMUNIKATION: PERSÖNLICHKEITEN VERSTEHEN

**Sie haben Schwierigkeiten das Handeln Ihres Gegenübers nachvollziehen zu können?
Warum macht er das? Wieso benimmt sie sich so? Warum bin ich, wie ich bin?**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Persönlichkeitstypen in unserem 1-tägigen Seminar und erzielen Sie dadurch Erfolg im privaten und beruflichen Leben. Tauchen Sie ein in die Grundlagen des DISG-Persönlichkeitsmodells, erforschen Sie die vier Hauptpersönlichkeitstypen und lernen, wie Sie dieses Wissen im beruflichen und persönlichen Leben effektiv nutzen können. Durch interaktive Übungen, Selbstanalysen und praxisnahe Fallstudien entwickeln Sie nicht nur ein tieferes Verständnis für sich selbst, sondern auch effektive Kommunikationsstrategien für jede Situation.



- Überblick über das DISG-Persönlichkeitsmodell
- Detaillierte Charakteristika (Stärken-Schwächen)
- Selbstanalyse
- Kommunikation und Zusammenarbeit der einzelnen Persönlichkeiten
- Teamarbeit und Konfliktlösungen unter Berücksichtigung der Persönlichkeitstypen
- Praktische Übungen und Selbstmanagement
- Empfehlungen für die fortlaufende Anwendung des DISG-Persönlichkeitsmodells im Alltag



Schulungsort: Steinbergs Wildewiese, Wildewiese 1, 59846 Sundern
Kurs C001: Freitag, 09.00 - 16.00 Uhr
Seminarleitung: Stephanie Rahe

Termin: 21.06.2024
575€ inkl. MwSt

*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.
Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor dem Seminar.*

**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**

ENTDECKEN UND VERWIRKLICHEN SIE IHRE NEUE ZUKUNFTSPERSPEKTIVE

**Was erwarte ich eigentlich von meinem Leben?
Wie soll ich das schaffen?**

Wo möchte ich in 2 Jahren stehen?

Haben auch Sie Ihre Zukunftsperspektive in unserer schnelllebigen Zeit verloren und wissen nicht mehr wie IHR ganz PERSÖNLICHER Weg aussehen soll?

Dieses 1-tägige Seminar bietet Ihnen eine strukturierte Möglichkeit, persönliche Lebensziele zu reflektieren, neue Perspektiven zu entwickeln und konkrete Schritte für eine erfolgreiche Umsetzung zu planen.

Am Ende dieses Seminars sind Sie mit einem individuellen Masterplan ausgestattet, um Ihr Leben neu zu gestalten.



- Reflexion über Lebensziele
 - Selbstreflexion: Wohin möchte ich im Leben?
 - Identifizierung von langfristigen Zielen
- Zukunftsstrategien entwickeln
- Erfahrungsaustausch
- Persönlicher Handlungsplan
 - Formulierung konkreter Schritte für Ihre Zukunft



**IN
PRÄSENZ**

Schulungsort: Steinbergs Wildewiese, Wildewiese 1, 59846 Sundern

Kurs C002: Freitag, 09.00 – 16.00 Uhr

Seminarleitung: Stephanie Rahe

Termin: 30.08.2024

575€ inkl. MwSt

*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.
Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor dem Seminar.*

**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**

MEISTERHAFT E KOMMUNIKATION UND SOUVERÄNITÄT

Sie stehen immer häufiger vor der Herausforderung sich rhetorisch gut zu verkaufen und mit Ihrem souveränen Auftreten punkten zu müssen?

In diesem 1-tägigen Seminar lernen Sie, sich sowohl im täglichen Leben, als auch im Berufsumfeld überzeugend und selbstbewusst zu präsentieren.

Dieses Seminar bietet Ihnen eine strukturierte Reise durch die Welt der Kommunikation, Rhetorik und souveränen Auftritts, verbunden mit praktischen Übungen und Anwendungen für den beruflichen und persönlichen Erfolg.



- Die 4 Säulen der Kommunikation
- Körpersprache und Mimik
- Rhetorische Mittel
- Souveränes Auftreten
- Integrative Übungen zur praktischen Anwendung
- Persönlicher Aktionsplan für die Umsetzung im Alltag



Schulungsort: Landgasthof Kleiner, Stockumerstr. 17, 59846 Sundern

Kurs C003: Samstag, 09.00 - 16.00 Uhr

Termin: 06.07.2024

Seminarleitung: Stephanie Rahe

575€ inkl. MwSt

*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.
Die Anmeldefrist endet 5 Wochen vor dem Seminar.*

FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE

SICH SOUVERÄN PRÄSENTIEREN MIT VIDEOANALYSE

Wie wirke ich auf andere?

Wie versteht mein Gegenüber meine Worte, meine Message, meine Gestik & Mimik?

In diesem 2-tägigen Seminar nutzen wir Ihre persönliche / berufliche Situation, sei es eine Präsentation oder ein Konfliktgespräch, um gemeinsam Ihre Rhetorik & Souveränität zu optimieren. Videoaufnahmen veranschaulichen dabei gezielt Ihre Wirkung auf andere. Sie erhalten Feedback und eine maßgeschneiderte Unterstützung, um Ihre rhetorischen Fähigkeiten effektiv zu verbessern. Zusätzlich identifizieren wir mögliche Ängste und Blockaden und entwickeln gezielte Strategien zu deren Überwindung.



- Vorstellung Ihrer persönlichen mitgebrachten Gesprächssituation/Präsentation
- Video-Aufnahmen
- Konstruktives Feedback & maßgeschneiderte Unterstützung
- Tipps und Tricks zum Abbau von Ängsten und Blockaden
- Rhetorische Mittel
- Gestik & Mimik



Schulungsort: Steinbergs Wildewiese, Wildewiese 1, 59846 Sundern

Kurs C004: Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr

Termin: 07. + 08.06.2024

Seminarleitung: Stephanie Rahe

1.150€ inkl. MwSt

*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.
Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor dem Seminar.*

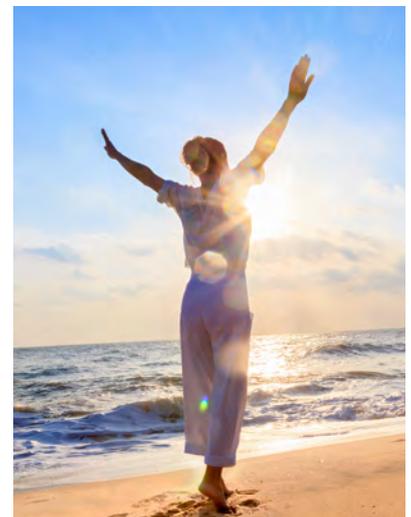
**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**

UPGRADE YOUR LIFE

Sie fühlen sich manchmal ausgepowert und haben Ihre Ziele aus den Augen verloren? Irgendwo in der Schnelligkeit des Lebenswandels sind Sie selber auf der Strecke geblieben? Ihnen fehlen Lösungsansätze, Ihre eigene Zukunftsplanung und Positionierung gewinnbringend umzusetzen?

Dann wird dieses einzigartige Seminar Sie unterstützen, Ihr privates sowie berufliches Leben zu perfektionieren. **Eine einzigartige Kooperation zwischen Wlada Braun, Therapiehaus Plettenberg und Stephanie Rahe Coaching** bietet Ihnen ein maßgeschneidertes 3-tägiges Seminar mit Workshops zu den Themen Persönlichkeit, körperliche und mentale Gesundheit sowie ein individuelles Einzelcoaching. Diverse Sportworkshops, eine professionelle Fußpflege und Schwebebetten sorgen dabei für das körperliche Wohlbefinden.

- Persönlichkeitsentwicklung
- Warum wird der Körper und die Seele krank
- Ich denke positiv
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- Kommunikation
- Private und berufliche Ziele neu definieren
- Individuelles Einzelcoaching
- Yoga, Pilates, Tae Boe, funktionelles Training, Faszientraining
- Atemübungen & Meditationen
- Professionelle Fußpflege
- Schwebebetten



Schulungsort: Therapiehaus Plettenberg, An der Lohmühle 1, 58840 Plettenberg

Kurs C005: Do – Sa, 09.00 – 18.00 Uhr

Termin: 11.–13.07.2024

Seminarleitung: Stephanie Rahe & Wlada Braun

1.250€ (MwSt-befreit)



IN
PRÄSENZ

*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.
Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor dem Seminar.*

FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE

STRESSMANAGEMENT: DENKWEISEN VERSTEHEN UND BEWÄLTIGEN

Ich bin total im Stress! Keine Zeit, ich bin busy! Mir wächst alles über den Kopf!

Finden Sie sich in diesen Sätzen wieder? Dann erfahren Sie in unserem 1-tägigen Seminar, wie Stress Ihren Körper beeinflusst und krank machen kann. Wir zeigen Ihnen Wege aus der Stressfalle, finden gemeinsam heraus, welche Saboteure Ihr Denken beeinflussen und vermitteln Ihnen gezielte Ansätze, diese Stressfaktoren auszuschalten.

Das Seminar findet in Kooperation mit Wlada Braun, Therapiehaus Plettenberg statt.



- Wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirkt
- Einführung in die Resilienz
 - Definition und Bedeutung
 - Erkennen eigener Resilienz Quellen
- Stressabbau-Strategien
 - Atemtechniken und Entspannungsübungen
 - Effektiver Umgang mit Stress im Alltag
- Innere Saboteure
 - Identifikation eigener negativer Denkmuster
 - Methoden negative Denkmuster in positive umzuwandeln
- Praktische Übungen, Austausch & Reflektion

Schulungsort: Therapiehaus Plettenberg, An der Lohmühle 1, 58840 Plettenberg

Kurs C006: Freitag, 09.00 – 18.00 Uhr

Termin: 12.04.2024

Seminarleitung: Stephanie Rahe & Wlada Braun

575€



**IN
PRÄSENZ**

*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.
Die Anmeldefrist endet 3 Wochen vor dem Seminar.*

**FIRMENINTERN
AUF ANFRAGE**

ANMELDEFORMULAR



SprachenCenterRahe
Das ganz individuelle Sprachentraining



StephanieRaheCoaching
Das ganz individuelle Coaching

Anmeldung bitte schriftlich an:

- per Post: SprachenCenter Rahe/Stephanie Rahe Coaching, Welliner Str. 5, 58849 Herscheid
- per Mail: kontakt@sprachencenter-rahe.de / kontakt@coaching-rahe.de

Ich melde mich zu den unten aufgeführten Kursen/Seminaren verbindlich an.

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Kurs Nr.:

Kurs Titel:

Kurs Nr.:

Kurs Titel:

Kurs Nr.:

Kurs Titel:

Falls Sie eine abweichende Rechnungstellung wünschen, geben Sie diese bitte hier an:

Rechnungs-
Adresse:

- Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzbestimmungen vom SprachenCenter Rahe & Stephanie Rahe Coaching sind mir bekannt und ich erkenne diese an.

Datum, Unterschrift:

TEILNAHMEBEDINGUNGEN



SprachenCenterRahe
Das ganz individuelle Sprachentraining



StephanieRaheCoaching
Das ganz individuelle Coaching

Teilnehmer

Teilnahmeberechtigt ist jeder, der das 16. Lebensjahr vollendet hat.

Anmeldung & Rechnungsstellung

Sämtliche Kurse, Seminare, Events sind anmeldepflichtig. Anmeldeformulare finden Sie im Programmheft. Anmeldungen senden Sie bitte schriftlich:

- per Post an: SprachenCenter Rahe/Stephanie Rahe Coaching, Welliner Straße 5, 58849 Herscheid
- per Mail an: kontakt@sprachencenter-rahe.de / kontakt@coaching-rahe.de

Sobald wir Ihre Anmeldung erhalten haben, bekommen Sie eine schriftliche Eingangsbestätigung, welche noch keine Vertragsannahme darstellt. Nach Ablauf der jeweiligen Anmeldefrist erhalten Sie dann eine offizielle Bestätigung und Rechnung über die gebuchte Leistung. Sollte aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl eine Maßnahme nicht stattfinden, werden Sie nach Ablauf der jeweiligen Anmeldefrist rechtzeitig vor Kursbeginn informiert. Sollte eine Maßnahme überbucht sein, kontaktieren wir Sie umgehend.

Abmeldung

Kostenfreie Abmeldungen sind bis zum Ende der jeweiligen Anmeldefrist schriftlich an die oben angegebenen Adressen zu senden. Danach ist ein kostenfreier Rücktritt nur möglich, wenn Sie einen Ersatzteilnehmer schriftlich anmelden. Gegen eine Bearbeitungsgebühr von 15€ ist das Umbuchen bis 2 Wochen vor der Maßnahme auf eine andere Maßnahme/späteren Termin möglich. Ansonsten ist der Betrag in voller Höhe fällig.

Änderungen seitens des Veranstalters & Haftung

Wir haben das Recht, bei Vorliegen eines wichtigen Grundes, insbesondere bei nicht ausreichender Zahl von Anmeldungen, höherer Gewalt oder Krankheit des Trainers bzw. anderweitige Nichtverfügbarkeit des Trainers, Veranstaltungen abzusagen oder zu verschieben. Bei Absage werden bereits gezahlte Entgelte unverzüglich erstattet.

Wir sind zu sonstigen zumutbaren organisatorischen Änderungen (wie z.B. die Verlegung des Veranstaltungsortes, Wechsel des Trainers, Verschiebung des Ablaufplans) aus wichtigem Grund berechtigt. Der Wechsel der Trainer und/oder Verschiebungen des Veranstaltungsortes berechtigen den Vertragspartner weder zum Rücktritt vom Vertrag, noch zur Minderung des Entgeltes.

Wir behalten uns das Recht vor, Sie aufzufordern, die in der Buchung genannten Leistungen zu verlassen, im Falle von Fehlverhalten oder kriminellen Verhalten.

Gerichtsstand ist Plettenberg.

Datenschutz

Wir nehmen Ihre Privatsphäre ernst und halten uns an die DSGVO. Unsere Datenschutzzinformationen finden Sie hier:

- SprachenCenter Rahe: www.sprachencenter-rahe.de/datenschutz/
- Stephanie Rahe Coaching: www.coaching-rahe.de/datenschutz/

KONTAKT - WIR SIND FÜR SIE DA:



SprachenCenterRahe

Das ganz individuelle Sprachentraining

Welliner Straße 5 | 58849 Herscheid | Tel. +49 2357 9068578 | www.sprachencenter-rahe.de



MELINA RAHE

Office Managerin

Mail: kontakt@sprachencenter-rahe.de

Tel. +49 2357 9068578



STEPHANIE RAHE

Unternehmensinhaberin

Mail: rahe@sprachencenter-rahe.de

Tel. +49 2357 9068578



StephanieRaheCoaching

Das ganz individuelle Coaching

Welliner Straße 5 | 58849 Herscheid | Tel. +49 2357 9068577 | www.coaching-rahe.de



STEPHANIE RAHE

Unternehmensinhaberin

Mail: kontakt@coaching-rahe.de

Mobil: +49 151 12708273