

**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](http://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](http://www.coaching-rahe.de)

# INHALTSVERZEICHNIS



SprachenCenterRahe  
Das ganz individuelle Sprachentraining

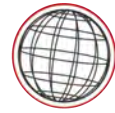
<b>ENGLISH CONVERSATION EVENINGS</b>	Seite 1 - 2
<b>CRUISING AND ENGLISH</b>	Seite 3
<b>WALKING AND TALKING</b>	Seite 4 - 5
<b>ENGLISCHER SPIELEABEND</b>	Seite 6
<b>BRUSH UP YOUR ENGLISH FOR HOLIDAYS</b>	Seite 7
<b>ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER</b>	Seite 8
<b>BUSINESS ENGLISH</b>	Seite 9 - 10
<b>ENGLISH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

# INHALTSVERZEICHNIS



StephanieRaheCoaching  
Das ganz individuelle Coaching

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

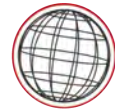
Kurs SP01: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr  
Kurs SP02: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr  
Kurs SP03: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr  
Kurs SP04: Donnerstag, 18.00 – 20.00 Uhr

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

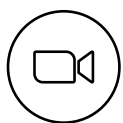
Termin: 25.06.2024

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*

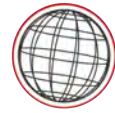
Kurs SO01: Dienstags, 17.00 – 18.30 Uhr  
(Termine: 09.04./23.04./07.05./28.05./11.06.)

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.



Dorfladen.

Genossenschaft Hüsinghausen e. G.

### 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 Hüsinghausen, 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.

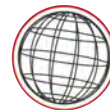
**Treffpunkt: Wanderparkplatz Nordhelle (vor dem Wanderhäuschen), 58849 Herscheid**

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!



**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.*

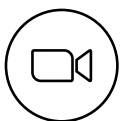
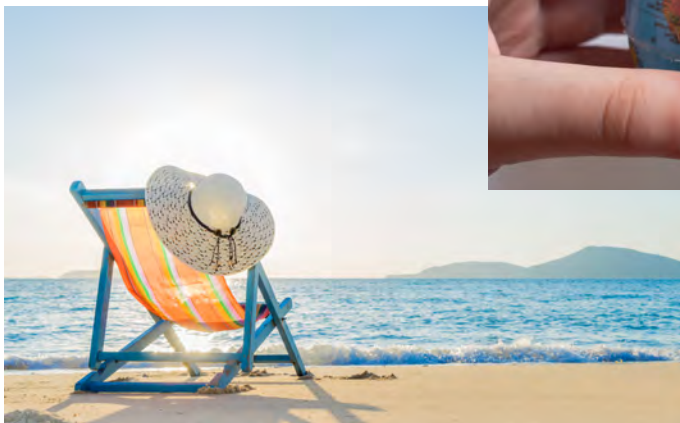


## BRUSH UP YOUR ENGLISH FOR HOLIDAYS

**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.

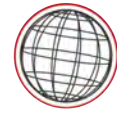


IM ONLINE  
FORMAT

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**

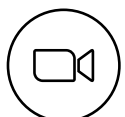
**Schulungsort: Dorfladen Hüinghausen, Elsenerstr. 10, 57439  
Herscheid**

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€

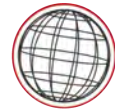
*Die Anmeldefrist endet 4 Wochen vor Kursbeginn.*

**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€

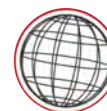


IM ONLINE  
FORMAT

*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

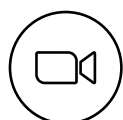
**Schulungsort: Ennester Straße 11, 57439 Attendorn**

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*

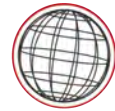
Kurs SO06: Mittwochs, 17.00 – 18.30 Uhr

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

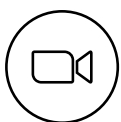
Start: 12.06.2024

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

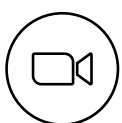
#### Fortgeschrittene:

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?

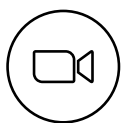
Entdecken Sie die Eleganz der französischen Sprache mit unseren individuellen Französischkursen auf zwei verschiedenen Niveaustufen.

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



**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.*

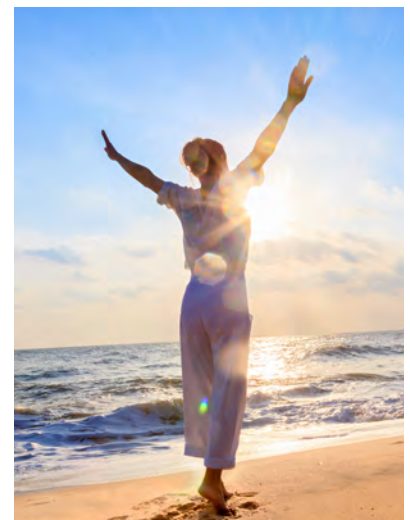
FIRMENINTERN  
AUF ANFRAGE

## 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.*

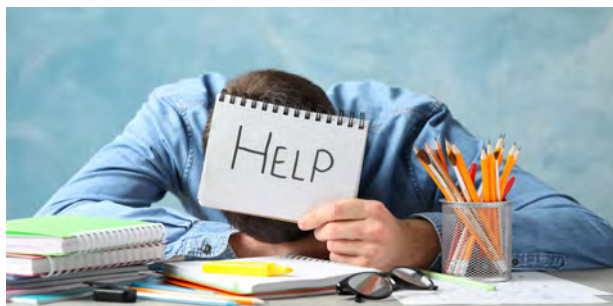
FIRMENINTERN  
AUF ANFRAGE

## 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€

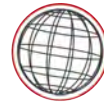


*In der Seminargebühr sind Tagungsgetränke, Snacks und Lunch inkludiert.  
Die Anmeldefrist endet 3 Wochen vor dem Seminar.*

**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](mailto:kontakt@sprachencenter-rahe.de) / [kontakt@coaching-rahe.de](mailto: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 Datenschutzhinweise finden Sie hier:

- SprachenCenter Rahe: [www.sprachencenter-rahe.de/datenschutz/](http://www.sprachencenter-rahe.de/datenschutz/)
- Stephanie Rahe Coaching: [www.coaching-rahe.de/datenschutz/](http://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](http://www.sprachencenter-rahe.de)



**MELINA RAHE**

*Office Managerin*

Mail: [kontakt@sprachencenter-rahe.de](mailto:kontakt@sprachencenter-rahe.de)

Tel. +49 2357 9068578



**STEPHANIE RAHE**

*Unternehmensinhaberin*

Mail: [rahe@sprachencenter-rahe.de](mailto: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](http://www.coaching-rahe.de)



**STEPHANIE RAHE**

*Unternehmensinhaberin*

Mail: [kontakt@coaching-rahe.de](mailto:kontakt@coaching-rahe.de)

Mobil: +49 151 12708273