



Sarah Remmel
KREATIVIMPULSE FÜR IHR BUSINESS

Einfach möglich machen!

Genau das lebt Sarah vor und trainiert nur im Doppelpack mit Ihrer Tochter.



„In meinen lebendigen und kreativen Seminaren werden Teilnehmer:innen zu Teilgeber:innen: Ich lege viel Wert auf Interaktion, Abwechslung, Nachhaltigkeit, Menschlichkeit und Spaß am Lernen. Ich begleite die Teilgeber:innen dabei, ihre inneren Stärken zu entdecken und Unmögliches möglich zu machen...“

Themenschwerpunkte

- / Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- / Stressmanagement & Work-Health-Balance für Eltern
- / Frauen-Empowerment: Mehr Mut und Leichtigkeit leben
- / Selbst-Führung & Zeitmanagement
- / Kreativität & Innovationsmanagement
- / Kommunikation & Präsentation

Ausbildungen (Auszug)

- / emTrace® Emotionscoach
- / Wingwave® Coach, Besser-Siegmund Institut Hamburg
- / Psychologischer und systemischer Coach, ggHH Bonn
- / Hypnose Ausbildung, Mental Movement Institut Köln
- / NLP Master (DVNLP), Coach Akademie Remscheid
- / Trainerausbildung, IHK Düsseldorf
- / Mimikresonanz®-Trainer, Eilert Akademie Berlin
- / Speaker Ausbildung, Tanja Peters Köln
- / Gewaltfreie Kommunikation, Wandlungsimpulse Bonn
- / Design Thinking: The Course for Human-Centered Design (+Acumen and IDEO.org)
- / Betriebswirtin – Schwerpunkte Marketing, Personal und Gesundheitsmanagement, Hochschule Bonn-Rhein-Sieg und University of Cape Town (SA)
- / Kommunikationswirtin (WAK), Westdeutsche Akademie für Kommunikation

Erfahrungen (Auszug)

- / Trainerin, Coach und Speakerin bei der Haufe Akademie
- / Didaktikerin für eLearnings bei der Haufe Akademie
- / Trainerin, Coach und Speakerin im digilogen Seminarhaus (Fokus Online)
- / Trainerin, Coach und Speaker bei Management Circle
- / Trainerin, Coach und Speakerin bei Soulworxx
- / Dozentin an der Europäischen Medien und Business Akademie
- / Dozentin beim Verein für Europäische Sozialarbeit, Bildung und Erziehung
- / Buchautorin beim Haufe Verlag und Trainertreffen Deutschland
- / Über 15 Jahre vielseitige Erfahrungen als Marketing- und Projektmanagerin in Konzernen sowie Agenturen





Sarah Remmel
KREATIVIMPULSE FÜR IHR BUSINESS

Kundenstimmen (Auszug)

"Sarah Remmel hat mich im Projekt EfEkt bei der beruflichen Integration von Müttern unterstützt. Persönlich schätze ich ihre Präsenz und ihren Humor, die ihre Arbeit mit Müttern sehr effizient macht. Diese kamen sichtlich gestärkt und zufrieden aus den Einzelcoachings."

Manuela Metzging, Psychologin, VESBE e.V.

„Ich war überrascht und fasziniert, wie Sarah das Online-Training mit dem Thema „Selbstorganisation und Zeitmanagement“ mit der zeitgleichen Betreuung Ihrer Tochter vereint hat als wäre es das Normalste auf der Welt. Sarah, ihre Tochter und die Teilnehmer des Trainings hatten offensichtlich viel Freude an dem sehr kompetent durchgeführten Training. Die abwechslungsreich bearbeiteten Seminarinhalte sind sowohl im Arbeitsleben als auch im privat sehr hilfreich einzusetzen.“

Olaf Mühlbauer, Olaf Mühlbauer, Development Engineer, MEDIA BROADCAST GmbH

Ich fand es ganz grandios direkt miterleben zu dürfen, wie unkompliziert, liebevoll und absolut fachlich die Fortbildung „Beruf und Familie in Balance“ durch Sarah Remmel gestaltet und geleitet wurde. Eine „Trainerin-Mama“, die vorlebt, wovon sie spricht und überzeugt ist. Das Erleben, wie unkompliziert und gelassen Mutter und Kind sich verhalten und miteinander und beieinander sind, hat mich sehr beeindruckt. Das Seminar war absolut super! Viele Anregungen und Impulse konnte ich direkt umsetzen und diese stärken mich sehr in meinem Alltag als leidenschaftliche Mutter und leidenschaftliche Mitarbeiterin in der Familienbildung! Danke Sarah!

Karina Heddergott, Sozialräumliche Koordinatorin

*"Unsere Mitarbeiter*innen waren von dem Training mit Frau Remmel begeistert - neben dem durchweg positiven Feedback haben viele das Training auch als eines der besten Seminare bezeichnet, die sie je besucht haben. Es war eine tolle Mischung an Inhalten mit einer kompetenten, sympathischen und hochengagierten Referentin."*

Dr. Sabrina Lehner, Teamleiterin Personalentwicklung/Nachwuchsförderung, Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen e. V. (DZNE)

„Ich habe in der letzten Woche an Sarahs Kreativitäts- und Innovationsworkshop teilgenommen. Trotz Onlineworkshop hatten wir 2 total spannende und kurzweilige Tage, in denen ich so viele interessante und kreative Impulse und Anregungen mitgenommen habe. Sarah versteht es unglaublich gut ihre Teilnehmer:innen individuell mitzunehmen und flexibel auf Wünsche einzugehen. Besonders beeindruckend zeigt sie, wie entspannt man Familie und Beruf vereinen kann, ihre süße Tochter Maila war als "Co-Coach" immer an ihrer Seite und hat die ein oder andere Übung spielerisch untermalt. Ich kann das Coaching von Sarah nur empfehlen und denke auch, dass all ihre anderen Seminare super sind, weil sie ihre Arbeit mit so viel Herzblut betreibt. Ich habe mir im Anschluss an ihr Seminar direkt ihr Buch bestellt und auch das enthält so viele tolle Tipps und ist gestalterisch sehr schön aufbereitet - hier steckt Liebe zum Detail drin.“

Jenny K., Leiterin Region Nord bei GWQ ServicePlus AG



Sarah Rimmel
KREATIVIMPULSE FÜR IHR BUSINESS

"Wir freuen uns, dass wir Frau Rimmel für unsere Schulungen als Referentin gewinnen konnten. Die Zusammenarbeit mit ihr ist jederzeit äußerst angenehm. Die Teilnehmer ihrer Seminare beschreiben sie als sehr sympathische und hochqualifizierte Trainerin, die in der Lage ist ihre Lerninhalte äußerst kompetent und leicht verständlich zu übermitteln. Sie gestaltet ihre Seminare sehr praxisnah und individuell, nimmt sich dabei Zeit für konstruktives Feedback und ist dabei sehr authentisch."

Daniela Jordan, HR Learning Expert, E.ON Country Hub Germany GmbH

Sarah ist eine der raren Trainer:innen, die Inhalte mit Herzblut vermittelt. Als Ausbilder kann ich die Tools, die Sarah uns in ihren Train the Trainer Veranstaltungen mit auf den Weg gibt, sehr erfolgreich nutzen. Als Dozentin zeichnet sich Sarah durch ihre hohe Kompetenz auf ihren Gebieten rund um Emotionscoaching, Stressmanagement und Kreativität aus und ist in der Lage, auf wirklich jede noch so skurrile Frage die bestmögliche Lösung zu bieten. Mir hat Sarah neue Wege zur Lösung von Problemen und Herausforderungen aufgezeigt. In der täglichen Ausbildung sowohl von Jugendlichen mit Förderbedarf als auch in der Erwachsenenbildung sind mir ihre praktischen Tipps und Tricks eine sehr große Hilfe. Coaching with emotion! Danke Sarah!"

Andreas K., Anleiter und Ausbilder in der Jugend- und Erwachsenenbildung

"Im Rahmen einer beruflichen Weiterbildung hatte ich das Vergnügen, Frau Rimmel als Dozentin kennen zu lernen. Sie vermittelt umfassendes Wissen in ihren Themenfeldern – und das macht sie mit einer angenehmen, entspannten Leichtigkeit in Form eines lebendigen Unterrichts mit hervorragenden Visualisierungen. Sie strahlt große Authentizität und Menschlichkeit aus und begegnet den Seminarteilnehmern sehr wertschätzend und empathisch, ist sehr gut strukturiert und konnte doch jederzeit flexibel auf die Fragen und speziellen Anliegen der Gruppe eingehen. Dadurch ist in unserer Schulung ein lebendiger, aktiver Austausch entstanden – bei dem auch der Humor nicht zu kurz kam."

Annemarie Schiemann, Koordinatorin, Teamleiterin im Bereich Berufliche Bildung

„Empathisch.kreativ.lebendig. ...das sind die Adjektive, die man zu Ihrer Person auf der Website findet und wir, die Teilnehmer an Ihrem Seminar zum Stressmanagement, finden, dass diese drei Sie treffend beschreiben, liebe Sarah Rimmel. Die spannenden theoretischen Inhalte wechselten sich perfekt ab mit praktischen Übungen, die wir jederzeit beruflich und auch privat einsetzen möchten. Wir sind begeistert von Ihrer offenen, freundlichen und kompetenten Art und gehen davon aus, dass wir in naher Zeit wieder zusammen arbeiten werden. Vielen herzlichen Dank, wir empfehlen Sie weiter!"

Tanja Markschat, SAP-Projektberaterin Soziale Einrichtungen, RZV GmbH



Sarah Rimmel
KREATIVIMPULSE FÜR IHR BUSINESS

*Ich habe Sarah als Trainerin, Coach und Kollegin erlebt und bin begeistert und überzeugt von ihr. Sie verbindet auf einzigartige Weise Menschlichkeit und Fachkompetenz. Mit ihrer Achtsamkeit, Offenheit, Wertschätzung und Klarheit ermöglicht sie Menschen, sich mit jedem Erleben weiterzuentwickeln. Mit selbstverständlicher Gelassenheit ist ihre Tochter Maila mit an Bord. Das gibt ihren Vorträgen, Trainings und Coachings immer eine besondere Note, einfach durch ihr DaSein und wertvolle Impulse, die ihren Teilnehmer*innen zeigen, was gerade wichtig ist. Vielleicht eine Pause zu machen, zu lachen oder nicht perfekt sein zu wollen. Zusammen gefasst: Sarah macht tief gehendes Lernen und Entwicklung mit humorvoller Leichtigkeit möglich. Herzlichen Dank, Sarah!*

Bettina Zeidler, Unternehmensinhaberin kommweit Kommunikation, Trainerin und Coach

Sarah und Maila waren ein unschlagbares Team! Der Workshop war unglaublich inspirierend und noch inspirierender war der Umgang mit Maila, die einen integrativen Teil des Workshops darstellte und uns dazu bewogen hat uns frei von den „Altlasten“ zu machen sowie wie manchmal die Neugierde eines Kindes zu haben.

Lena Berglez, Senior Account Executive

Im Kreativ-Training von Sarah Rimmel durfte ich Sarah und Ihre Tochter im Team „Trainer-Mama-Tochter“ kennen lernen. Ein für mich neuer Ansatz. Neu, weil ich bis dato keine junge Frau traf, die ihre Tochter ganz selbstverständlich bei der Arbeit dabei hatte. Eine tolle Erfahrung! Die Anwesenheit ihrer Tochter war natürlich ein Eisbrecher. Aber durch ihre Anwesenheit entstand auch eine besondere Stimmung. Und die wenigen Momente, in denen sie sich weinend zu Wort meldete, waren spannend. Wie schnell reagiert die Mutter? Was macht diese Meldung mit mir? Das Training ging einfach weiter, aber bzw. UND die Bedürfnisse der Tochter sowie von uns Teilnehmern wurden von Sarah als geübte Trainer-Mutter berücksichtigt und im wahrsten Sinne des Wortes gestillt. Entscheidend war für mich nach einer Weile des „Meldens“ ihrer Tochter, dass Sarah uns Teilnehmer mit in die Situation hinein genommen hat und wir dadurch keine verunsicherten Zaungäste waren. Und noch ganz nebenbei: Die kreativen Tools, die ich im Training kennen gelernt und ausprobieren konnte, waren der Teilnahme mindestens genauso wert wie die Betreuung durch das Mama + Tochter – Trainerteam.

Ariane Bischoff, Projekt Management

Ein sehr gelungener Workshop zum Thema „Stress Management and Self-Mastery“! Herzlichen Dank an das ganze Trainerteam. Bravo auch an Maila – unglaublich, wie das zwischen Euch funktioniert liebe Sarah, dass sie da scheinbar einen ganzen Tag mehr oder weniger das Geschehen im Workshop verfolgt und sich mit einbringt, ohne das es unangenehm für die ein oder andere Seite wird!

Karen Hattenbach, Education Programme Manager, United Nations University, Institute for Environment and Human Security (UNU-EHS)

Referenzen (Auszug)



Sarah Remmel
KREATIVIMPULSE FÜR IHR BUSINESS



Kath. Bundesarbeitsgemeinschaft
für Einrichtungen der Familienbildung





Sarah Remmel
KREATIVIMPULSE FÜR IHR BUSINESS

Bereit loszufiegen?

Kontaktiere mich gerne. Ich freue mich auf deine Nachricht.



Sarah Remmel

Trainerin, Emotionscoach und Speakerin

Drachenfelsstraße 21

53797 Lohmar

+49 178 254 73 66

info@beflügeldich.de

info@sarah-remmel.de

www.sarah-remmel.de

www.beflügeldich.de

www.sarah-remmel.de