

NEUE WEGE GEHEN INNOVATIV DENKEN UND ERFOLGREICH HANDELN

Die Welt um uns herum ist im rasanten Umbruch. Im gleichen Maße wie Überschaubares unübersichtlich wird und wie sich Werte immer schneller wandeln, wächst das Bedürfnis nach Sicherheit - Sicherheit im persönlichen, materiellen und politischen Bereich und in der Gesundheit. Dieser Wunsch ist nur zu verständlich.

Sicherheit wird jedoch oft mit Bewahren, mit Stillstand verwechselt. Wer die Vergangenheit festhält, ignoriert die heutige Wirklichkeit, lebt in einer Illusion. Sich nicht zu verändern heißt nicht zu leben. Denn Leben ist ständige Entwicklung - und damit immer wieder Abschied vom Vertrauten.

Wer sein Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich plant, macht sich mehr und mehr unabhängig von äußeren Veränderungen. Er ist nicht mehr Opfer sondern Täter, denn anstatt immer nur zu reagieren, schreibt er das Drehbuch seines Lebens selbst. Die eigene Vision, das große Ziel, ist ihm wichtiger als fremde Anerkennung. Ängste und belastende Situationen werden gelassen und konstruktiv analysiert und bewältigt, Veränderungen als Herausforderung gesehen.

ZIELE

- Formulieren der eigenen Lebensperspektiven
- Bewusst machen von Defiziten und unerfüllten Sehnsüchten
- Konstruktiver Umgang mit eigenen Ängsten
- Strategien zur aktiven Bearbeitung von belastenden Veränderungen
- Mut und Selbstbewusstsein für das Erreichen eigener Visionen und Träume

INHALTE

- Veränderungen als Chance und Herausforderung sehen
- Krisenmanagement
- Innovation
- Sich flexibel auf neue Situationen einstellen
- Stressfaktoren in Veränderungssituationen erkennen und adäquat darauf reagieren
- Berufliche und persönliche Perspektiven
- Aktive Berufs- und Lebensplanung
- Selbstmanagement in Belastungssituationen
- Ängste vor Neuem bewältigen
- Vergangenes abschließen, Neues beginnen
- Persönliche Defizite und Schwachstellen erkennen und reduzieren
- Individuelles Coaching
- Strategien zum Erreichen gesteckter Ziele

Dauer 3 Tage

LEISTUNG UND ENERGIE KONSTRUKTIVER UMGANG MIT STRESS

Jedes Unternehmen lebt von der Leistungsfähigkeit seiner MitarbeiterInnen. Fehlt diese Leistung, ist in vielen Fällen Stress die Ursache. Stress, der durch äußere Einflüsse genauso verursacht wird, wie durch eigene Einstellungen und eigenes Verhalten. Psychosomatische Erkrankungen und damit Arbeitsausfall sind die mögliche Folge.

Genauso wie bei einer schlechten körperlichen Verfassung, handelt es sich bei Stress um gebundene Energie und damit brachliegende Kraft. Gelingt es, diese Kraft positiv zu nutzen und mit dem eigenen Körper verantwortungsbewusst umzugehen, profitiert der Mitarbeiter persönlich davon genauso wie das Unternehmen. Denn gesteigerte Lebensfreude drückt sich auch am Arbeitsplatz zwangsläufig in Motivation, Konzentration, Kreativität und Einsatzbereitschaft aus.

ZIELE

- Kraft und Ausgeglichenheit in sich selbst finden
- Stress-Symptome rechtzeitig erkennen
- Energie-Potential erhöhen und konstruktiv ausnutzen
- Erlernen optimaler Zeiteinteilung
- Sinnvoll Prioritäten setzen
- Die „Sprache“ des eigenen Körpers verstehen
- Verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper
- Freude an der Arbeit
- Engagement und Erfolgswille

INHALTE

- Persönliche Stressdefinition
- Äußere Stressfaktoren
- Mentale und psychische Stressfaktoren
- Auswirkungen von Stress
- Erkennen der eigenen Stresssymptome und ihres Zwecks
- Stressbewältigung und -umwandlung
- Stressabbau (Atem- und Körperübungen, Entspannungstechniken, mentale Strategien)
- Grundlagen der Psychosomatik
- Körpersprache und Körpersymptome
- Energiemobilisierung
- Finden der eigenen Mitte
- Positives Selbstmanagement, Spaß an der Arbeit, Motivation
- Strategien für die Synthese von Berufs- und Privatleben

Dauer 3 Tage

KREATIVES SELBSTMANAGEMENT SICH SELBST UND ANDERE FÜHREN

Menschen, die im Berufs- und Privatleben ihren Mann bzw. ihre Frau stehen, managen oft alles perfekt - ausser sich selbst. Auch wenn sie in Stress, Arbeit und Hektik den Überblick bewahren, so leiden sie oft an körperlichen Beschwerden, einem Gefühl des Ausgebrannt-Seins und der Lustlosigkeit. Es fehlt die Kraft für eine erfüllende Lebensgestaltung.

Der Schlüssel zu Ruhe und Ausgeglichenheit liegt im Menschen selbst. Wer sich selbst konstruktiv führt und unterstützt, kann mit Kreativität, Mut und Zuversicht an neue Aufgaben herangehen und ist eher in der Lage, andere zu führen. Wer seine Kraft im Inneren entdeckt, erfährt seine Lebenslust von neuem; spontan und neugierig hat er wieder den Mut, Neues auszuprobieren.

ZIELE

- Ruhe und Ausgeglichenheit
- Klare Zielvorstellungen und Perspektiven
- Zugang zu den eigenen Kraft- und Energie-Ressourcen
- Selbstkenntnis und -akzeptanz
- Beanspruchung der eigenen Person in sinnvoller Relation zum Ziel
- Verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper
- Selbstmotivation
- Mobilisation der eigenen Energiequellen
- Umgang mit Kreativität und Phantasie

INHALTE

- Balance zwischen Anforderungen von innen und Anforderungen von aussen
- Möglichkeiten der persönlichen Stabilisierung
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben
- Zieldefinition und Zielfindung, sinnvolle Affirmationen
- Selbstführungsstrategien
- Entdeckung und Verstärkung der eigenen Kreativität und Phantasie
- Erkennen von Schwachstellen und Defiziten. Erarbeiten von Möglichkeiten, diese abzubauen
- Atemübungen, Entspannungstechniken, Körperübungen
- Meditation
- Körperempfindung und Körperwahrnehmung
- Zugang zu einer tieferen Wahrnehmung der Gefühlswelt

Dauer 3 Tage

KONFLIKTMANAGEMENT - KONSTRUKTIVER UMGANG MIT KONFLIKTEN UND AGGRESSIONEN

Unbewältigte Konflikte können die Leistungsfähigkeit eines Unternehmens, einer Abteilung oder Gruppe erheblich mindern. Schwelende Konflikte - auch in scheinbar unwichtigen Unternehmensbereichen - binden Energie, die oft an wichtigen Stellen fehlt.

Aggression ist eine natürliche Facette jedes Menschen. Wertvoll ist sie allerdings nur, wenn sie konstruktiv zum Wohl des Ganzen eingesetzt wird. Richtig zu kritisieren muss deshalb genauso gelernt werden wie Kritik anzunehmen, das geht nicht ohne die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis. „Faires Streiten“ führt zu mehr Vertrauen und Teamgeist und macht Fortschritte und Wachstum erst möglich.

Die Kunst des Konfliktmanagements liegt darin, das schöpferische und kraftvolle Potential des Konflikts für die Entwicklung des Menschen und des Unternehmens zu nutzen.

ZIELE

- Wahrnehmung offener und verdeckter Konflikte
- Konstruktive Konflikt-Bewältigung
- Einhaltung und Durchsetzung von Kommunikations-Regeln
- Sicherer Umgang mit Aggressionen
- Beherrschen des „fairen Streitens“
- Kreativer Output von Konflikten
- Erkennen des Konfliktpotentials
- Beherrschen von Konfliktlösungsstrategien

INHALTE

- Bewusstmachung eigener Konfliktlösungsstrategien und Erweiterung des persönlichen Repertoires
- Aggressionsübungen, Umgang mit Aggressivität
- Unterdrückung, Delegation, Kompromiss und Konsens
- Integration und Einübung von Kommunikations- und Feedbackregeln
- Ich-Botschaften und Authentizität, Herstellung von Vertrauen
- Verständnis und Empathie
- Umgang mit Manipulation
- Mögliche Bearbeitungsmodelle für Konflikte
- Erkennen von verdeckten Aggressionen
- Gruppenkonflikte

Dauer 3 Tage

INDIVIDUELLES COACHING

Noch nie mussten sich Menschen mit so dramatischen und schnellen Veränderungen auseinandersetzen wie heute. Die technische Revolution mit ihren Informations-Überfluss und die gesellschaftliche, politischen und sozialen Umgestaltungen führen zu einem kaum noch überblickbaren Wertewandel. Kein Wunder, dass der moderne Mensch kaum noch mit dem Tempo der von ihm selbst geschaffenen Veränderung Schritt halten kann. Besonders die Führungskraft von heute sieht sich Anforderungen und Belastungen gegenüber, die nur mehr schwer zu bewältigen sind. Persönliche und berufliche Krisen bis hin zu Burn-Out Syndromen sind vor diesem Hintergrund leicht nachzuvollziehen.

Für viele Führungskräfte hat sich das Engagement eines externen Coaches bezahlt gemacht. Frei von Betriebsblindheit und internen Konkurrenzdenken liegt seine Aufgabe in der Stärkung der fachlichen und sozialen Kompetenz der Führungskraft.

Coaching, so wie wir es praktizieren, bedeutet aber weniger das Training von sozialen und kommunikativen Techniken oder gar eine fachspezifische Beratung aus neutraler Sicht.

Der Schwerpunkt liegt vielmehr auf der Persönlichkeitsentwicklung unserer Klienten. Je mehr sie sich selbst und damit ihre Potentiale erkennen und diese auf allen Ebenen entwickeln und ausdrücken, desto mehr steuern sie ihr Verhalten wirklich selbst - unbeeinflusst von „man“ und „sollte“. Die Erfahrung zeigt, dass ein selbstbestimmter Mensch in der Regel kreativer und innovativer ist. Ziel kann es sein, dass sich eine Führungskraft lustvoll von den rasch wechselnden Aufgaben herausfordern lässt und damit erfolgreich ist ohne den Preis der Selbstaufgabe und Erschöpfung.

Als Zuhörer, Gesprächs-, Lern-, und Sparringspartner, als Spiegel, Trainer und Begleiter verfügen wir über ein breites Spektrum von Methoden, um scheinbar Unumstößliches zu hinterfragen und hinter festgelegten Denkmustern die verborgenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Visionen zu erkennen. Die einseitige Betonung des Denkens verlangt im Informationszeitalter geradezu nach einem Gegengewicht: der Intuition.

Jeder Mensch ist ein ganzheitliches Wesen. Daher lassen sich Beruf, Karriereplanung und persönliche Dinge nicht trennen. Sie ergänzen sich vielmehr und gehören zusammen. Wie jeder Mensch, so ist auch jedes Coaching individuell. Genaue Zielvorstellungen, die vorher schriftlich fixiert werden, garantieren konkrete Erfolgsparameter.

Dauer wird individuell vereinbart.

CHARISMA UND AUSSTRAHLUNG DURCH SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERTGEFÜHL

Zur Schau getragenes Selbstbewusstsein ist oft nur eine nach aussen getragene Maske. Dahinter verbergen sich Selbstzweifel, Ängste und die Sehnsucht nach Anerkennung und Bestätigung von aussen. Die Maske soll die eigene Unsicherheit kompensieren - eine Fassade, die allerdings bei Krisen und Belastungssituationen schnell zusammenbricht und von anderen als Schauspielerei erkannt wird.

Selbstbewusstsein (Selbst-Bewusst-Sein) heisst wörtlich sich seiner selbst bewusst sein. Wer seine Stärken und Schwächen kennt und anerkennt, braucht niemandem etwas vorzuspielen und akzeptiert auch andere so, wie sie sind. Als Vorbild vermag er und sie den MitarbeiterInnen und Kunden gegenüber Vertrauen, Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit auszustrahlen. Mit Ausstrahlung und Charisma überzeugt er und sie durch ehrliche Stärke und Festigkeit auch in Krisen- und Belastungssituationen.

ZIELE

- Steigerung von Selbstwertgefühl und Selbstakzeptanz
- Einheit von Körper, Geist und Seele
- Wahrnehmung und Ausdruck von Gefühlen
- Authentizität, Kommunikationsfähigkeit
- Ausgeglichenheit, Bewusstheit und Lebensfreude
- Freilegen von Energiereserve für die Verwirklichung beruflicher Visionen

INHALTE

- Konstruktiver Umgang mit Ängsten und Blockaden
- Ausstrahlung und Überzeugungskraft
- Körperbewusstsein durch Körper- und Ausdrucksübungen, Atemübungen
- Kennenlernen des eigenen Selbst: u.a. mittels Visualisierung
- Stärken- und Schwächenanalyse
- Selbstakzeptanz
- Feedback durch Gruppe und Trainer
- Übereinstimmung von Selbst- und Fremdbild
- Durch Bewusstheit zu Selbstbewusstsein
- Krisen und Tiefs als Herausforderungen
- Ehrlich, offen, authentisch im Auftreten

Dauer 3 Tage

FÜHRUNG UND PERSÖNLICHKEIT

Führungskräfte sind Multiplikatoren. Neben der fachlichen Kompetenz hat ihre Persönlichkeit - positiv oder negativ - große Ausstrahlung auf die MitarbeiterInnen ihre Motivation und Arbeitseffizienz.

Aber: Nur wer sich selbst gut führen kann, ist in der Lage andere zu führen.

Ausstrahlung hat immer mit einer positiven Einstellung zur eigenen Persönlichkeit zu tun. Daraus resultiert die Fähigkeit, auch andere Menschen mit ihren Eigenheiten zu respektieren, sich in sie einzufühlen und klare Absprachen zu treffen. Wer selbst Verantwortung übernimmt und sich selbst richtig einschätzt, kann auch andere an der richtigen Stelle einsetzen, Vorgaben klar definieren und Verantwortung delegieren. Mut und Selbstvertrauen sind notwendig, um sich durchzusetzen und andere zur Eigeninitiative zu motivieren. Denn: wer andere dazu führt, erfolgreich zu sein, ist selbst erfolgreich!

ZIELE

- Bewusstwerdung eigener Ziele und Motivationen, Ressourcen, Stärken und Schwächen
- Mut zur Entscheidung
- Klare Zielsetzung und -erreicherung
- Fähigkeit zur Motivation und Delegation
- Durchsetzungskraft
- Selbstorganisation
- Offene Kommunikation
- Entfaltung des Entwicklungspotentials

INHALTE

- Erkennen eigener Bedürfnisse und deren Umsetzung
- Bewältigung von Belastungssituationen
- Eigeninitiative und Selbstorganisation
- Umgang mit Angst
- Offenheit, Authentizität
- Entscheidungsfindung
- Erkennen von Gruppenprozessen
- Selbst- und Fremdbild
- Erklärungsmodelle menschlichen Handelns
- Verantwortlichkeit, Durchsetzungsvermögen und Kompromissbereitschaft
- Delegation von Aufgaben, Kompetenzklärung
- Wahrnehmung und Interpretation von Verhalten, wirksame Reaktion
- Körpersprache, Kritik und Anerkennung, Feedback

Dauer 3 Tage

ERFOLG UND ZUFRIEDENHEIT ERGEBNIS BEWUSSTER LEBENSPLANUNG

Lebensplanung ist mehr als nur ein Schlagwort - es ist der Schlüssel, um im Leben erfolgreich zu sein.

Zufriedenheit oder Unzufriedenheit, Gesundheit oder Krankheit, Erfolg oder Misserfolg, Harmonie oder Spannung - dies sind die ständigen Rückmeldungen des Lebens, die zeigen, ob man sich auf dem eigenen, selbstgewählten Weg befindet, auf dem man sich wohl fühlt, oder ob man davon abgekommen ist. Vielleicht hat sich dieser Weg auch nur „ergeben“ - weil die eigenen Ziele nie wirklich klar wurden.

Jeder ist seines Glückes Schmied. Niemand ist eine Marionette des Lebens oder Opfer äußerer Umstände - jeder ist in der Lage, sein Leben selbstbewusst und eigenverantwortlich zu gestalten.

ZIELE

- Klares Selbstbild
- Stärkung von Mut und Selbstvertrauen
- Die eigene Lebensvision erarbeiten und Wege zur Umsetzung finden
- Zufriedenheit, Selbstakzeptanz

INHALTE

- Erkennen des eigenen „Lebenskripts“, der Lebensleitsätze und mentaler Grundmuster
- Einfluss früherer „Prägungen“ auf die innere Einstellung, der eigenen Werte und Normen
- Verständnis für die eigene Biographie; Annahme der eigenen Talente und Schwächen
- Eigene Normen: Bewusstwerdung, Akzeptanz, Veränderung von hinderlichen Normen;
- Hinterfragen der Lebensleitsätze und Grundmuster
- Verändern alter Einstellungs- und Verhaltensmuster
- Erkennen und Zulassen eigener Wünsche
- Zielanalyse und Zieldefinition, Lebens und Berufsplanung
- Strategien, um Gewinner im Leben zu werden; Wege zum persönlichen Erfolg

Dauer 3 Tage