

# BUSINESS COACHING für FACH - UND FÜHRUNGSKRÄFTE

## COACHING MODULE

Sind Sie neu in Ihrer Position als Führungskraft oder Experte:in und suchen eine neutrale und kompetente Person, mit der Sie Ihre eigenen Themen auf Augenhöhe und wertfrei abgleichen können?

Stehen Sie als Führungskraft oder Experte:in vor neuen beruflichen Herausforderungen, planen Sie bereits neue berufliche Schritte oder befinden Sie sich mitten in einem Change-Prozess?

Wünschen Sie sich eine auf Sie und Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte und Sie selbst reflektierende Fortbildung, in der vor allem Sie selbst einen intensiven und geschützten Raum finden?

Haben Sie Interesse, intensiv an sich selbst zu arbeiten und dabei auf Ihre persönlichen Themen, Fragen und Herausforderungen, die zu Ihnen passenden Lösungen selbst zu entwickeln und motiviert umzusetzen?



”MANCHMAL MUSST DU DAS GANZE CHAOS NUR SCHÜTTELN, DANN ENTSTEHT ETWAS WUNDERBARES DARAUS. UND MANCHMAL BRAUCHST DU DAZU EINEN NEUTRALEN MENSCHEN, DER DIR ZUHÖRT UND HILFT, DEIN CHAOS ZU SORTIEREN, UM EIN WUNDER ENTSTEHEN ZU LASSEN. ”

ANJA DEMGENSKY

### IHR MEHRWERT

- Kostenfreies und unverbindliches Vorgespräch von bis zu 45 Minuten
- Individuelle und passgenaue Alternative zu einem Seminar
- 12 Coaching-Module mit jeweils drei Beispiel-Themen zur Auswahl
- Sie stehen im Mittelpunkt
- Geschützter Raum einer vertrauensvollen Zusammenarbeit
- Sicherstellen der Umsetzung erarbeiteter Maßnahmen
- Persönlichkeits- und Kompetenz-Entwicklung
- Ihre Wunschtermine passend zu Ihrem Terminkalender
- Teilnahmebestätigung nach Abschluss des Coachings



1

## Zeit- und Selbstmanagement Work-Life-Balance, Resilienz

- Wege zu mehr Gelassenheit – der Stressfalle entkommen
- Eigene Kraftquellen: Was sind meine Ressourcen, Stolpersteine? Wie überwinde ich innere Widersacher?
- Sind Sie & Ihr Office gut organisiert? Individuelle Zeitdiebe entdecken und ausschalten

2

## Innere und äußere Erwartungshaltungen Kompetenzen, Potentiale, Ressourcen

- Was ist Ihnen wichtig und was wollen Sie erreichen: Werte und Ziele sind untrennbar
- Stärken und Schwächen richtig einschätzen
- Wo liegen Ihre unentdeckten Potentiale und Ressourcen?

3

## Perspektiv-Wechsel auf Beziehungen mit Vorgesetzten, Kollegium und Mitarbeitenden

- Anders sehen und denken, um zu besseren Lösungen zu kommen
- Selbstkritisch das eigene Verhalten reflektieren, macht bewusster
- Wissen und „Wahrheiten“ lassen sich besser verifizieren

4

## Was sind Ihre Erfolgsfaktoren; welches Ihre Hindernisse? Wo liegen Ihre Grenzen?

- Persönliche Werte, Antreiber und Motive verstehen
- Was sind Ihre Motivations- und Erfolgsfaktoren?
- Was brauchen Sie, um Ihre Komfortzone zu erweitern bzw. zu verlassen?

5

## Verstehen und Ändern von Verhaltensmustern

- Innere Antreiber verstehen und bewusst lenken
- Eigene Persönlichkeit verstehen und neue Sichtweisen für die der anderen bekommen
- Beziehungen zu anderen wertvoller gestalten

6

## Positionsanalyse, Reflektion, Definition Verstehen der eigenen beruflichen Rolle

- Ihr eigener Status-Quo – das Jobprofil in den vier Kompetenzbereichen
- Stärken und Schwächen richtig einschätzen
- Aus Sicht Ihres Chefs – was macht Sie zur wertvollen Unterstützung?

\*(Aus Gründen der Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet und alle Geschlechter sind mitgemeint.)





7

## Coaching-Haltung, agile, sich selbststeuernde Teams und Remote Leading

- Mitarbeiterführung in Coaching-Haltung
- Führen von agilen und sich selbststeuernden Teams
- Chancen und Herausforderungen des Remote Leadings

8

## Optimierung der eigenen Kommunikation und Gesprächsführung

- Argumentieren und delegieren – überzeugend, bestimmt und sympathisch
- Feedbacksandwich und Feedbackregeln, Coaching-Haltung
- Vier Seiten einer Nachricht – Kommunikationsmodell nach F. Schulz von Thun

9

## Vereinbarkeit von Familie und Beruf

- Ihre persönlichen Werte, Antreiber und Motive verstehen
- Wann sind Sie in ausgeglichener Balance zwischen Familie und Beruf?
- Kopflos, wenn es mal wieder kritisch wird? Entwickeln eines Notfall-Plans B.

10

## Konfliktmanagement und Mut zur Klarheit

- Wie behaupten Sie sich in schwierigen Situationen?
- Eigenes Verhalten durchleuchten und in Veränderung bringen
- Grenzen ziehen und gekonnt „Nein“ sagen

11

## Weiter- bzw. Entwicklung Ihrer beruflichen Zukunft und/oder einer Vision

- Entwicklung einer (neuen) beruflichen Vision
- Definition von beruflichen Zielen
- Treffen von Entscheidungen

12

## Ihr besonderes Thema

- Das Modul für Ihr Thema, falls es in den Modulen noch nicht dabei war.
- Das Modul für die Vertiefung eines bereits von Ihnen ausgewählten Moduls.
- Das Modul für den Start eines Gesamt-Coaching-Prozesses bei dreimaliger Buchung.

\*(Aus Gründen der Lesbarkeit wird nur die männliche Form verwendet und alle Geschlechter sind mitgemeint.)



# IHR INVEST

Die Kosten für ein Modul-Coaching mit 3 Modulen beträgt netto € 1.299,00 zzgl. UST.

Die Gesamtkosten sind inkl. UST vor Beginn des Coaching-Prozesses zu zahlen.

Jedes weitere Modul im Anschluss kostet jeweils netto € 399,00 zzgl. UST.

Die Dauer eines einzelnen Moduls ist jeweils 3 Stunden.

Der Coaching-Beginn ist nach Absprache jederzeit möglich.

Ich biete Ihnen Präsenz-Coaching in meinem Coaching-Raum an.

Ein Online-Coaching ist nur nach Absprache und in Abhängigkeit zum jeweiligen Thema möglich.

Aufwendungen wie Fahrt- und Reisekosten oder externe Raumbuchungen sind exkl.



**ANJA DEMGENSKY**

**MASTER BUSINESS COACH**

Assistenz- und Office-Management

Fach- und Führungskräfte

Privatpersonen

Zertifizierter Master Business Coach

Zertifizierter Business Coach

Zertifizierter eCoach

Inhaberin

BUSINESS COACHING  
by  
Anja Demgensky

Q **ÜBER MICH**

Ausgebildete und Geprüfte Management-Assistentin für Sekretariat, Assistenz und Kommunikation  
Bürokauffrau IHK & Ausbilderin Kaufleute für Büromanagement AEVO

Über 25 Jahre Berufserfahrung überwiegend im HR & Office-Management in Funktionen als Personal- und Organisationsentwicklerin, HR-Managerin, HR-Projektmanagerin, Executive Assistant to Head of HR & CIO

Branchen-Kenntnisse von Aufbau- & Ablauf-Organisationen (DAX-Konzern, Mittelstand, inhabergeführte Firmen)  
Pharma, Medien, Wirtschaftsprüfung, Personalberatung, Versicherung und Bauingenieurwesen

Ausgezeichnete Erfahrungen im "Bermuda-Dreieck: Führungskraft - Assistenz - Mitarbeitende" auf Direktions- und GF-Ebene mit unterschiedlichen Charakteren und Führungsstilen

**Gern unterstütze ich Sie, Ihr Team oder Mitarbeitende Ihres Unternehmens darüber hinaus auch mit einem individuell abgestimmten Coaching.**



**BUSINESS COACHING BY AD**

Obstgarten 3 . D-25421 Pinneberg  
Steuernummer: 31/015/06998

kontakt@anja-demgensky.de  
Mobil: + 49 174 630 28 05

www.assistenz-im-flow.de  
www.anja-demgensky.de