



Seminare

Coaching

Angelika Härlin
AH – Seminare
Egenhofer Str. 79
82178 Puchheim
Tel. 089/806605
Fax 089/89020475
Info@ah-seminare.de
www.ah-seminare.de

Zielsetzung

Personalentwicklung hat in der heutigen Zeit einen enormen Stellenwert bekommen, speziell vor dem Hintergrund ständiger Veränderungen, die einen flexiblen Umgang mit Rollen und Aufgaben beinhalten.

Organisatorische und Verwaltungsaufgaben, Entwicklungen und Produkte zu managen, beansprucht das Management zu oft mehr als 100%. Neben der Erreichung eigener anspruchsvoller Ziele brauchen Sie als Führungskraft eine hohe soziale Kompetenz, um Menschen zielorientiert zu führen, zu motivieren und in wechselnden Team- und Projektgruppen zu integrieren. Die Führungskraft als Vorbild, Coach, Moderator und Konfliktlöser ist gefordert. Dies bedeutet u. a.: integer zu sein, glaubwürdig, fair, vertrauensvoll, entscheidungssicher, sensibel für Veränderungsprozesse und Ideen der Mitarbeiter, ohne sich als Person in den Vordergrund zu stellen, aber auch deutlich wahrnehmbar in der Verantwortung für Ziele und Menschen. Über ihren vielfältigen Verpflichtungen neigen viele Führungskräfte dazu, wenig auf ihre Körpersignale zu achten und die Gesundheit zu gefährden. Bei Frauen kommt häufig noch die Doppelbelastung durch die private Alltags- und Beziehungsarbeit hinzu.

Oft haben Führungskräfte den Eindruck, diesen vielfältigen Aufgaben durch ein Coaching besser gewachsen zu sein, um sich selbst und ihr Aufgabenspektrum neu zu definieren und entsprechende Verhaltensweisen zu trainieren.

Dies kann vorzugsweise in Einzeltrainings (Individualcoaching) erfolgen, jedoch auch in mehrtägigen Seminaren mit bedarfsspezifisch definierenden Inhalten.



Individualcoaching Ablaufplan

Beim Individualcoaching hat sich in meiner Praxis folgende Vorgehensweise bewährt

1. Zunächst erfolgt eine Analyse des Ist-Zustandes des jeweiligen Führungsverhaltens. Dies geschieht in einem Erstgespräch über ca. 2 Stunden, danach erst Entscheidung für oder gegen das gemeinsame Coaching.

2. Mindestens zwei weitere Treffen zu je 2 Stunden:
 - Bedarfsanalyse
 - Themenschwerpunkte (Themen werden in Absprache mit dem Gesprächspartner in Auswahl bearbeitet)
 - Übungen
 - Rollenspiele
 - Videoaufzeichnungen
 - „Hausaufgaben“

3. Nachbereitung: Nach jedem Treffen erstellt der Coach ein Protokoll der besprochenen Inhalte und fügt ggf. Literatúrausschnitte bei.

Die Zahl der Treffen wird in Absprache mit dem Gesprächspartner zunächst auf 5 bis maximal 7 Treffen begrenzt.



Themen (fakultativ)

Im Coaching sind keine festen Themen vorgegeben; sie entwickeln sich nach Absprache mit dem Klienten. Folgende Schwerpunkte sind möglich:

- Ihre momentane Situation: welche konkrete Aufgabe steht an?
- Ihre Rollen, Aufgaben und Ziele im Unternehmen und im Privatleben
- Ihre Führungsverhalten, Ihr Führungsstil, Ihr Arbeitsverhalten
- Sicher auftreten, erfolgreich sein und wirken
- Berufliche und private Stärken; Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Spannungsfelder: Unternehmensziele, Mitarbeiterwünsche und eigene Bedürfnisse
- Durchsetzen eigener Standpunkte, Konfliktverhalten
- Umgang mit Stress, unerledigten Aufgaben und Plänen
- Ethische Grundfragen, Wertorientierung
- Tools: Selbst-, Zeit-, Team-, Konfliktmanagement u. a.



Methoden, Medien (fakultativ)

- LIFO®-Führungsstilanalyse
- Beschreibung des bevorzugten Mitarbeiterverhaltens mit der LIFO®-Analyse
- Motivieren, beeinflussen und coachen dieser verschiedenen Verhaltensstile des Mitarbeiters
- Kommunikationsverhalten (Friedemann Schulz v. Thun)
- Konfliktverhalten (Friedrich Glasl)
- Frageverhalten und Aktives Zuhören
- Mindmapping
- Problemlösungsprozesse, Konfliktlösungsprozesse
- Kreativitätstechniken (de Bono u.v.a.)
- Moderationstechniken
- Stressbearbeitungs- und Entspannungstechniken
- Checklisten
- Tagesleistungshoch-Analyse



Durchführung

- Fragebögen zur Selbstanalyse und Zielformulierung
- Feedback
- praktische Übungen und Rollenspiele

Im Mittelpunkt steht das personenorientierte Gespräch. Die Trainerin schafft als aktive ZuhörerIn den Rahmen, in dem die Klienten ihre Lösungen selbst finden und zur Durchführung bringen. Sie unterstützt sie bei der systematischen Situationsanalyse und trägt durch Fragen und Anregungen von außen zu einem vielfältigen Perspektivenwechsel bei.

Dies schafft die Grundlage für die geglückte (Neu-)orientierung und professionelle Lösungsansätze.



Ziele

Die Ziele und Erfolgskriterien definieren die Klienten zu Beginn des Coachings.

**Mögliche Ergebnisse könnten sein –
bitte betrachten Sie diese Liste als Anregung**

Sie werden

- Bewerbungen oder andere herausfordernde Situationen meistern
- Ihre Situation in aller Ruhe von außen betrachten, nacherleben und authentisch mitteilen können
- Ihr Selbstbild mit dem Fremdbild des Coachs vergleichen
- Prüfen, ob Absicht, Verhalten und Wirkung sich decken und welche Konsequenzen das hat
- Ihre Stärken (noch) besser nutzen und so Schwächen schwächen
- realistische und erstrebenswerte Zielvorstellung für die nächsten Monate und Jahre entwickeln
- strukturierter und bewusster an Ihre Aufgaben herangehen
- mit starken Gefühlen wie Ärger oder Freude bewusst umgehen können
- noch sicherer als bisher führen, entscheiden und delegieren
- Ihre Zeit besser einteilen, an Freunde, Familie, Gesundheit und Privatleben nicht nur denken....

Hoffentlich einen Handwerkskoffer mit einfachen und hilfreichen Werkzeugen nach Hause tragen



Seminare

Grundlagen des Coachings von Angelika Härlin

- Themenzentrierte Interaktion TZI Diplom
- Transaktionsanalyse, NLP- Elemente
- LIFO[®] - Trainerlizenz
- Mediationsausbildung
- Ausbildung in systemischer Beratung

Langjährige Erfahrung mit Coaching und Beratung
Intensive Seminar- und Trainingspraxis in zahlreichen Unternehmen.

Honorar

Das Honorar ist gesondert festzulegen und beinhaltet

- das Coaching von 1, 5 bis maximal 3 Stunden
- eine schriftliche Nachbereitung/ Protokoll durch den Coach für den Klienten
- die Fahrzeit

Nicht enthalten sind Spesen für Fahrtkosten PKW, Raummiete, spezielle Fragebögen etc.

Ansonsten gelten die beiliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingung



Allgemeine Geschäftsbedingungen

Für die Tätigkeit von Angelika Härlin gelten, sofern nicht schriftlich etwas anderes vereinbart wurde, die nachstehenden Bedingungen:

1. Vertragsabschluss

Der Vertrag zwischen dem Auftraggeber und Frau Härlin kommt dadurch zustande, dass beide Seiten eine mündliche oder schriftliche Abmachung treffen, die von Frau Härlin schriftlich bestätigt wird.

2. Leistungen von Frau Härlin

Umfang, Form, Thematik und Ziel der Seminare/Trainings und Beratungsleistungen werden zwischen Auftraggeber und Frau Härlin gesondert festgelegt. Frau Härlin erbringt diese Leistungen selbst.

3. Honorare und Kosten

- a) Für Seminare wird ein Tageshonorar vereinbart.
- b) Für Beratung und Vorbereitung wird ein Stundenhonorar vereinbart.
- c) Reise- und Hotelkosten werden gesondert berechnet, sofern es sich um Reisen außerhalb Münchens handelt.
- d) Alle Beträge gelten zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer.
- e) Die Rechnungsstellung erfolgt durch Frau Härlin nach Abschluss der jeweils vereinbarten Tätigkeit.

4. Sicherung der Leistung

Die Urheberrechte aller verwendeten Unterlagen liegen bei Frau Härlin.

5. Sonstiges

Kann ein Termin zur Erbringung einer Leistung von Frau Härlin durch höhere Gewalt, Krankheit, Unfall oder sonstige, von Frau Härlin nicht zu vertretende Umstände, nicht eingehalten werden, ist Frau Härlin berechtigt, unter Ausschluss einer Schadensersatzforderung die Dienstleistung an einem neu zu vereinbarenden Termin nachzuholen.

Werden vereinbarte oder reservierte Seminartage vom Auftraggeber nicht abgenommen, so bemüht sich Frau Härlin, diese Termine anderweitig zu besetzen. Können abgesagte oder verschobene Seminartage nicht anderweitig besetzt werden, sind bei Absagen innerhalb von 2 Wochen vor dem Termin 50 %, bis 1 Woche vorher 75 % und danach 100 % des vereinbarten Honorars zu zahlen.

Für diese Bedingungen gilt ausschließlich deutsches Recht.

Gerichtsstand ist Puchheim.