

Mögliche Themen im Einzel- oder Teamcoaching, im Training, an Reflexionstagen oder in der Prozessbegleitung über einen längeren Zeitraum:

<u>Mitarbeitenden</u>	<u>Mitarbeitenden</u>
<p data-bbox="331 443 920 512">Lösen von schwierigen Situationen im Team für mehr Harmonie und Zufriedenheit</p> <ul data-bbox="212 539 1055 715" style="list-style-type: none">• Welche Gemeinsamkeiten, Unterschiede und Potenziale gibt es im Team?• Wie äußere ich meine Gefühle und nehme die der Anderen wahr?• Wie gebe ich konstruktives Feedback?• Wie finde ich Lösungen durch Perspektivwechsel?	<p data-bbox="1328 443 1821 512">Resilienz entwickeln und stärken für mehr Gesundheit und Motivation</p> <ul data-bbox="1160 539 2011 746" style="list-style-type: none">• Was sind die sieben Säulen der Resilienz?• Wie resilient bin ich und wer oder was hilft mir resilienter zu werden?• Wie entwickle ich mehr Selbstsicherheit und eine optimistische Haltung?• Wie kann ich gut für mich selbst sorgen und was brauche ich dafür?
<p data-bbox="405 758 846 826">Zeit- und Selbstmanagement für mehr Effektivität und Effizienz</p> <ul data-bbox="212 853 1070 1029" style="list-style-type: none">• Was ist mir wichtig und welche Werte und Vorstellungen habe ich?• Wie strukturiere ich meinen Arbeitstag und welche Prioritäten setze ich?• Welche Methoden gibt es und wie wende ich sie an?• NEIN sagen – aber wie?	<p data-bbox="1238 770 1910 839">Umgang mit herausfordernden Kundengesprächen für mehr Kompetenz</p> <ul data-bbox="1160 866 1995 1042" style="list-style-type: none">• Wie verhalte ich mich in herausfordernden Kundengesprächen?• Wie gehe ich mit meinen Gefühlen und Emotionen und denen der Anderen um?• Wie formuliere ich ICH Botschaften statt DU Botschaften?• Wie stelle ich sicher, dass das Gesagte auch gehört wurde?
<p data-bbox="342 1066 909 1134">Klare und wertschätzende Kommunikation für mehr Respekt und Anerkennung</p> <ul data-bbox="212 1161 958 1305" style="list-style-type: none">• Was bedeutet klar und wertschätzend zu kommunizieren?• Wie beschreibe ich ohne zu bewerten oder zu verurteilen?• Wie äußere ich Gefühle und Bedürfnisse?• Wie gehe ich empathisch mit mir und anderen um?	<p data-bbox="1178 1066 1973 1134">Reflexion von beruflichen und persönlichen Fragestellungen für mehr Klarheit und Leichtigkeit</p> <ul data-bbox="1160 1161 1944 1297" style="list-style-type: none">• Wie stärke ich Selbstvertrauen und Resilienz?• Wie kläre ich Konflikte?• Wie verbinde ich berufliche und private Herausforderungen?• Wie bereite ich mich auf Gespräche oder Verhandlungen vor?

Führungskräfte

**Führen von Mitarbeitergesprächen
für mehr Struktur und Wertschätzung**

- Wie führe ich Feedback-, Motivations- und Beurteilungsgespräch?
- Wie arbeite ich mit Sach- und Beziehungsebene?
- Was heißt aktiv und empathisch Zuhören?
- Welche Fragetechniken kann ich wo und wie sinnvoll einsetzen?

**Lösen von Konflikten im Team
für mehr Harmonie und Zufriedenheit**

- Wie löse ich Konflikte und was braucht es dafür?
- Welche Qualitäten und Potenziale haben das Team sowie die*der Einzelne?
- Wie äußere ich meine Gefühle und nehme die der Anderen wahr?
- Wie finde ich Lösungen durch Perspektivwechsel?

**Durchsetzen und Verhandeln
für mehr Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen**

- Wie formuliere ich Ideen, Ziele und Projekte zielgerichtet?
- Welche Verhandlungsphasen- und Strategien gibt es?
- Wie argumentiere und mit Einwänden umgehen?
- Wie gelingt mir eine gute WIN-WIN Situation?

**Selbstmanagement und delegieren von Aufgaben
für mehr Zeit und Vertrauen**

- Was, wann, wie, wo delegiere ich?
- Wie komme ich an mein Ziel und was gibt es zu beachten?
- Wie beziehe ich die Stärken und Talente der anderen mit ein?
- Wie weit kann ich loslassen und vertrauen?

Führungskräfte

**Empathie und Verständnis im Miteinander
für mehr Wahrnehmung und Achtsamkeit**

- Was sind meine Werte und Vorstellungen im Arbeiten und Leben?
- Wie gehe ich mit Druck und Stress um?
- Welche Bedürfnisse sind erfüllt und welche nicht?
- Wie kommuniziere ich empathisch mit mir und anderen?

**Planen und moderieren von Besprechungen
für mehr Effektivität und Klarheit**

- Wie strukturiere, plane und führe ich eine Teambesprechung?
- Wie entstehen Gruppen und welche Charaktere kann es geben?
- Wie moderiere ich unterschiedliche Meinungen und führe durch Diskussionen?
- Wie stelle ich das Ziel des Meetings sicher und Ergebnisse dar?

**Achtsamkeit und Stressmanagement
für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit**

- Was heißt Achtsamkeit und wie bleibe ich im Moment?
- Was hilft bei akutem Stress und wie gehe ich mit Wut und Ärger um?
- Wie gehe ich in Beziehung und kommuniziere ich achtsam?
- Wie können wir Achtsamkeit üben u. welche Methoden helfen uns?

**Resilienz entwickeln und stärken
für mehr Gesundheit und Motivation**

- Was sind die sieben Säulen der Resilienz?
- Wie resilient bin ich und wer oder was hilft mir dabei weiter?
- Wie entwickle ich mehr Sicherheit und eine optimistische Haltung?
- Wie kann ich gut für mich selbst sorgen und was brauche ich dafür?

<p style="text-align: center;"><u>Auszubildende</u></p> <p style="text-align: center;">Werte, Stärken und Fähigkeiten erkennen für mehr Selbstmotivation und Klarheit</p> <ul style="list-style-type: none">• Welche Werte habe ich und was bedeuten diese für mich?• Wie vereinbare ich sie mit Schule, Beruf, Familie und Freunde?• Wie setze ich Ziele und wie kann ich sie erreichen?• Welche Stärken und Fähigkeiten zeichnen mich aus und wie setze ich diese ein? <p style="text-align: center;">Rhetorik für einen authentischen und überzeugenden Auftritt und mehr Präsenz</p> <ul style="list-style-type: none">• Was sind die Grundlagen der Rhetorik, z.B. Haltung, Stimme, Gestik, Mimik?• Wie strukturiere ich eine Präsentation?• Wie kann ich meine rhetorischen Fähigkeiten im beruflichen Alltag einsetzen?• Wie wirkt sich meine mentale Einstellung auf Auftritt und die Zuhörenden aus? <p style="text-align: center;">Zeit- und Selbstmanagement für mehr Effektivität und Effizienz</p> <ul style="list-style-type: none">• Was ist mir wichtig und welche Werte und Vorstellungen habe ich?• Wie strukturiere ich meinen Arbeitstag und welche Prioritäten setze ich?• Welche Methoden gibt es und wie wende ich sie an?• NEIN sagen – aber wie?	<p style="text-align: center;"><u>Auszubildende</u></p> <p style="text-align: center;">Achtsamkeit und Stressmanagement für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit</p> <ul style="list-style-type: none">• Was heißt Achtsamkeit und wie bleibe ich im Moment?• Was hilft bei akutem Stress und wie gehe ich mit Wut und Ärger um?• Wie gehe ich in Beziehung und kommuniziere ich achtsam?• Wie können wir Achtsamkeit üben und welche Methoden helfen uns dabei? <p style="text-align: center;">Resilienz entwickeln und stärken für mehr Gesundheit und Motivation</p> <ul style="list-style-type: none">• Was sind die sieben Säulen der Resilienz?• Wie resilient bin ich und wer oder was hilft mir resilienter zu werden?• Wie entwickle ich mehr Selbstsicherheit und eine optimistische Haltung?• Wie kann ich gut für mich selbst sorgen und was brauche ich dafür? <p style="text-align: center;">Small Talk für einen gelungen Gesprächseinstieg und mehr Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none">• Was heißt Small Talk und wo brauche ich ihn?• Wie überwinde ich mit echtem Interesse Hemmungen und komme in Kontakt?• Wie komme ich gekonnt vom Einstieg bis zum Gesprächsabschluss?• Welche Themen sind tabu?
--	--

Ausbildende

**Führen von Auszubildendengesprächen
für mehr Struktur und Wertschätzung**

- Wie führe ich Feedback-, Motivations- und Beurteilungsgespräch?
- Wie arbeite ich mit Sach- und Beziehungsebene?
- Was heißt aktiv und empathisch Zuhören?
- Welche Fragetechniken kann ich wo und wie sinnvoll einsetzen?

**Erstellen von Bewertungen
für mehr Qualität und Orientierung in der Ausbildung**

- Welche Rahmenbedingungen erfordert ein aussagekräftiger und einheitlicher Bewertungsbogen?
- Welche Inhalte und Kompetenzen spielen eine Rolle in Bezug auf Ausbildung und Unternehmensleitbild?
- Wie arbeiten mit ICH Botschaften im Bewertungsgespräch?
- Wie gestalte ich ein faires und konstruktives Gespräch?

**Planen und moderieren von Besprechungen
für mehr Effektivität und Zufriedenheit**

- Wie strukturiere, plane und führe ich eine Teambesprechung?
- Wie entstehen Gruppen und welche Charaktere kann es geben?
- Wie moderiere ich unterschiedliche Meinungen und führe durch Diskussionen?
- Wie stelle ich das Ziel des Meetings sicher und Ergebnisse dar?

Ausbildende

**Klare und wertschätzende Kommunikation
für mehr Respekt und Anerkennung**

- Was bedeutet klar und wertschätzend zu kommunizieren?
- Wie beschreibe ich ohne zu bewerten oder zu verurteilen?
- Wie äußere ich Gefühle und Bedürfnisse?
- Wie gehe ich empathisch mit mir und anderen um?

**Resilienz entwickeln und stärken
für mehr Gesundheit und Motivation**

- Was sind die sieben Säulen der Resilienz?
- Wie resilient bin ich und wer oder was hilft mir resilienter zu werden?
- Wie entwickle ich mehr Selbstsicherheit und eine optimistische Haltung?
- Wie kann ich gut für mich selbst sorgen und was brauche ich dafür?

**Didaktik und Methodik im Lehren
für mehr Wissen und Kreativität**

- Welche Lerntypen gibt es und wie lernen sie am besten?
- Welche Rolle spielt Didaktik und Methodik und was braucht es dafür?
- Wann setze ich welche Methoden wie ein?
- Wie komme ich vom Motiv zum Ziel?

Möglichkeiten der **Moderation** zu **einzelnen Themenbereichen** in **Veranstaltungen** und **Tagungen** oder **Großveranstaltungen**:

Moderation einer Veranstaltung oder Tagung

- Wir moderieren Ihre Veranstaltung, z.B. Ausbildertag, Konferenz, Fach oder Klausur- Tagung.
- Wir führen Ihre Teilnehmenden sicher durch das Thema oder Event, so dass Sie sich auf die Inhalte, Ihre Mitarbeitenden und/oder Gäste konzentrieren können.

Moderation in Kombination mit Training und Coaching

- Wir kombinieren Moderation mit Training und/oder Coaching zu einem bestimmten Thema als Teil einer Veranstaltung an einem bzw. an mehreren Tagen.
- Bei dieser Kombination verbinden wir das moderierte Thema mit Trainingsmethoden zum Ausprobieren und Üben der erarbeiteten Inhalte.

Moderation von Großveranstaltungen

- Wir moderieren Ihr Thema in Großveranstaltungen an einem oder an mehreren Tagen.
- Hier bieten sich verschiedene Möglichkeiten z.B. ein Open Space, eine Zukunftswerkstatt oder ein World Café an, in denen Ihre Mitarbeitenden zu einem übergeordneten Thema arbeiten.
- Diese offenen und kreativen Methoden beflügeln den Austausch, fördern das Mitdenken und ermutigen zum Mitmachen beim gemeinsamen Gestalten neuer Ideen und Finden von Lösungen.

Ein erstes kostenfreies telefonisches oder persönliches Gespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen. In diesem Gespräch klären wir, worum es Ihnen geht und was Sie durch die Zusammenarbeit mit uns erreichen möchten. Außerdem besprechen wir die Arbeitsweise, den Arbeitsort sowie den finanziellen und zeitlichen Rahmen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail.

Herzliche Grüße



Kontakt: Ramona Mietzschke

Telefon: 030/25 01 36 21 **Mobil:** 0179/540 59 21 **E-Mail:** mail@mietzschke-coach.com **Webseite:** www.mietzschke-coach.com