

Angebot für Unternehmen

- **Persönliche und professionelle Entwicklung**
- **Effektive Kommunikation & effiziente Meetings**
- **Teamentwicklung**
- **Umgang mit Veränderungen**
- **Professioneller Umgang mit Emotionen**

Ich biete verschiedenste Optionen rund um die oben genannten Themen Schwerpunkte an. Gerne könnt ihr mich aber auch zu anderen Themen im Bereich Mensch, Kommunikation, Führung und Team anfragen. Vom Format her biete ich bestehende, „fertige“ Workshops im Bereich Selbstmanagement, spezifische Workshops passend auf euer individuelles Thema zugeschnitten, eine Beratung im Bereich Unternehmensentwicklung, oder Coachings und Moderationen im 1:1 Setting für euch oder eure Mitarbeitenden.

Für eine genauere Abklärung bzgl. Thema und Format kontaktiert mich gerne unverbindlich.

Selbstmanagement & persönliche Entwicklung

Der Workshop Selbstmanagement eignet sich sehr gut für Teammitglieder aber auch Führungskräfte, und wird im Rahmen von 2 – 4 Halbtagen durchgeführt, je nach Teilnehmerzahl in meinem Büro in Frauenfeld, oder an einer Location eurer Wahl.

Es geht darum, sich selber besser kennenzulernen, mit dem Ziel, Gefühle besser wahrzunehmen und zu regulieren, effektiver zu kommunizieren und somit Konflikte kompetent angehen zu können. Auch wird ein besseres Verständnis und Zusammenarbeit im Team sowie Gestaltung von effizienten und effektiven Sitzungen möglich. Die Themen sind für jede Führungskraft, ob jung und neu oder langjährig mit viel Erfahrung hoch relevant.

Die Kursdaten und weitere Informationen findet ihr weiter unten.

Team-Entwicklung & Change Management

Weiter führe ich kundenspezifische Workshops oder beratende Begleitung direkt bei euch vor Ort durch. Nach 1-2 Vorgesprächen definieren wir, welches Format und Umfang für euer Thema sinnvoll ist, so bieten sich verschiedene Herangehensweisen an:

- Workshop im Team zu einem bestimmten Thema
- Meetingbegleitung als stille Beobachterin, mit anschliessendem Feedback ans Team oder Führungskraft im Rahmen von Coachings, Inhalte wären hier zum

Beispiel Struktur, Empowerment des Teams,
Gesprächsführung oder Teamentwicklungspotentiale

- Einzelcoachings – von Beginn weg oder im Anschluss an einen Workshop oder Begleitung

Zum Beispiel 2 Nachmittage Kommunikationsworkshop + Einzel-Coachings nach Bedarf im Anschluss für die Teilnehmenden.

Ich unterstütze und begleite bei einer Vielfalt an Themen und Ansätzen, ihr findet einige ausgewählte Themen hier unten. Wenn ihr Bedarf habt, und das Thema hier nicht findet, kontaktiert mich sehr gerne und ich führe euch gerne im Detail durch mein Angebot.

Hier ein paar Themen:

- Meetings effizient und zielgerichtet durchführen lernen
- Wirksame Kommunikation innerhalb von Teams erreichen
- Mit Konflikten bewusst umgehen und Lösungsansätze kennenlernen
- Gruppen- und Veränderungs-Prozesse sorgfältig gestalten
- Selbst- und Mitverantwortlichkeit von Teammitgliedern stärken
- Change Management
- Junge Führungskräfte auf ihre Rolle vorbereiten oder stärken
- Resilienz stärken
- Gemeinsame Sprache und Feedback-Kultur etablieren

Führungs-Coaching & effektive Kommunikation

Mitarbeiter-Führung ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe. Viele Menschen erhalten diese Chance, ohne sich intensiv im Vorfeld damit befasst zu haben oder geschult zu werden. Was bedeutet Führung für mich, für mein Team, meine Mitarbeitenden, meine Firma? Wie führe ich ein Mitarbeitergespräch? Wie spreche ich Konflikte an? Dies und viele weitere Fragen können in einem Workshop für junge Führungskräfte, oder gerne auch in Coaching-Settings zusammen angegangen werden. Wir bearbeiten im Coaching sowohl persönliche Themen bis zu einem gewissen Grad, welche für die Führungsrolle relevant sind, ich vermittele aber auch direkt anwendbare Führungs- und Kommunikationskonzepte. Dies biete ich sowohl für Unternehmen als auch für direkte Buchung durch Privatpersonen an.

Methodik: Transaktionsanalyse

Ich schule und begleite mit der Methode der Transaktionsanalyse, abgekürzt TA. In der TA spricht man immer von den drei Ebenen Denken, Fühlen & Verhalten. Diese drei Ebenen vereint, machen aus, wer ich in einem bestimmten Augenblick gerade bin

- der Mensch im Hier und Jetzt, geprägt von seiner Vergangenheit, beeinflusst von aktuellen oder vergangenen Gefühlen. Dieses "wer bin ich jetzt" wird in der

Transaktionsanalyse ein ICH-Zustand genannt. Dies ist die Basis, um im Bereich Kommunikation sehr effizient Themen zu überprüfen, und für Teams zu verbessern. Eine gute Kommunikation ermöglicht vieles: Team-Building, um effizienter arbeiten zu können, besseres Konfliktmanagement, Begleiten von Change Prozessen, persönliche Entwicklung von Führungskräften, unterbrechen von unproduktiven Gesprächsschleifen, Durchführen von Konfliktgesprächen, und vieles mehr. Möchtest du mehr über die Transaktionsanalyse als Theorie erfahren, gibt es hier eine ganz gute Übersicht: <https://transaktionsanalyse.online/>

Wichtigster Unterschied zu anderen Ansätzen ist, dass wir sehr ziel- und lösungsorientiert arbeiten - wir erstellen zusammen einen Vertrag, an was wir in einer Sitzung oder über einen gewissen Zeitraum hinweg arbeiten. So soll sichergestellt werden, dass wir das Thema bearbeiten, welches für euch in der Firma stimmig ist, und ich als Beraterin zustimmen kann, dass wir in einem mir entsprechenden Kompetenzbereich arbeiten.

Weitere Informationen zu meinem Angebot und über mich findet ihr auf www.ta-beratung.ch oder kontaktiert mich gerne direkt unverbindlich.

Telefon: +41 79 372 74 39

E-Mail: marcella@ta-beratung.ch

Untenstehend findet ihr weitere Informationen zum bestehenden Workshop „Selbstmanagement“.

Weitere Informationen zum Kurs Selbstmanagement

Die Workshops beinhalten Modelle zur Analyse von Denken, Fühlen & Verhalten. Mit einem besseren Verständnis von dir selber kannst du endlich dein Verhalten nachhaltig und bewusst ändern und mehr Handlungsspielraum erlangen. Ebenfalls werden verschiedene Kommunikationsmodelle angeschaut, damit du besser darin wirst, zu analysieren, was in einem Gespräch, zum Beispiel mit deinem Partner, oder einer Freundin oder einem Mitarbeiter, vor sich gegangen ist. Und vor allem, wie du es ein anderes Mal produktiver gestalten kannst. So kannst du dich besser auf ein spezifisches Gespräch oder eine neue Rolle vorbereiten - zum Beispiel wenn du Mama oder Papa wirst, oder vom Mitarbeiter zum Vorgesetzten, oder von der Arbeitstätigen zur Pensionierten. Das Tolle an der Methodik ist es, dass wir sehr ziel- und lösungsorientiert zusammenarbeiten, und trotzdem extrem in die Tiefe gehen können. So sind wir sehr schnell in der Lage, neue Erkenntnisse bei dir zu generieren.

Weitere Anwendungsbeispiele sind, wenn du immer in der gleichen Situation wieder ein komisches Gefühl empfindest oder dich unangemessen verhältst und dir dadurch in deiner freien Entscheidung und Entfaltung selber im Wege stehst. Wenn du dabei bist, deinen Job zu kündigen, den du eigentlich total magst, wenn da nur nicht dieser

Chef wäre oder mit deiner Partnerin zum tausendsten Mal über das gleiche Thema streitest. Und natürlich vieles mehr.

Der Workshop wird in 2 Stufen angeboten, 2 Nachmittage für Selbstmanagement Standard, 2 Nachmittage für Selbstmanagement Advanced.

Inhalt & Methodik

Im Kurs gibt es Theorieinputs rund um die Bereiche Kommunikation, Gesprächsführung, Umgang mit Emotionen, das eigene Lebensskript sowie Persönlichkeitsreflektion. Methodisch ist es eine runde Mischung aus Theorie, Gruppenarbeiten und die Möglichkeit, eigene Praxisbeispiele zu besprechen.

Voraussetzungen

Keine spezifischen Kenntnisse benötigt, Wille zur Selbstreflektion ist Voraussetzung. Voraussetzung Advanced: Teilnahme am Kurs Selbstmanagement Standard.

Zielgruppe

Alle Menschen, welche sich gerne weiterentwickeln und neues Lernen möchten und im Austausch mit anderen Personen sind. Generell ist der Workshop für Menschen spannend, die vor oder in einer Veränderung stehen, zum Beispiel wenn du zum Elternteil wirst, oder kurz vor oder nach der Pensionierung, vom Mitarbeiter zum Vorgesetzten, und so weiter.

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Kosten

Selbstmanagement Standard (2 Nachmittage): CHF 220.00

Selbstmanagement Advanced (2 Nachmittage): CHF 220.00

Nächste Termine

Termine 2 Nachmittage Selbstmanagement:

Selbstmanagement - Samstage:

Samstag, 25. 02. & 11. 03. 2023, 10 - 14 Uhr

Samstag, 03. 06. & 17.06. 2023, 10 - 14 Uhr

Selbstmanagement - Dienstage:

Dienstag, 07. 03. & 21. 03. 2023, 17.30 - 21.30 Uhr
Dienstag, 06. 06. & 20. 06. 2023, 17.30 - 21.30 Uhr

Selbstmanagement - Donnerstage:

Donnerstag, 02. 03. & 16. 03. 2023, 8.30 - 12.30 Uhr
Donnerstag, 08. 06. & 22. 06. 2023, 8.30 - 12.30 Uhr

Kursort

Durchführung in den Räumlichkeiten Avantiworkspace, an der Thundorferstrasse 1 in 8500 Frauenfeld.

Anmeldung und weitere Informationen

<https://www.ta-beratung.ch/selbstmanagement>