



- / Mag. Marc Habermann ist diplomierter Coach und Sportwissenschaftler und arbeitet heute als erfolgreicher Coach, Trainer, Referent und Sportmanager.
- / Marc Habermann hat in seiner bisherigen Laufbahn SportlerInnen wie Bode Miller, Lindsey Vonn (beide USA), Nicolas Kiefer (D), Anna Kournikova (RUS), Vera Lischka, Barbara Schett (beide AUT) u.v.m. betreut.
- / Seine internationale berufliche Erfahrung als Manager und Coach von absoluten SpitzensportlerInnen, gibt Marc Habermann in Einzel Coachings, Seminaren und Vorträgen weiter. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die TeilnehmerInnen mit Ihren Themen und Bedürfnissen.
- / Nach langjährigen Aufenthalten in den USA, Liechtenstein und Italien lebt Marc Habermann heute in der Nähe von Kitzbühel und betreut von hier aus seine Kunden und KlientInnen im deutschsprachigen Raum.
- / Marc Habermann ist der kompetente Partner zu den Themen:
 - / **soft skills/soziale Kompetenzen**,
wie z. Bsp. *Leadership und Führungskompetenz, Kommunikation, Gestalten sozialer Situationen, Teamwork, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktmanagement, Veränderung–Change Management*
 - / **Erfolg** und
 - / **Teambuilding**.
- / Ausgewählte Themen bietet Marc Habermann gemeinsam mit Österreichs bester Tennisspielerin **Barbara Schett als Referentin** an.
- / Nähere Informationen zum Leistungsangebot und Themenspektrum, sowie zur Person, entnehmen Sie bitte nachfolgender Übersicht und den websites www.marc-habermann.com und www.walkandtalk.at. Zusätzlich bietet Marc Habermann in-house Seminare für Firmen an. Dabei wird das Seminarkonzept ganz auf die Situation und die Bedürfnisse und Ziele des Kunden zugeschnitten.

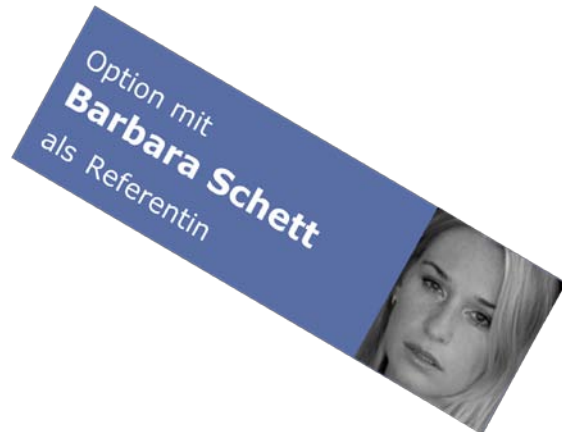
Vorträge / Seminare / Workshops*

* Auf Grund einer leichteren Lesbarkeit wird im Text auf eine geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter angesprochen.

Allgemein

Methodik

- personenzentriertes, systemisches Coaching
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Impulsvorträge
- Podiumsdiskussionen
- Prozessorientiertes Arbeiten
- Feedbackschleifen und Reflexionsrunden
- Transfer Übungen
- Outdoor-Übungen (Waldseilgarten)
- Media Präsentationen
- Themenrelevante Beispiele aus der Arbeit mit Spitzensportlern
- Vorträge / Diskussionen mit Barbara Schett



Persönlichkeit

Erweitern der Handlungsmöglichkeiten durch soft skill Training

Ziel

Die Teilnehmer lernen den Begriff und die Bedeutung der soft skills kennen. In weiterer Folge setzen sie sich mit ihren persönlichen soft skills auseinander, lernen diese zu erkennen, einzuschätzen und zukünftig bewusster einzusetzen.

Nutzen

Erkennen der Wichtigkeit von soft skills in unserem Alltag. Kennenlernen der eigenen Stärken hinsichtlich sozialer Kompetenzen. Feedback zu eigenen social skills. Lernen des bewussten Einsatzes seiner individuellen social skills.

Inhalt

- Was sind soft skills?
- Weshalb werden soft skills immer wichtiger für uns?
- Welche soft skills besitze ich?
- Wie trainiere ich meine soft skills?
- soft skills im Berufsalltag
- Gesprächsführung, Gesprächsgewohnheiten erweitern
- Die Ebenen der Kommunikation
- Verhaltenstypen
- Aktives Zuhören

Gesprächsführung, Kommunikation

Ziel

Die Teilnehmer lernen die unterschiedlichen Arten der Kommunikation kennen. Sie werden sich Ihrer eigenen Art der Gesprächsführung bewusst. Sie lernen durch entsprechende Techniken die Führung in Gesprächen zu behalten.

Nutzen

Lockere, zielorientierte, bewusste, gesteuerte Gesprächsführung.

Inhalt

- verbale – nonverbale Kommunikation
- Wer fragt führt
- Gesprächsstile erkennen
- wie kommuniziere ich, wie möchte ich kommunizieren
- die Ebenen der Kommunikation
- Transaktionsanalyse
- Aktives Zuhören
- Interventionstechniken

Motivation – Eigenmotivation

Ziel

Die Teilnehmer lernen die Hintergründe der Motivation kennen. Durch Vortrag, Selbsterfahrung und Reflexion lernen die Teilnehmer einen eigenverantwortlichen Zugang zum Thema Motivation und die Motivationstricks einer ehemaligen Weltklasse Sportlerin kennen.

Nutzen

Das Thema Motivation/mentales Training verstehen und nutzen lernen. Die eigenen Motivatoren und Demotivatoren erkennen und damit umgehen lernen.

Inhalt

- Quellen persönlicher Motivation
- Motivation durch die Brille unterschiedlicher Persönlichkeitstypen (Selbst-, Fremdbild)
- Definition persönlicher Demotivatoren
- Umgang mit Durststrecken
- Eigenmotivation – Entfachen des inneren Feuers
- Finden von eigenen Kraftquellen – Outdoor (1 Tag)
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen Tennisspielerin, Barbara Schett



Ziele und Visionen und deren Stellenwert im Alltag

Ziel

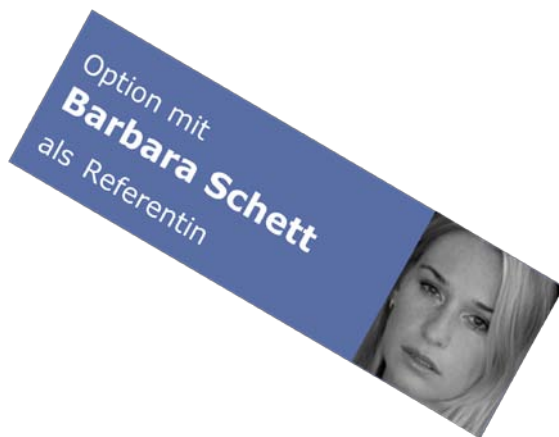
Die Teilnehmer lernen die Bedeutung, die Kraft und den Nutzen von Zielen und Visionen kennen sowie Ziele zu setzen und klar zu definieren. Jeder Teilnehmer soll mit einem konkreten, persönlichen Ziel aus dem Seminar gehen.

Nutzen

Die Teilnehmer bekommen einen klaren Fokus auf ihre individuellen Ziele, bekommen Orientierungshilfe für ihre individuellen Anliegen und profitieren dabei von einer der erfolgreichsten Sportlerinnen Österreichs.

Inhalt

- die Bedeutung von Zielen und Visionen
- Ziele definieren
- realistische/unrealistische Ziele
- von der Zielsetzung zur Umsetzung
- Stolpersteine erkennen und aus dem Weg räumen
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen TennisspielerIn, Barbara Schett



Erfolgreich(er) durchs Leben

Die Geheimnisse erfolgreicher SportlerInnen und Ihr Nutzen für mich

Ziel

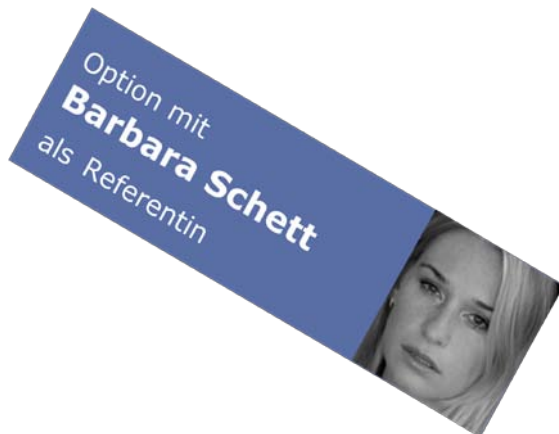
Eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Erfolg, die eigenen, individuellen Zugänge zum Thema Erfolg ergründen und Erfolgsfaktoren und Stolpersteine analysieren.

Nutzen

Die Teilnehmer lernen einen bewussten Umgang mit dem Thema Erfolg, finden Ihren eigenen Zugang zu Erfolg, lernen Ihre Stärken und Schwächen kennen und bewusst zu verwalten, erfahren die Geheimnisse erfolgreicher Sportler und werden sich Ihrer Eigenverantwortung über Erfolg und Misserfolg im klaren.

Inhalt

- persönliche Erfolgsdefinitionen - Was macht Erfolg aus?
- Erfolgsfaktoren am Beispiel erfolgreicher Sportler
- persönliche Erfolgsfaktoren und Stärken erkennen und nützen
- Stolpersteine erkennen und erfolgreich beseitigen
- Der Mensch als „Schmerz Vermeider und Lustsuchender“
- Die Notwendigkeit von Veränderung und der Umgang mit Veränderung
- Individuelle Lösungsstrategien zur Steigerung des individuellen Erfolgs
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen TennisspielerIn, Barbara Schett



Umgang mit Veränderungen – Change Management

Ziel

Die Scheu vor Veränderungen zu verlieren und Veränderungen bewusst zu steuern und zu gestalten ist das Ziel dieses Seminars.

Nutzen

Die Teilnehmer lernen die typischen Abläufe von Veränderungsprozessen kennen und können diese zukünftig schneller erkennen und entsprechend agieren.

Inhalt

- Das Wesen von Veränderungsprozessen
- Veränderung von Haltungen und Handlungsmustern als Voraussetzung für Erfolg
- Das Unbewusste als unser größter Know How Träger
- Verhaltenstypen nach Riemann
- Die Komfortzone und die Entwicklungszone
- Verhaltensautomatismen verstehen und verändern lernen
- Tipps und Tricks zur Verhaltensänderung
- Mit Veränderungen positiv und konstruktiv umgehen

managing the boss – effizienter Umgang mit Vorgesetzten

Ziel

Jeder hat einen Vorgesetzten, einen Boss; als Selbständiger ist es der Kunde. Das Ziel dieses Seminars ist es den Teilnehmern Wege aufzuzeigen, wie es gelingt, den „Boss“, den Kunden zufrieden zu stellen ohne auf seine eigenen Bedürfnisse zu verzichten, trotzdem gehört zu werden, Forderungen und Wünsche zum richtigen Zeitpunkt und in einer konstruktiven Form zu stellen.

Nutzen

Die Teilnehmer sind nach dem Seminar gestärkt, selbstbewusster, haben einen Methodenkoffer mit Werkzeug über einen guten Umgang mit Vorgesetzten. Die Kommunikation und die Zusammenarbeit mit dem „Boss“ und Kunden fallen wesentlich leichter.

Inhalt

- Perspektivenwechsel – wie sieht der Chef seine und meine Rolle
- Kommunikation mit Vorgesetzten leicht gemacht
- meine Bedürfnisse sichtbar machen
- Zeitmanagement – wann ist wofür Zeit?
- Gehaltsverhandlungen
- Feedbackgespräche, wie bekomme ich was ich brauche?
- Rollenspiele
- Coaching zu individuellen Themen

Vertrauen und Selbstvertrauen

Ziel

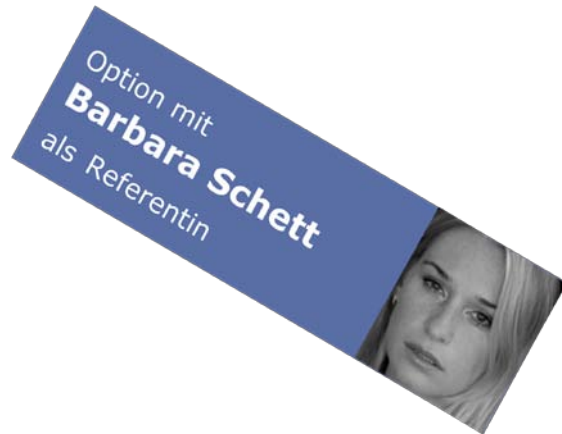
Vertrauen in andere und Selbstvertrauen hängen zusammen. Sein Selbstvertrauen zu stärken und damit offener zu werden, Misstrauen abzubauen, anderen mehr zu vertrauen ist das Ziel dieser Veranstaltung.

Nutzen

Die Teilnehmer lernen über die Wirkung von Misstrauen und Vertrauen, (wie man in den Wald hinein ruft....) Vertrauen zu fassen, ohne Gefahr zu laufen übervorteilt zu werden und profitieren dabei von den Erfahrungen einer der erfolgreichsten Sportlerinnen Österreichs.

Inhalt

- Definition von Vertrauen und Selbstvertrauen
- Warum vertrauen, bzw. misstrauen wir
- (Selbst-) Vertrauen als Voraussetzung für dauerhafte Veränderung
- Selbstvertrauen stärken
- Selbstüberwindung, Mut zur Veränderung gewinnen
- persönliche Vertrauensressourcen definieren und stärken
- Vertrauensübungen - Outdoor (1 Tag)
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen Tennisspielerin, Barbara Schett



Persönlichkeitsentwicklung

Ziel

Ein Seminar kann nicht eine jahrelang aufgebaute Persönlichkeit ändern. Es geht vielmehr darum, Bilanz zu ziehen, Entwicklungsschritte der Vergangenheit zu verstehen, Hintergründe über die psychologischen Hintergründe der Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren und das Leben als immer währenden Entwicklungsprozess zu verstehen und zu gestalten. Veränderungsprozesse anzudenken und Ziele zu setzen sollen Ziele der Teilnehmer sein.

Nutzen

Eine aktivere, bewusstere, zielorientierte Lebensgestaltung, sowie viel Hintergrund Information über Persönlichkeitsentwicklung.

Inhalt

- psychologischer Persönlichkeitstest nach den 4 Grundprägungen
- die 8 Lebensphasen
- Standortorientierung
- Reflexionsübungen zur eigenen Persönlichkeit
- Feedbackgespräche
- Zielformulierungen
- Coaching individueller Themen

Mag. Marc Habermann

- / Inhaber und Geschäftsführer von MH Counselling and Coaching GmbH (seit 2004)
- / 2 Jahre Geschäftsführer der internationalen Sport Agentur Octagon (AUT, USA)
- / 2 Jahre Mit-Inhaber und Geschäftsführer der Sport Agentur MD Sportmedia (AUT)
- / 4 Jahre Projektmanagement bei den Sportmarketing Agenturen APF Marketing AG (FL) und HALVA (ITA), heute Infront Sports & Media

- / Medienberatung Internationale Hahnenkammrennen Kitzbühel (2008)
- / Berater von C/O/N/E/C/T/A (seit 2007)
- / Pressesprecher und Coach des U.S. Skiteam (2004-2007)
- / Sportmanager internationaler Spitzensportler aus AUT, USA, D, RUS, CH (seit 1998)

- / Lektor an der Fachhochschule Kufstein (seit 2006)
- / Referent bei Kongressen und Symposien (seit 2005)

- / Diplom Coaching und Lebens- und Sozialberatung bei ORGANOS (2005)
- / Studium Sportwissenschaften/Sportmanagement, Universität Wien (1994)

- / Arbeitssprachen: deutsch, englisch

- / www.marc-habermann.com / www.walkandtalk.at

Barbara Schett

- / Repräsentantin von Wilson – www.wilson.com

- / Repräsentantin der Generali Ladies in Linz – www.generali-ladies.at

- / Kommentatorin für Eurosport - www.eurosport.de

- / Österreichs beste Tennis Spielerin als Nummer 7 der Welt, 1999

- / 3-fache Turnier Siegerin im Einzel, 10-fache Turniersiegerin im Doppel

- / lebt heute in Österreich und Australien. Näheres unter www.barbara-schett.net