

FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING 2011

/ **ALLGEMEIN** / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

ALLGEMEIN

Ich freue mich, Ihnen das neue Führungskräfte Trainingskonzept für Ihre MitarbeiterInnen anbieten zu dürfen. Das Konzept berücksichtigt sämtliche soft skills, die eine Führungskraft haben sollte. Die Module sind inhaltlich und zeitlich aufeinander abgestimmt, wobei es auch Einzel Module beinhaltet, die Spezialthemen behandeln. Die TrainerInnen, mit ihren Kompetenzen sind spezifisch zu diesen Themen rund um die Führungskräfte Entwicklung ausgewählt.

Mag. Marc Habermann lebt in Tirol und ist dipl. Coach und Sportwissenschaftler. Er arbeitet als Coach, Trainer und Referent. Als Projektleiter und Geschäftsführer in großen Sport Agenturen war er 9 Jahre lang selbst Führungskraft. Er hat u.a. mit SportlerInnen wie Bode Miller, Lindsey Vonn, Barbara Schett sowie UnternehmerInnen und Führungskräften in Österreich, Deutschland und den USA gearbeitet. Seine Schwerpunkte liegen in **Führungskräfte training, Teamentwicklung, und soziale Kompetenz**. An der FH Kufstein unterrichtet er Leadership Training, Team & Konfliktmanagement sowie Sportpsychologie.



Mag. Alexandra Knopp lebt in Salzburg, ist eingetragene Psychotherapeutin und systemischer Coach. Durch ihre Grundausbildung als Sportwissenschaftlerin und Weiterbildungen im Bereich alternativer Heilmethoden bietet sie ein interdisziplinäres Programm, das Geist, Körper und Seele fördert. Im Bereich der Führungskräfteentwicklung setzt sie den Schwerpunkt in der **Erhaltung und Förderung vitaler, mentaler, emotionaler und sozialer Gesundheit**. Sie bringt langjährige Erfahrung in der Seminarkonzeption und -durchführung, im Gruppentraining und der Moderation mit. Eines ihrer Spezialgebiete ist die Stress und Burnout Prävention.



Oliver Haller ist gebürtiger Salzburger und lebt heute in München. Er hat sein Schauspiel Diplom am Lee Strasberg Theatre Institute in New York, USA gemacht. Er spielt u. a. bei den Salzburger Festspielen und konnte schon in vielen Film- und Fernsehproduktionen mitwirken. Seit 2004 arbeitet er auch als Coach, wobei er seine Erfahrung als Schauspieler in Bereichen wie Rollenspielen, Körpersprache und **Ausdruck** perfekt in seine Arbeit einbringen kann. Seine Spezialthemen als Coach für Führungskräfte sind **Präsentationstechniken, Rollenkompetenz, Rhetorik und Körpersprache**.



/ **ALLGEMEIN** / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

ALLGEMEIN

Im Mittelpunkt aller Maßnahmen und Interventionen stehen immer die aktuellen und individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen!

Auf Grund der intensiven Inhalte und im Sinne bestmöglicher Trainingseffizienz arbeiten wir ab 8 TeilnehmerInnen mit 2 TrainerInnen.

Unsere angewandten Methoden beinhalten:

- / prozessorientiertes Arbeiten (alle Module)
- / personenzentriertes, systemisches Coaching (alle Module)
- / Einzel- und Gruppenarbeit (alle Module)
- / Impulsvorträge , Diskussionsrunden, Moderation (alle Module)
- / Feedbackschleifen und Reflexionsrunden (alle Module)
- / Rollenspiele - Üben von Fällen aus der Praxis (bei allen Modulen möglich)
- / Körperübungen (Module: work-life Balance/ Rhetorik, Auftreten, Körpersprache)
- / Techniken aus dem Mentaltraining (Modul: Motivation)
- / Techniken und Methoden aus der alternativen Heilmethodik (Modul: work-life balance)
- / Transfer Übungen, setzen von Transfer Maßnahmen für den Berufs Alltag (alle Module)
- / Outdoorelemente für erlebnisorientiertes Lernen (Modul: Motivation, work-life balance)
- / Teambuilding Instrumente (Module: Teammanagement / Führen eines Teams)
- / Media Präsentationen (alle Module)
- / Praxisbeispiele aus der Arbeit mit Spitzensportlern (Module: work-life Balance / Motivation)
- / Vortrag und Diskussion mit der Ex-Profi Tennis Spielerin Barbara Schett (Modul: Motivation)
- / Einzel Coaching - walk & talk

/ ALLGEMEIN / **VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT** / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: Von der Fach- zur Führungskraft – die erste Führungsrolle

Ziel: Die TeilnehmerInnen setzen sich das erste Mal mit ihrer zukünftigen Führungsrolle auseinander. Sie lernen Basis Führungsinstrumente kennen und definieren über Selbstreflexion, Fremdbild und Feedback ihren zukünftigen Führungsstil. Sie erarbeiten sich konkrete Ziele und Handlungsmaßnahmen zur gelungenen Umsetzung ihrer Führungsaufgaben.

Inhalte:

- Führungsinstrumente & Führungstheorie
- Sich selbst als Führungskraft sehen
- Regeln der Delegation
- Vertrauen aufbauen und entwickeln
- Ziele vereinbaren & Zielkonflikte bewußt machen
- Aufgaben als Führungskraft
- Soft skills & der Umgang mit sozialen Situationen
- Führungsrolle
- Der Umgang mit dem Rollenwechsel vom Kollegen zur Führungskraft
- Führungsaufgaben
- Rollenmanagement
- Inauguration
- Persönlichkeitsanalyse
- Feedbackregeln – Feedbackgespräche
- Die wichtigsten Regeln bei Konflikten
- Faktoren für den Führungserfolg
- Die wichtigsten Führungsstile
- Gesprächsführung und –steuerung
- Grundlagen des Mitarbeitergesprächs
- Basiswissen zum Thema Motivation

Dauer: 2 x 2 Tage im Abstand von 2–3 Monaten

Trainer:

Mag. Marc Habermann (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / **FÜHREN-TEIL II** /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: „Führen für Fortgeschrittene“ – Reflexion und Fortbildung nach den ersten Erfahrungen als Führungskraft

Ziel: Die TeilnehmerInnen haben ein Basiswissen über Führung und sollen auf dieses aufbauend Ihre Führungskompetenz vertiefen und perfektionieren. Dies erfolgt durch Wissensvermittlung, Reflexion, Einzel- und Gruppen Übungen sowie Beratung, bzw. Coaching zu aktuellen Themen der TeilnehmerInnen.

Inhalte:

- Führungsmanagement – die 9 Managementstufen
- Entscheidungsfindung – Entscheidungsmatrix
- Führungstaktiken, Führungswerte, Führungsstile
- Zeitmanagement
- Persönlichkeitsanalyse
- Rollenmodelle
- Stakeholder Analyse
- Gesprächssituationen von Führungskräften
- Umgang mit Angriffen
- Verstehen emotionaler Phasen
- worst case Szenarien
- Führen durch Fragen
- Tetralemma
- Kollegiale Fallberatung
- Kritik üben
- Mentoring

Dauer: 2 x 2 Tage im Abstand von 3–4 Monaten

Trainer:

Mag. Marc Habermann (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: Führen von Teams

Ziel: In diesem Modul setzen sich die TeilnehmerInnen mit den Besonderheiten im Führen von Teams auseinander. Aufbauend auf das Wissen über das Führen von Mitarbeitern (siehe Inhalte oben) lernen die TeilnehmerInnen über gruppendynamische Prozesse, Teamphasen und die Anforderungen, Bedürfnissen und Funktionsweisen von Teams. Die TeilnehmerInnen können nach diesem Modul Teams zusammenstellen, formen, motivieren, verstehen, lenken und führen.

Inhalte:

- Team und Mitarbeiter – die Unterschiede in der Führung
- Gruppendynamische Prozesse
- Teamphasen nach Tuckman
- Teams als soziales System
- Formen von Teams
- Teamleiter Rolle
- Team Meetings – Vorbereitung, Planung, Ablauf
- Team Prozesse
- Entscheidungen in Teams
- Teamregeln, Teamkultur
- Teamziele
- Gruppen- und Organisationsprinzipien

Dauer: 2 Tage (Termin nach „Von der Fach- zur Führungskraft“ & „Führen für Fortgeschrittene“)

Trainer:

Mag. Marc Habermann (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / **AUFTRETEN** / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: Rhetorik, Auftreten und Körpersprache als Führungskraft

Ziel: Die TeilnehmerInnen lernen und üben ihre Rhetorik, ihr Auftreten und ihre Körpersprache bewusst und trotzdem authentisch einzusetzen und zu steuern. Durch Vortrag, Rollenspiele, Fremdwahrnehmung, Reflexion, Feedback setzen sich die Führungskräfte intensiv mit der Thematik auseinander und lernen diese Methoden als Führungsinstrumente kennen.

Inhalte:

- Das 1x1 der Körpersprache
- Selbst- und Fremdmotivation: Körperhaltung und Befindlichkeit
- Selbstbewußtes und authentisches Auftreten
- Erfolgsfaktor Stimme
- Stimmbildung: richtig Sprechen
- Die Stimme, Mimik und Gestik als Ausdruck unserer Persönlichkeit
- Rollenkompetenz: Verstehen und erkunden der Rolle als FK
- Selbstbild/ Fremdbild: Videotraining unterschiedlicher beruflicher Situationen
- Zielgerichtete Gesprächsführung: Inhalte transportieren, Widerstände minimieren
- Zirkuläre und systemische Fragetechniken

Dauer: 2 Tage

Trainer: Oliver Haller (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / **KOMMUNIKATION** / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: **Kommunikation – Verhandlungstechnik – Gesprächsführung**

Ziel: Die wichtigste Kompetenz einer Führungskraft ist die einer guten, offenen Kommunikation. In diesem Modul sollen die TeilnehmerInnen lernen in unterschiedlichsten Situationen des Berufsalltags die jeweils richtige, erfolgversprechendste Art der Kommunikation einzusetzen. Schwierige Gesprächspartner, emotionale Gespräche, erfolgreich zu verhandeln, Gespräche zu „führen, zu steuern“, die Rolle der „Chemie“ in Gesprächen, Inhalte auf den Punkt gebracht vermitteln.

Inhalte:

- Meine Art der Kommunikation – Selbstbild, Fremdbild
- Gesprächssituationen als Führungskraft
- Gesprächsvorbereitung
- Die richtige Wortwahl
- Pacing
- Metakommunikation
- Wer fragt, führt – Fragetechniken
- Die 7 Ws der Delegation
- Emotion und Kommunikation
- Erfolgreiches Verhandeln – Verhandlungsstrategien
- Verhandeln auf „amerikanisch“
- Das Harvard Modell
- Die Psychologie des Verhandelns
- Verhandeln und die Wahrheit
- Sprechen vor Publikum, Fesselnde Präsentationen

Dauer: 2 Tage

Trainer: Mag. Marc Habermann (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Oliver Haller)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / **MOTIVATION** / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: Motivation – Eigenmotivation & Fremdmotivation

Ziel: Die TeilnehmerInnen lernen die psychologischen Theorien, Modelle und Hintergründe der Motivation kennen. Sie erleben ihre eigenen Motivatoren und Demotivatoren und lernen deren Steuerung. Durch Techniken aus dem Mentaltraining erfahren die TeilnehmerInnen Tricks, Ihre Motivation in entscheidenden Momenten zu aktivieren. Darüber hinaus lernen die Führungskräfte über Motivation und Demotivation Anderer. Bei erlebnisorientierten Übungen im Outdoorbereich setzen sich die TeilnehmerInnen aktiv mit Ihren persönlichen Motivatoren auseinander und erfahren mehr über ihre Antriebsfaktoren und Hemmschwellen.

Inhalte:

- Der Motivationsbegriff
- Motivation psychologisch gesehen
- Intrinsische vs. extrinsische Motivation
- Motivationsfaktoren
- Motivationskurve
- Motivationsmodelle nach Maslow und Reiss
- Persönlichkeitstest
- Das Bedürfnis-Befriedigungsmodell
- Meine Motivatoren und meine Demotivatoren
- Das „innere Feuer“ entfachen und am lodern halten
- Glaubenssätze und deren Wirkung
- Bewusstsein vs. Unbewusstsein
- Komfortzone – Entwicklungszone
- Faktoren der Mitarbeiter Motivation
- Motivation vs. Manipulation
- Vortrag und Diskussion mit der ehemaligen Top Ten Tennis Spielerin Barbara Schett über Umgang mit Motivation und vor allem dem gefürchteten Motivationsloch. (Option)

Dauer: 2 Tage

Trainer: Mag. Marc Habermann, Outdoor Trainer, Barbara Schett als Gast Referentin (Option)
(bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / **TEAMMANAGEMENT**
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: **Teammanagement**

Ziel: In diesem Modul lernen die TeilnehmerInnen umfassend über effizientes und erfolgreiches Management von Teams. Sie können danach Teams noch erfolgreicher führen, beraten, promoten, aufbauen, motivieren, organisieren, stabilisieren. Sie verbessern die Zusammenarbeit im Team, entwickeln ein Gespür für Vorgänge und Phasen im Team, das jedes Team durchläuft und lernen die entsprechenden Methoden und Instrumente kennen, um entsprechend zu intervenieren.

Inhalte:

- Das Team Management System
- Gruppendynamische Prozesse – die Psychologie von Teams
- Teamphasen
- Teams als soziales System
- Formen von Teams
- Analyse von Teams
- Rollen im Team und deren Funktion
- Team Identität
- Team Konflikte – deren Erkennung und Auflösung
- Vom Team zum Hochleistungsteam
- Internationale und Interkulturelle Teams
- Erfolgsfaktoren für den Praxistransfer

Dauer: 2 Tage (bietet sich als Ergänzung oder Alternative zum Modul „Führen von Teams“ an.)

Trainer: Mag. Marc Habermann (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ **WORK-LIFE** / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: **work – life Balance – die richtige Balance im Leben finden**

Ziel: Die TeilnehmerInnen lernen sich selbst richtig einzuschätzen, wenn es um Fragen der Überlastung, des Ausgleichs, des Wohlbefindens, Anzeichen von Burnout, übermäßigen Stress und Überarbeitung geht. Ziel ist es das vorhandene Basiswissen aufzufrischen und mit praxisrelevantem Detailwissen zu ergänzen, um gesundheitlich relevante Warnsignale rechtzeitig zu erkennen.

Inhalte:

- Individuelle Stressoren erkennen und verstehen
- Persönliches Ressourcenmanagement
- Erkennen und Reflektieren von gewohnten, aber ungünstigen Verhaltensmustern
- Die physische und die psychische Seite hoher Arbeits- Lebensbelastung verstehen
- Burnout verstehen und verhindern
- Professioneller Umgang im Anlassfall
- Erkennen und verändern von gewohnten, aber ungünstigen Verhaltensmustern
- Verbessern des persönlichen Zeitmanagements
- Training der Entschleunigungskompetenz
- Coaching zur Eigen- Fremdwahrnehmung
- Erkennen von Erschöpfungszuständen an Mitarbeitern und Kollegen
- Erlernen einfacher, effektiver Entspannungsmethoden
- progressive Muskelrelaxation nach Jakobson
- Atemübungen
- Autogenes Training
- Powernapping

Dauer: 2 Tage

Trainer: Mag. Alexandra Knopp (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Marc Habermann)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / **KONFLIKTMANAGEMENT** / MITARBEITERGESPRÄCH / EINZEL COACHING /

Thema: **Konfliktmanagement - Erkennen und Lösen von Konfliktsituationen**

Ziel: In der Annahme, dass Konflikte Teil unseres beruflichen Alltags sind, lernen die TeilnehmerInnen ihre Konfliktfähigkeit zu verbessern, unterschiedliche Konfliktformen und deren Lösungsansätze kennen und ihre Gesprächskompetenz zu verbessern und zu erweitern.

Inhalte:

- Einführung in die Konflikttheorie
- Analyse von Konflikten, Konfliktphasen: Gegenstand, Verlauf, Dynamik
- Rechtzeitiges Erkennen von Konfliktpotentialen
- Konfliktstile , Konfliktarten und Ursachen
- Konfliktvermeidung, Aufbau flexibler Verhaltensweisen
- Konfliktlösungsstrategien
- Konfliktgespräche führen (üben)
- Konfliktmoderation, Mediation
- Mobbing
- Persönliche Konfliktkultur entwickeln
- Fallbeispiele konkreter Situationen

Dauer: 2 Tage

Trainer: Mag. Alexandra Knopp oder Oliver Haller
(bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Marc Habermann)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / **MITARBEITERGESPRÄCH** / EINZEL COACHING /

Thema: Mitarbeitergespräch

Ziel: In jedem modernen Unternehmen haben die Mitarbeiter mindestens einmal im Jahr die Möglichkeit sich in einem Mitarbeitergespräch mit Ihrer Führungskraft auszutauschen. Die Führungskräfte lernen in diesem Modul über die Vorbereitung auf solch ein Gespräch, die Inhalte des Mitarbeitergesprächs, die Bedürfnisse des Mitarbeiters zu erkennen und darauf einzugehen, sich abzugrenzen, über den Umgang mit persönlichen Angriffen, Fragetechniken, Zielvereinbarung....

Inhalte:

- Sinn des MA Gesprächs
- Vorbereitung
- Inhalte
- Die 7 Phasen von MA Gesprächen
- Zielvereinbarung
- Vertrauen schaffen
- Das Setting
- Gesprächsregeln
- Feedback geben
- Hilfestellungen, Instrumente
- Tabus beim MA Gespräch

Dauer: 2 Tage (nach dem Modul „von der Fach- zur Führungskraft“)

Trainer: Mag. Marc Habermann (bei mehr als 8 TN gemeinsam mit Mag. Alexandra Knopp)

/ ALLGEMEIN / VON DER FACH- ZUR FÜHRUNGSKRAFT / FÜHREN-TEIL II /
TEAMFÜHRUNG / AUFTRETEN / KOMMUNIKATION / MOTIVATION / TEAMMANAGEMENT
/ WORK-LIFE / KONFLIKTMANAGEMENT / MITARBEITERGESPRÄCH / **EINZEL COACHING** /

Thema: Führungskräfte Coaching

Ziel: Führungskräfte sollen die Möglichkeit haben Ihre individuellen Themen und aktuelle Situationen in einem Einzelcoaching zu reflektieren und für sich passende und umsetzbare Lösungen zu erarbeiten. Die Einzel Coachings begleiten und unterstützen die Führungskräfte bei der Reflektion und Bearbeitung Ihrer Themen und sorgen somit für eine emotionale Entlastung. Führungskräfte kommen so schneller und effizienter zu Lösungen und können sich im Berufsalltag erfolgreich ihren Aufgaben widmen.

Inhalte:

- Einzel Coaching
- walk & talk (siehe www.walkandtalk.at)
- aktuelle Themen, Situationen, Probleme werden von den Klienten vorgegeben

Dauer: 1 Einheit 50 Minuten. Maximal 2 Einheiten pro Coaching.

Bsp.: Insgesamt stehen jeder Führungskraft 5 Coachings zu 2 Einheiten pro Jahr zur Verfügung.
Termine: ab Februar 2011 nach Vereinbarung.

Location: in Ihrer Nähe

Coach: Mag. Marc Habermann, Mag. Alexandra Knopp