



# WERDE WECHSEL

TRAINING COACHING YOGA

## **Themenbasiertes Individualcoaching (TIC) für Fach- und Führungskräfte**

**Zeitraumen:** 4 Termine je 90 Minuten (die Termine werden individuell vereinbart)

**Ablauf:** Der Klient (Coachee) hat pro Termin die Gelegenheit über seine beruflichen Herausforderungen zu sprechen. Er bekommt ein individuelles Coaching in geschütztem Rahmen. Darüber hinaus bekommt er in Form eines Kurztrainings Input zum zuvor ausgewählten Themenfeld (Themenauswahl, siehe unten). Im Anschluss wird das Thema auf seine Anwendbarkeit im beruflichen Alltag individuell geprüft.

**Ort:** Neuer Markt 14 in 69412 Eberbach

**Kosten:** 400,00 (zzgl. MwSt.) für alle 4 Termine (Komplettpaket!)

### **Themenauswahl**

#### **Thema 1: „Professionelle Kommunikation im Beruf“**

- Aktives Zuhören
- Umgang mit „schwierigen“ Mitarbeitern
- die 4 Seiten einer Nachricht
- Gewaltfreie Kommunikation als hilfreiche Methode für schwierige Gespräche

#### **Thema 2: „Stressbewältigung“**

- Was ist Stress? (Ablauf einer Stressreaktion)
- 3 Hauptwege der Stressbewältigung
- Entspannungstechniken für Zuhause und für´s Büro

#### **Thema 3: „Führung“**

- Rolle und Aufgaben der Führungskraft
- Führungsstile
- Umgang mit „schwierigen“ Mitarbeitern
- die Führungskraft als Coach
- Agil erfolgreich führen

Die Themen können auch aus den jeweiligen Themenfeldern individuell zusammengestellt werden. Termine und Vorabgespräch unter: 06271-8290301 / [reidel@werdewechsel.com](mailto:reidel@werdewechsel.com)