

Ergänzende Einzelcoachings

Umfassendes Lebensmanagement

Ein privat glücklicher und zufriedener Mensch strahlt diesen Zustand auch am Arbeitsplatz aus. Er sorgt so für ein gutes, konstruktives Miteinander.

Private Sorgen hingegen können sich auch am Arbeitsplatz negativ auswirken. Verringerte Leistungsfähigkeit, zwischenmenschliche Spannungen und im Extremfall ein krankheitsbedingter Ausfall sind die Folgen.

In Einzelcoachings können lähmende private und daraus resultierende berufliche Probleme identifiziert und bearbeitet werden.

Dadurch bekommt ein belasteter Mensch wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen und kann zu einem förderlichen Betriebsklima beitragen.

Beate Leidig

Dipl. Ing. agr. (FH)
Systemischer Coach
Kommunikationstrainerin
Natur- und Wildnispädagogin



Hintergrund und Anliegen

Der Unternehmer, Autor und Motivationstrainer Jim Rohn prägte den Satz

„Wünsche Dir nicht weniger Probleme, sondern mehr Fähigkeiten.“

Darauf bauen die Land-Lebensimpulse-Trainings auf.

Ein wesentlicher Schwerpunkt ist die Schulung der Kommunikationsfähigkeit.

Die Trainings können sowohl drinnen als auch draußen stattfinden.

„Wenn dir nur eine Lösung einfällt hast du das Problem nicht erkannt.“
(Dr. Marshall Rosenberg)

Kontaktdaten:

Land-Lebensimpulse
Beate Leidig
Im Vogelsang 9/1
74523 Schwäbisch Hall
Telefon 0791 56620

www.land-lebensimpulse.de
info@land-lebensimpulse.de

Land-Lebensimpulse
Beate Leidig
Beratung - Training - Naturerleben

Kommunikative und soziale Kompetenzen stärken

Trainings und Coachings
für Unternehmen, Vereine und Teams



Trainings-Module

Kommunikation auf Augenhöhe

Ein großer Anteil unseres Redens wird unzureichend verstanden, ist unkonkret, verebbt oder sorgt für Ärger.

Ziel des Trainings „Kommunikation auf Augenhöhe“ ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, sich klar mitzuteilen, eine positive Handlungssprache zu entwickeln, konkrete Bitten zu formulieren und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Zur Klarheit in Gesprächen und Abläufen gehört es außerdem, hin und wieder Nein zu sagen und zu hören, ohne dieses als Verweigerung oder Ablehnung aufzufassen. Damit umzugehen wird geübt.

Umgang mit Konflikten

Ein vertrauensvolles, wertschätzendes Miteinander erleichtert es, Projekte mit Schwung und Freude anzupacken.

Spannungen und Konflikte dagegen sind wie Sand im Getriebe. Sie zermürben, rauben Energie, machen das Denken eindimensional, bewirken den berüchtigten Tunnelblick und schränken unser Handlungsvermögen ein.

Im Training „Umgang mit Konflikten“ lernen die Teilnehmenden Missstände anzusprechen und mit Kontroversen vorwurfsfrei umzugehen. Sie üben, eine angespannte in eine vertrauensvolle Situation zu verwandeln und ein werte- und bedürfnisorientiertes Handeln zu kultivieren.

Konstruktiv Lösungen finden

Ideen und Projekte alleine umzusetzen ist heute kaum noch möglich und hat, wenn es doch praktiziert wird, meist negative Folgen. „Von oben“ diktierte Vorgaben ohne die Betroffenen einzubeziehen frustrieren und geben Mitarbeitenden ein Gefühl von Ohnmacht.

Dabei bleiben wichtige Ressourcen ungenutzt, eine innere Kündigung wird wahrscheinlicher. Werden dagegen Ziele gemeinsam entwickelt und gemeistert macht dies stolz, zufrieden und meist auch Spaß. Ein wertschätzendes Miteinander motiviert, schafft Nähe und Vertrauen.

Im Training „Konstruktiv Lösungen finden“ lernen die Teilnehmenden Besprechungen lösungsorientiert zu moderieren und Prozesse wertschätzend zu steuern. Sie üben, Ressourcen von Mitarbeitenden zu nutzen und gemeinsame Lösungen in Gruppen und Teams herbeizuführen.

Den eigenen Akku im Alltag aufladen

Die täglichen Anforderungen in Beruf und Alltag nehmen zu und die Zahl der Burnout-Erkrankten steigt in alarmierende Höhen. Daher ist es wichtig, bereits präventiv die ersten Alarmsignale einer Erschöpfung zu erkennen und einen persönlichen Energie-Akku aufzubauen. Auf diesen kann in stressigen Zeiten zurückgegriffen werden.

Die Teilnehmenden lernen negative, belastende Sichtweisen aufzubrechen und Prioritäten im Alltag zu setzen.

Außerdem werden die eigenen Stressoren, Werte und Ressourcen identifiziert und Wege aufgezeigt, um gestärkt durch den Alltag zu gehen.

Wirkungsvolle Zusammenarbeit durch ein effektives Beziehungsmanagement

Ein wirkungsvoller Kommunikationsstil, Sozialkompetenz und Wertschätzung gelten als Kernkompetenzen für alle, die am Arbeitsplatz etwas bewegen möchten.

In diesem Trainingsmodul werden Fähigkeiten entwickelt, die ein erfolgreiches Agieren anstelle eines bloßen Kritisierens oder alternativlosen Reagierens ermöglichen.

Durch Transparenz und Wertschätzung entstehen Klarheit und Orientierung, Dadurch werden Reibungsverluste minimiert sowie Leichtigkeit und Freude im Umgang mit Mitarbeitenden, Kolleginnen und Kollegen gefördert.

Grundlage der Trainings bildet die wertschätzende Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg.

Gönnen Sie sich, Ihren Mitarbeitenden und Teams ein Training, denn:

Andere Sichtweisen machen die Sicht weise!

