

MOTIVATION. Sinn. Leistungsfreude.

Beratung/ Coaching

- BC-1 **MSA® Motiv(ations)-Coaching**
 Analyse Ihrer individuellen Motive und persönlichen Antreiber mittels MSA® Motiv-Struktur-Analyse. Herausarbeiten der Passung zur aktuellen beruflichen und/ oder privaten Situation. Vertiefte Betrachtung von z.B. beruflicher Perspektive, Führungsstil, Kommunikations-, Beziehungs-, Lern- und Leistungsverhalten, Work-Life-Balance oder Resilienz.
 je nach gewünschtem Umfang 1-3 Motiv-Coaching-Sessions á 2-3 Stunden
- BC-2 **Sinn- und Werte-Coaching**
 Erkundung individueller Werte und sinnstiftender Wachstumsfelder. Entdecken persönlicher Quellen beruflicher Zufriedenheit. Ableitung beruflicher Handlungsoptionen und -alternativen. Im Anschluss an BC-1 möglich.
 1-2 Coaching-Sessions á 2-3 Stunden

Workshops

- WS-1 **Intrinsische Motivation. Sinn. Werte** – der Weg zu mehr Lebenszufriedenheit, Leistungsfreude und Leistungsbereitschaft.
 1-Tages-Workshop für alle, die ihren ganz eigenen Weg gehen wollen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termine siehe -> Termine

PRÄSENZ. Selbstführung. Mentale Fitness.

Beratung/ Coaching

- BC-3 **Präsenz-Training**
 Individuelle Begleitung bei der Schulung der eigenen Achtsamkeit und Präsenz. Konstruktiver Umgang mit der eigenen Wahrnehmung. Achtsamkeit und Stress-Reduktion. Fokussierung und Defokussierung der Aufmerksamkeit. Mental-Relax-Techniken.
 3-5 Coaching-Session á 2-3 Stunden
- BC-4 **Konstruktiver Umgang mit Emotionen – Persönliche Integrität**
 Individuelle Begleitung bei der Entfaltung der eigenen emotionalen Talente: Selbstmotivation, Selbstwahrnehmung. Selbstregulierung. Verhaltenssteuerung. Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung. Persönliche Integrität.
 3-5 Coaching-Session á 2-3 Stunden
- BC-5 **Selbstwert-Coaching**
 Individuelle Begleitung bei der Entwicklung zu mehr Selbstwert
 1-2 Coaching-Session á 2-3 Stunden
- BC-6 **Stressabbau-Coaching**
 Individuelle Begleitung beim Ausräumen und Lösen von persönlichem Stress.
 2-3 Coaching-Session á 2-3 Stunden
- BC-7 **Blockade-Abbau-Coaching**
 Individuelle Begleitung beim Auflösen persönlicher Blockaden (fange nicht an, halte nicht durch, schiebe auf...)
 2-3 Coaching-Session á 2-3 Stunden

Workshops

- WS-2 **Präsenz und Wahrnehmung**
 2-Tages-Workshop zur Schulung der eigenen Präsenz und Wahrnehmung. Übungen zur Fokussierung der eigenen Aufmerksamkeit. Wahrnehmung anderer Personen. Interaktion und Empathie für andere. Körpersprache, Mimik, Gestik.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termine siehe -> Termine
- WS-3 **Mit Emotionen konstruktiv umgehen** - Emotionale Intelligenz als Schlüssel für mehr Erfolg im Beruf.
 2-Tages-Workshop zum Erlernen der Zusammenhänge zwischen Emotion, Selbstmotivation, Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung: Wer sich selbst gut kennt und seine emotionalen Antreiber konstruktiv nutzt, kann sich selbst und anderen wirksamer begegnen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termine siehe -> Termine
- WS-4 **Mentale Entspannungstechniken**
 1-Tages-Workshop für mehr Erfolg, Wirksamkeit und Zufriedenheit im Beruf und Privat-Leben: Persönlichen Stress erkennen und managen. Kennenlernen und Üben einfacher mentaler Entspannungstechniken
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termine siehe -> Termine
- WS-5 **Mentaltechniken für Zielvisualisierung und Energieaufbau**
 1-Tages-Workshop für mehr Erfolg, Wirksamkeit und Zufriedenheit im Beruf und Privat-Leben: Visualisierungen für den persönlichen Erfolg kennen und nutzen. Die persönliche Erfolgs-Roadmap erstellen. Mentale Fitness- und Brainpower-Techniken für sich nutzen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termine siehe -> Termine

Pferdegestützte Team- und Individualtrainings

- PS-1 **Mehr PS für Ihre Präsenz**
 Feedback Pferd – Loten Sie die eigene Präsenz und Agilität in der besonderen Begegnung mit dem Pferd aus.
 Individuelle 3-Std. Coaching/ Beratungs-Einheit für Einzelpersonen: Davon ca. 1 Std. Interaktion mit dem Pferd. Beobachtungsprotokoll/ Videoaufzeichnung. Gemeinsame Auswertung und Ableitung individueller Aktionspunkte.
Termine für Einzelpersonen auf Anfrage.

Leadership. Haltung. Werte. Strategien.

Management-Beratung/ Prozessbegleitung

- MB-1 **120-Tage-Prozessbegleitung für Positionswechsel im mittleren oder oberen Management**
 (= Aufstieg/ Umstieg/ Firmenwechsel). Die entscheidenden ersten 90 Tage wirkungsvoll meistern: Lernfelder, Strategieentwicklung, frühe Erfolge, Organisations- und Team-Entwicklung, Netzwerk. Persönliches Gleichgewicht und Beweglichkeit.
 Entspricht: 3-5 Beratungs-Sessions á 3-4 Stunden

Beratung/ Coaching

- BC-8 **(Agile) Leadership-Coaching für Führungskräfte aller Management-Ebenen**
 Haltungs-Check, persönliche Grundbeweglichkeit und Ausrichtung. Entwicklung individueller Leadership-Werte und -Prinzipien. Etablierung agilen Denkens und Arbeitens.

Strategieentwicklung, Umsetzungsplanung und -begleitung.
Entspricht: 4-8 Einzelcoaching-Sessions á 3-4 Stunden

- BC-9 **Leadership-Coaching für angehende Führungskräfte**
Reflexion von Motiven und Führungsselbstverständnis. Reflexion allgemeiner Führungsgrundsätze und Aufgaben. Identifikation persönlicher Lernfelder und Ziele. Maßnahmen- und Aktivitäten-Planung. Umsetzungsbegleitung und Reflexion.
Entspricht: 3-5 Einzelcoaching-Sessions á 2-3 Stunden
- BC-10 **Leadership-Potenzial-Coaching**
Laufbahnanalyse, Persönliche Standortbestimmung und Ausblick: Identifikation persönlicher Motive, Werte, Stärken und Potenziale. Perspektiven-Entwicklung und Entscheidungshilfen. Definition von Lang-, Mittel- und Kurzfrist-Zielen. Umsetzungsplanung und nächste Schritte
Entspricht: 4-5 Einzelcoaching-Sessions á 2-3 Stunden

Workshops

- WS-6 **Agil führen – Was ist das?**
1-Tages-Impuls-Workshop für alle, die ihre Führungspraxis durch agile Denk-, Handlungs- und Wahrnehmungsmuster bereichern wollen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termin für Interessenten siehe -> Termine
- WS-7 **Motiv(ation) Führung & Motivorientiertes Führen**
2-Tages-Impuls-Workshop für alle, die ihre eigene Motiv(ations)-Struktur analysieren und in ihr tägliches Führungs-, Interaktions- und Kommunikationsverhalten integrieren wollen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termin für Interessenten siehe -> Termine
- WS-8 **Neuro-Leadership – hirngerecht führen.**
1-Tages-Workshop für alle, die ihre Führungspraxis durch neurowissenschaftliche Erkenntnisse bereichern wollen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage
Offene Termin für Interessenten siehe -> Termine

Pferdegestützte Team- und Individualtrainings

- PS-2 **Mehr PS für Ihre High-Potential-Programme**
2-Tages-Workshop für firmeninterne Talent- und Peergroups. Das Pferd als Spiegel Ihrer Präsenz, Empathie und Agilität. Komfortzone und Gruppendynamik. Für alle Führungskräfte und Peergroups, die ihre persönlichen Ressourcen einmal anders ausloten wollen.
Termine für firmeninterne Gruppen auf Anfrage.
- PS-3 **Mehr PS für Ihr Führungstalent**
Feedback Pferd - Die eigene Präsenz, Wirksamkeit, Interaktionskompetenz und Agilität in der Begegnung mit dem Pferd eindrucksvoll ausloten.
Individuelle 3-Std. Coaching/ Beratungs-Einheit für Einzelpersonen: Davon ca. 1 Std. Interaktion mit dem Pferd. Beobachtungsprotokoll/ Videoaufzeichnung. Gemeinsame Auswertung und Ableitung individueller Aktionspunkte.
Termine für Einzelpersonen auf Anfrage.