

get coached

get coached



learning
training
organization

www.get-coached.de



organization
learning
training

www.get-coached.de

Einführung ..

Der Seminar- und Beratungsbetrieb ist zu einer breiten Dienstleistungsbranche geworden. Dennoch sind Angebote selten, mit denen sich eine unmittelbare praktische Ausrichtung verbindet. Wir möchten Sie auf unser umfangreiches Angebot von Seminaren und Einzelberatungen aufmerksam machen, die ganz am Ziel der alltäglichen Anwendbarkeit orientiert sind.

Unsere Arbeitsweise beruht auf der Einsicht, dass Wahrnehmungs- und Denkgewohnheiten und unbewusste Programmierungen unseren Alltag in beträchtlichem Ausmaß bestimmen. Häufig legen uns unsere angelernten Muster auf ein unkreatives und wenig kommunikatives Verhalten fest.

Einfache, aber wirkungsvolle Übungen und Tipps können hier viel verändern. Die Kommunikationsfähigkeit verbessert sich, und einengende Schablonen können verlassen werden.

Die eigenen Programmierungen zu kennen, schafft Sicherheit, Konstanz und Stabilität. Gleichzeitig vervielfältigen sich die Handlungsmöglichkeiten, die Spielräume werden größer und intensiver erlebt, und die persönliche Autonomie bleibt erhalten.

Den Seminaren und Einzelberatungen legen wir erfolgreiche Methoden aus dem Umfeld der Gestaltpsychologie zugrunde. Zudem stützen wir uns auf Erkenntnisse der Pädagogik, Philosophie, Kommunikationswissenschaft und der Betriebswirtschaftslehre.



Grundzüge unserer Seminar-Arbeit ..

Auf unserem Programm stehen ..

- *Firmenseminare für Mitarbeiter/-innen und Führungskräfte*
- *Personal Coaching*
- *Seminare zur Verbesserung der Selbst- und Außenwirkung*
- *Seminare zur Entdeckung und Entwicklung ungenützter Ressourcen und Potentiale*
- *Teamtraining, Planspiele, Fallstudien*
- *Workshops für Ausbilder und Azubis*

Viele Menschen empfinden heute ihr Arbeits- und Berufsleben als eintönig und abwechslungsarm und sehen sich im privaten Lebensbereich auf enge Schablonen und Verhaltensmuster festgelegt. Sie betrachten Phantasie, Leichtigkeit und Lebensfreude als Privileg von Künstlern, Schauspielern und anderen Ausnahmepersönlichkeiten und halten es für ausgeschlossen, solche Elemente in die Monotonie ihres Alltags zu integrieren. An diesem Punkt setzen unsere Seminare an.

Unsere Kurse und Trainingsveranstaltungen lassen sich am besten so charakterisieren: Es ist unser Anliegen, einseitige, starre und fixierte Lebensorientierungen zu unterlaufen und damit Phantasie, Kreativität und Spaß ins Leben der Teilnehmer zurückzubringen. Das mag beim ersten Hören unernst und oberflächlich klingen, erweist sich aber – je mehr Erfahrungen wir mit unseren Seminaren machen – als ein zentrales Anliegen in unserer Zeit gestiegener Leistungsanforderungen und beschleunigter technischer Innovation.

Wie sich gut an Kindern beobachten lässt, lernen Menschen dann am leichtesten und zugleich intensivsten, wenn sie die Möglichkeit haben, einen Sachverhalt spielerisch, frei und ohne Zwang zu entdecken.

Bei Erwachsenen lässt sich häufig feststellen, dass sie in ihrem Arbeitsleben blockiert und unzufrieden sind, während ihr Hobby- und Freizeitverhalten von Leistungsfähigkeit, Kreativität und Konzentrationskraft bestimmt ist. Für den beruflichen Erfolg des Einzelnen und den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens ist eine solche Konstellation geradezu fatal.

Liegt es tatsächlich an den modernen Arbeitsprozessen im Büro, in den Betrieben, im Dienstleistungssektor oder im sozialen Bereich, und an den hohen Anforderungen, dass so viele Menschen Anzeichen des ‚Ausgebranntseins‘ und der Überforderung aufweisen?

Wir denken nein; viele Krisen und Probleme im Arbeitsleben gehen auf eine falsche Herangehensweise zurück. Die Arbeit nicht reizlos oder zum bedrohlichen Hindernis werden zu lassen, dies kann man durch gezieltes Training einiger einfacher Übungen lernen und schrittweise immer besser in den Griff bekommen. Mit den dabei verwendeten Mitteln der Gestaltpsychologie und verwandter Trainingsmethoden gelingt es nach unserer Erfahrung ausgezeichnet, vorhandene Blockaden zu erkennen, sich bewusst zu machen und zu überwinden.

Ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit liegt in der Stärkung der Kommunikationsfähigkeit der Seminarteilnehmer. Denn ein bewusster, sinnvoller und ungehemmter Umgang mit anderen Personen wird immer mehr zur persönlichen und wirtschaftlichen Schlüsselqualifikation.

Einerseits schlägt sich eine verbesserte kommunikative Kompetenz direkt im Arbeitsklima eines Unternehmens nieder – mit der Folge, dass sich die Arbeitszufriedenheit merklich erhöht. Andererseits führt ein sachlicher, freundlicher und zielgerichteter Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern zur optimierten Außendarstellung eines Unternehmens, was sicher einen bedeutenden wirtschaftlichen Vorteil ausmacht.

Die ganzheitliche Grundlage unserer Arbeit schließt ein Verständnis des Zusammenhangs zwischen Körper, Gefühl, Atmung und Denken ein. Einfache Übungen zielen darauf ab, die Balance zwischen Kopf und Herz, Intellekt und Bauch wiederzufinden.

Unsere Methoden sind ebenso spielerisch und kreativ konzipiert wie die Lebens- und Arbeitseinstellung, die sie initiieren wollen.



Seminar-Angebote .. ●○

Alle aufgeführten Veranstaltungen wurden von uns bereits mehrfach mit Erfolg in Firmen-Seminaren, in Weiterbildungseinrichtungen, im tertiären Bildungsbereich und in Einzelberatungen durchgeführt. Selbstverständlich lassen sich Teile aus verschiedenen Seminaren zu einem völlig neuen Training zusammenstellen. Unsere konzeptionelle Offenheit lässt für Ihre Ideen jede Menge Spielräume. *Wählen Sie aus!*

Sprache .. ●○

- *Magie der Sprache*
- *Sprachgewandtheit und Ausdruckskraft*
- *Schlagfertigkeit und Überzeugungskraft*
- *Rhetorik-Training*
- *Sprechtechnik*
- *Körpersignale und Körpersprache*
- *Videotraining*

- *Kommunikations-Training*
- *Selbstbewusstes Präsentieren*
- *Moderations-Training*
- *Kommunikation und Präsentation in Gruppen*

Führung .. ●○

- *Psychologisches Führungswissen*
- *Konflikt-Training*
- *Mobbing: Das Problem annehmen!*
- *Das Mitarbeitergespräch*
- *Teamentwicklung*
- *Azubi- und Ausbilder-Training*
- *Gruppen und Team-Kommunikation*
- *NLP - Business Training*
- *Dienst und Leistung im kundenorientierten Unternehmen*

- *Emotionale Intelligenz*
- *Die Macht des Unbewussten –
Limbische Instruktionen verstehen und nutzen*
- *Selbstmanagement – Selbstmotivation – Selbstcoaching*
- *Leistung und Lebenskunst*
- *Lern-, Arbeits- und Zeittechniken*
- *Denkbeschleuniger*
- *Kreativität und Phantasie*
- *Alternativen statt Altenteil®*

*„Das ist die wahre Freude im Leben.
Gebraucht zu werden für ein Ziel,
dessen Macht man erkannt hat.
Alles ausgeschöpft zu haben,
bevor man zum alten Eisen geworfen wird.
Eine Naturgewalt zu sein,
nicht ein fiebriges, egoistisches kleines Bündel
von Leiden und Klagen,
das sich beschwert, dass die Welt nicht alles tut,
um es glücklich zu machen.“* – Georg Bernhard Shaw

Kurzbiographien.

Anne-Catherine Horn, geboren 1962,
Abitur, Studium von Theologie, Psychologie,
Pädagogik und Betriebswirtschaftslehre.
Seit 1993 freie Dozentin, Coach und Seminartrainerin
in Deutschland und der Schweiz.

Angela Schmidt, geboren 1955,
selbständige Personalberaterin aus Freiburg im Breisgau.
Schwerpunkte: Entwicklung und Vermittlung.



Kontakt.

Anne-Catherine Horn

Postfach 750 441
D-81334 München

München +49 (0) 89/48 84 21
Lörrach +49 (0) 76 21/17 45 68
Mobil +49 (0) 172/86 13 403

Email horn@get-coached.de

Angela Schmidt

Postfach 225
D-79102 Freiburg im Breisgau

Freiburg +49 (0) 761/58 48 15
Mobil +49 (0) 171/26 56 433

Email schmidt@get-coached.de

www.get-coached.de