



# „HERAUSFORDERUNGEN TREFFSICHER MEISTERN“

*Ute Wagner*



## ÜBER MICH

Als Betriebswirtin im gehobenen Verwaltungsdienst sowie zertifizierte Mediatorin&Coach bringe ich in den Bereichen Finanzen, Projektmanagement und Jugend langjährige und komplexe Berufserfahrungen ein.

Durch meinen leistungssportlichen Hintergrund als Fechterin der Spitzenklasse sowie Trainerin von deutschen Leistungsfechtern am Olympiastützpunkt Tauberbischofsheim, besitze ich umfangreiche Kenntnisse zu den funktionalen Wechselwirkungen im Leistungssport.

Diese Kombination transformiere ich in mein Angebotsportfolio.

Mit „UteWagnerCoaching“ biete ich Coaching/Beratung/Training für Unternehmen und Organisationen an.

# ANGEBOTSFELDER

ZIELERREICHUNG — Ziele erfolgreich angehen & Ressourcenorientiertes Selbstmanagement

KONFLIKTMANAGEMENT — Konflikte souverän und erfolgreich lösen

REMOTE FÜHRUNG — Die moderne Arbeitswelt und neue Beziehungsstrukturen

ACHTSAMKEIT — Sensibilisierung für Achtsamkeit - als Kompetenz für Stabilität im Umgang mit Stress

RESILIENZ — Stärkung von Resilienz – als Kompetenz für Stabilität im Umgang mit Stress

# ANGEBOT ZIELERREICHUNG SMARTE

## Inhalt

- Zielsystem
- Zieldefinition – Ziel individuell wirksam definieren
- Zielformulierung / Maßnahmen
- SMARTE – Ziele
- Reflexion
- Diskussion zu Perspektiven

## Methode / Coachingsequenzen

Workshop auf Basis von SMARTE.

- Tools und Techniken in Theorie und Praxis als Einzel- und Gruppenarbeit
- Plenumsdiskussion / Feedback
- Individuelle, mentale Transferentwicklung

## Ihr Gewinn

Ihr Gewinn liegt in der Entwicklung strukturierter Analysefähigkeit zu den individuellen und systemischen Bedingungen zum Ziel.

Der Workshop unterstützt Sie, bei der realistischen Erarbeitung von individuellen und gemeinschaftlichen Zielen bei Projektarbeit.

# ANGEBOT ZIELERREICHUNG - ZRM®

## Inhalt

- Impuls (ZRM®) – am Beispiel des Leistungssports
- Bedarf – Motivation - Ziel
- Ziel - Ressourcen
- Embodiment – Somatischer Marker
- Transferstrategie - Selbstmanagement – zielwirksames Handeln

## Methode / Coachingsequenzen

Workshop auf Basis des Züricher Ressourcenmodells (ZRM®).

- Tools und Techniken in Theorie und Praxis als Einzel- und Gruppenarbeit
- Plenumsdiskussion / Feedback
- Individuelle, mentale Transferentwicklung

## Ihr Gewinn

Ihr Gewinn liegt in der ganzheitlichen Herangehensweise die Ihnen dieser Workshop bietet. Es werden die körperliche, die emotionale und die kognitive Ebene gleichermaßen einbezogen und angesprochen.

Der Workshop unterstützt Sie, Ihr erwünschtes Verhalten auch unter Druck und Stress aufrecht zu erhalten.

# ANGEBOT KONFLIKTMANAGEMENT

## Inhalt

- Konflikte als Chance
- Konfliktstufen und Ihre Bedeutung
- Konflikttypen
- Konflikte vs. Meinungsverschiedenheit
- Konfliktkommunikation und Lösungsmöglichkeiten

## Methode / Coachingsequenzen

Workshop auf Basis des Konflikttypenmodells nach Thomas&Kilman sowie der Eskalationsstufen nach Glasl.

- Tools und Techniken in Theorie und Praxis als Einzel- und Gruppenarbeit
- Konstruktive Kommunikationstechniken für den lösungsorientierten Umgang mit Konflikten
- Rollenspiele mit Entwicklung für Lösungsansätze für die Praxis
- Reflexion / Feedback/ Plenum

## Ihr Gewinn

Ihr Gewinn liegt in der Analyse Ihres eigenen Verhaltens in Konfliktsituationen und der aktiven Auseinandersetzung mit Lösungsansätzen für Konfliktbearbeitung.

# ANGEBOT REMOTE FÜHRUNG

## Inhalt

- Auswirkungen von Distanz zum bzw. im Team und dem daraus folgenden Führungsverhalten
- Funktionsweise von Zielsetzung, Delegation und Ergebniskontrolle
- Zielorientierte Neujustierung der Balance von Vertrauen und Kontrolle
- Formung von Teamgeist, Motivation und Zusammenarbeit
- Aktivierung und Integration neuer bzw. „stiller“ Mitarbeiter
- Umgang mit Konflikten im virtuellen Raum bzw. unter Distanzbedingungen
- Feedback

## Coachingsequenzen

Die moderne Arbeitswelt macht ein erhöhtes Maß an Autonomie und Selbstführung notwendig. Dies erfordert Veränderungen in der Beziehungsstruktur innerhalb der Unternehmen. Über diesen Sachverhalt müssen sich alle Beteiligten des Systems grundsätzlich im Klaren und offen für die daraus folgenden Konsequenzen sein.

- Reflexion der Führungskultur – Präsenz vs Remote
- Erarbeiten von Elementen veränderter Kommunikationskultur
- Erarbeiten von Feedbackmöglichkeiten

## Ihr Gewinn

Ihr Gewinn liegt in der effektiven Anpassung Ihres Führungsverhaltens an sich objektiv verändernde Bedingungen der Arbeitswelt.

# ANGEBOT ACHTSAMKEIT

## Inhalt

- Grundlagen und Bausteine der Achtsamkeit
- Merkmale der Körperwahrnehmung
- Selbstreflexion / innere Haltung und Stabilität im Zusammenhang mit äußeren Herausforderungen
- Strategien zum Üben und Ritualisierung

## Methode / Coachingsequenzen

Workshop auf Basis des SeKA (Selbstinstruktives Körperachtsamkeitstraining nach Fessler) und PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson).

- Tools und Techniken in Theorie und Praxis als Einzel- und Gruppenarbeit
- Plenumsdiskussion / Feedback
- Individuelle Transferentwicklung

## Ihr Gewinn

Ihr Gewinn ist, die Chance für innere Ruhe, damit verbunden eine äußere Klarheit in Ausstrahlung und Auftreten sowie. Ihr Handeln wird selbstbestimmter, Ihre Persönlichkeit entwickelt sich weiter. Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern sich und positive Auswirkung auf Ihre Zufriedenheit sind Resultat.



# ANGEBOT RESILIENZ

## Inhalt

- Resilienz als Krisenkompetenz
- Zusammenhang von Gesundheit – Stressbewältigung – Resilienz
- Säulen, Faktoren und Schlüsselemente der Resilienz
- Personale Ressourcen
- Bedeutung von Motivation und Zielsetzung
- Strategien zum Üben und Ritualisieren

## Methode / Coachingsequenzen

Workshop auf Basis des Konzeptes der Salutogenese – Was hält Menschen gesund

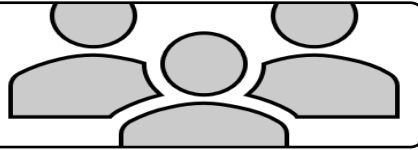
- Eigene Motivation, Leistungsfähigkeit, Resilienzprofil und Resilienzkoffer
- Verdeutlichung und Förderung der Wahrnehmung eigener personeller Ressourcen (Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Optimismus)
- Plenumsdiskussion / Feedback

## Ihr Gewinn

Ihr Gewinn ist, die Verbesserung der Voraussetzungen für achtsame, bewusste und selbstständige Regulierung der eigenen Lebensführung.

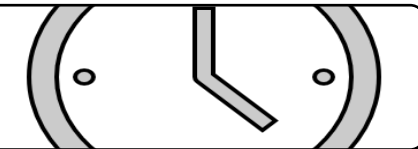
Klarheit in Ihrer Selbstwahrnehmung, Stärkung Ihrer Selbstführung, Stabilisierung und Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit und Stärkung Ihrer psychischen und physischen Widerstandsfähigkeit.

# RAHMENBEDINGUNGEN DER ANGEBOTE



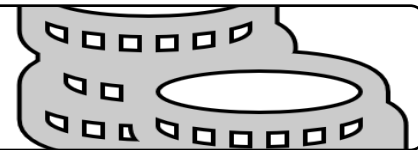
## Teilnehmerkreis

- 6 bis 14 Teilnehmer
- Fach- und Führungskräfte



## Dauer

- Workshop halbtags (ca. 4 Stunden)
- Ort und Zeitpunkt legen selbstverständlich Sie fest



## Kosten

- Angebot wird individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst
- ca. 2.500,- € zzgl. MwSt.



## Ihre Fragen

Vereinbaren Sie gerne einen Termin – ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme. Sie erhalten ein individuelles und auf Sie zugeschnittenes Workshop-Angebot.



# VIELEN DANK

Ute Wagner

0176 - 39866233

[uw@utewagnercoaching.de](mailto:uw@utewagnercoaching.de)

[www.utewagnercoaching.de](http://www.utewagnercoaching.de)