

EMPOWERMENT PROGRAMM

MitarbeiterInnen sehen sich täglich sowohl im beruflichen Kontext, aber auch an der Schnittstelle zwischen Beruf und Privatleben zahlreichen Herausforderungen gegenüber. Beispielsweise ärgern sie sich über Kollegen, haben Konflikte mit Kunden, fühlen sich getrieben, mit ihrer Aufgabe oder ihrer Rolle nicht „im Reinen“ oder sie tun sich schwer mit Entscheidungen. All dies kann ihre Arbeitsleistung ebenso wie ihre mentale Gesundheit beeinflussen.¹

Gleichzeitig stellt der Fachkräftemangel Unternehmen vor die Herausforderung, nicht nur adäquates Personal zu rekrutieren, sondern vor allem das Potenzial des vorhandenen Personals voll auszuschöpfen und gute Mitarbeiter zu binden.

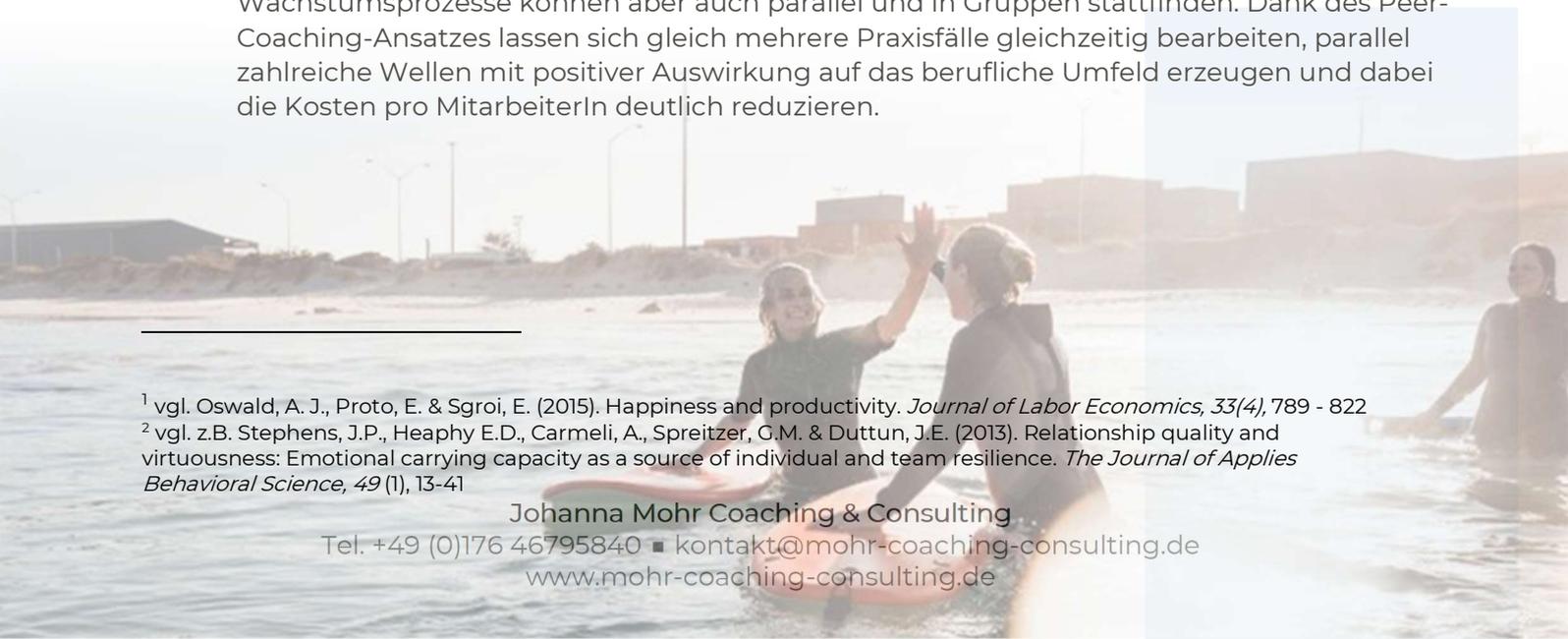
Hier setzt das Empowerment-Programm an. Es zielt darauf ab, bestehende Potenziale von TeilnehmerInnen zu erkennen, nutzen und weiterzuentwickeln sowie die KollegInnen in ihrer Persönlichkeit für diese alltäglichen Herausforderungen zu stärken. Sie werden dazu angeleitet, sich selbst und ihre individuellen Verhaltensweisen zu reflektieren und konkrete Erkenntnisse in ihren Alltag zu transferieren.

Charakteristika des Programms

- **Konkretes Handwerkszeug:** Die TeilnehmerInnen erlernen Techniken und Strategien für den Umgang mit herausfordernden Situationen. Die Methoden zielen auf rationale wie auch intuitive Prozesse ab.
- **Praxistransfer und Peer-Coaching:** Das Programm ist praxisnah gestaltet. Die TeilnehmerInnen werden dazu befähigt, sich unter professioneller Anleitung gegenseitig zu ihren konkreten Anliegen zu coachen. In jedem Modul arbeiten sie an echten eigenen Herausforderungen und erarbeiten Ansätze für den Transfer in ihren individuellen Arbeitsalltag. Gleichzeitig erzeugt dies ein Zusammenrücken, tragfähige Beziehungen und ein Wir-Gefühl - wesentliche Bausteine für individuelle wie auch für Teamresilienz.²
- **Modularer Aufbau:** Das Programm setzt sich zusammen aus mehreren Modulen mit unterschiedlichen Schwerpunktthemen. In der Regel besteht es aus 6 Kernmodulen sowie optionalen Ergänzungsmodulen, deren Schwerpunkte gemeinsam mit dem Auftraggeber festgelegt werden können.
- **Return on Invest:** Oftmals stehen Budgets und die Möglichkeit des Einzelcoaching nur Führungskräften oder ganz ausgewählten MitarbeiterInnen zur Verfügung. Persönliche Wachstumsprozesse können aber auch parallel und in Gruppen stattfinden. Dank des Peer-Coaching-Ansatzes lassen sich gleich mehrere Praxisfälle gleichzeitig bearbeiten, parallel zahlreiche Wellen mit positiver Auswirkung auf das berufliche Umfeld erzeugen und dabei die Kosten pro MitarbeiterIn deutlich reduzieren.

¹ vgl. Oswald, A. J., Proto, E. & Sgroi, E. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789 - 822

² vgl. z.B. Stephens, J.P., Heaphy E.D., Carmeli, A., Spreitzer, G.M. & Dutton, J.E. (2013). Relationship quality and virtuousness: Emotional carrying capacity as a source of individual and team resilience. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 49 (1), 13-41



Wesentlicher Mehrwert für Arbeitgeber und TeilnehmerInnen

- Sinnerleben fördern: Erhöhung der Identifikation mit den eigenen Aufgaben durch Herstellung eines Bezugs zu individuellen übergeordneten Zielen
- Leistungspotenziale heben: Erkennen und bewusster Einsatz von individuellen Stärken und Talenten im beruflichen Kontext
- Kooperationsfähigkeit steigern:
 - Aufmerksamkeit für die Stärken und Andersartigkeiten des Gegenübers
 - Stärkung einer echten hierarchieübergreifenden Feedback-Kultur
 - Bewusster Umgang mit unterschiedlichen Kommunikationsmustern
 - Aufbau von Kompetenzen für den Umgang mit herausfordernden Situationen
- Arbeitsfähigkeit erhalten:
 - Förderung von individueller Resilienz sowie persönlicher Beitrag zu Teamresilienz
 - Reflexion der wahrgenommenen Arbeitsbelastung im Hinblick auf eine stimmige Balance zwischen verschiedenen Lebensbereichen
 - Bewusster Umgang mit Entscheidungshemmnissen und Ansätze, Entscheidungen bewusst und im Einklang zwischen Kopf und „Bauchgefühl“ zu treffen
- Gegenseitige Unterstützung und kollegiale Beratung im Umgang mit Herausforderungen

Modulübersicht

In der Regel beinhaltet das Programm die nachfolgenden 6 Kernmodule sowie Ergänzungsmodule, die gemeinsam mit dem Auftraggeber festgelegt werden können. Beispiele für Ergänzungsmodule finden Sie unten.

Die eigenen Stärken nutzen	Besser kommunizieren
<ul style="list-style-type: none"> ■ Erarbeitung und Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken ■ Sich eigener Stärken bewusst sein ■ Stärken besser nutzen für mehr Wohlbefinden und Leistung 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kommunikation, Wahrnehmung, Interpretation und Wahrheit ■ Erfolgreich kommunizieren als Sender und als Empfänger einer Botschaft ■ Wissenschaftl. belegte Unterschiede zwischen weiblicher und männlicher Kommunikation ■ Gezielte Nutzung des Wissens im Alltag
Konfliktverhalten und -lösung	Resilienz – unser seelisches Immunsystem
<ul style="list-style-type: none"> ■ Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens ■ Kommunikation im Konfliktfall ■ Feedback ■ Perspektiven der Konfliktpartner ■ Klärung von Konflikten 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wissenschaftliche Hintergründe ■ Resilienz zur Stressregulation ■ Mich selber stärken und schützen ■ Resiliente Teams ■ Mein Beitrag zu mehr Resilienz in meinem Team und in meinem Unternehmen
Sinn – Was treibt mich an?	Entscheidungen treffen
<ul style="list-style-type: none"> ■ Zusammenhang von Sinnerfüllung, Zufriedenheit und Leistung ■ Diverse Sinn- und Visionskonzepte ■ Persönliche Definition von Lebenserfolg ■ Meine Arbeit so gestalten, dass sie für mich persönlich sinnstiftend ist 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entscheidungshemmnisse ■ Entscheidungsstrategien ■ Ansätze, um Kopf und „Bauchgefühl“ bei Entscheidungen in Kooperation zu bringen ■ Entscheidungen selbstbewusst vertreten

Mögliche Ergänzungsmodule sind z.B.:

- Umgang mit Stress & Mental Load
- Burnout vorbeugen und erkennen
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Werte und Überzeugungen
- Umgang mit inneren Konflikten
- Working Moms – Karriere und Familie

Teilnehmerstimmen

„Gemäß meiner Interpretation von Empowerment – die Zügel selbst in der Hand zu halten, gestalten und verwirklichen zu können – hat mir dieser Kurs durch Vermittlung von wissenschaftlich fundierten Inhalten der Persönlichkeitsentwicklung, über begleitete Selbstreflexion, hin zu aktiven, praxis- und vor allem alltagstauglichen Übungen einen schatzkistenartigen Werkzeugkoffer an die Hand gegeben. Meine eigene Person als wertvolle Ressource zu verstehen, mir über diese Stärke bewusst zu sein und entschlossen einsetzen zu können, wird mir zukünftig nicht nur über Stock und Stein helfen, sondern mich immer wieder an die Balance erinnern, dass auch lange Zügel eine weiterhin schwingvolle, entspannte Selbsthaltung bedeuten.“

*Nicole K. – Führungskraft in einem
Infrastruktur-Konzern*

„Das Programm hat mir geholfen, mich wieder selbst zu finden. Mir meiner inneren Werte und ihrer Bedeutung bewusst zu werden und diese zu nutzen, meine Ziele erfolgreich umzusetzen. Durch das Programm erlernte ich verschiedene Methoden, mich und mein Umfeld besser kennenzulernen und wie man schwierigen Situationen besser meistert. Diese Methoden verhalfen mir zu mehr Mut und Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten. Nach diesem Kurs traute ich mich, beruflich einen neuen Weg in eine Führungsrolle einzuschlagen und fühle mich durch das Programm gut darauf vorbereitet.“

Anna S.

Über mich

Ich bin Johanna Mohr, Coach und Beraterin im Business und im privaten Kontext. Ich coache Einzelpersonen und Teams, trainiere Führungskräfte, bilde Coaches aus und berate Unternehmen.

Mein Ansatz ist hypnosystemisch. Das heißt, er verbindet systemisches Coaching mit Elementen aus der Hypnotherapie. Damit lassen sich sowohl rationale wie auch intuitive Prozesse ansprechen. Meiner Erfahrung nach mangelt es oft nicht an Werkzeugen oder dem Wissen, was „man eigentlich tun müsste“, sondern am gelungenen Praxistransfer. Daher ist diese Kombination für meine Kunden und Coachees besonders wirkungsvoll.

Ich bin ausgebildeter systemischer Coach, zertifiziert durch DVCT (Deutscher Verband für Coaching und Training) und ECA (European Coaching Association), mit diversen Fort- und Weiterbildungen, war selber Führungskraft in einem Handelskonzern und bin berufstätige Mutter.

Bei Interesse und Fragen freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme unter Tel. +49 (0)176 46795840 oder per Mail: kontakt@mohr-coaching-consulting.de

