



**Coach-Terminal**  
Nah- und Fernziele



## Unternehmen

### Seminare und Coaching 2024

**Jens Grüne, MSc**  
**Kommunikationspsychologe (FH)**  
**Master in Kommunikationspsychologie**  
**und Betriebspsychologie**  
**Heilpraktiker für Psychotherapie**  
**Buchautor**

Die Menschen in einem Unternehmen sind das wichtigste Kapital. Nur gesunde und motivierte MitarbeiterInnen können ein Unternehmen zum Ziel führen.

Kommunikation ist heute wichtiger denn je für den Fortschritt und Erfolg eines Unternehmens. Adäquate Kommunikation ist längst maßgeblich für erfolgreiche Führung, effiziente Teamarbeit und für moderne Organisationsstrukturen.

Die Globalisierung und der demografische Wandel erfordern die Auseinandersetzung mit aktuellen Kommunikationsmodellen und interkultureller Kompetenz.

Kommunikation ist der Nährboden für eine positive und effektive Unternehmenskultur. Wertschätzung und Anerkennung fehlen häufig in deutschen Unternehmen. Dies kann zu vermehrten Krankheitsausfällen, Konflikten, Arbeitsunzufriedenheit und einer hohen Fluktuation führen.

Somit benötigen Geschäftsführer, Führungskräfte, Leitungen und MitarbeiterInnen Ressourcen für eine effektive und wertschätzende Kommunikation und den Umgang mit Konflikten. Zudem sollten Stressbewältigungsstrategien vorhanden sein.

Ich biete Ihnen Seminare und Coachings für Ihr Unternehmen an. Mit meiner Unterstützung können Sie Ihr Personal zu einem Spitzenteam entwickeln.

Mit gezielten Methoden für Kommunikation, Führung und Konfliktmanagement verbessere ich die Zusammenarbeit in Ihrem Team, fördere die Kreativität und minimiere die internen Konflikte.

Hierdurch wird die zwischenmenschliche Zusammenarbeit gefördert und die Motivation gesteigert. In der Regel können hierdurch Krankheitsausfälle reduziert werden. So werden Energien frei, die Sie brauchen, um von Ihren Kunden als idealer Begleiter wahrgenommen und nachgefragt zu werden.

Nutzen Sie meine langjährigen Kompetenzen mit der Kombination meiner Erfahrung als Coach, Trainer und Therapeut, um die Leistung Ihres Unternehmens zu verbessern.

## **Inhaltsverzeichnis**

Kommunikationstraining .....	1
Führungskräftetraining .....	2
Agil und erfolgreich führen .....	3
Gesunde Führung .....	4
Teamentwicklung.....	5
Konfliktmanagement .....	6
Stress- und Zeitmanagement.....	7
Stressmanagement 2.0 .....	8
Interkulturelles Training .....	9
Resilienz.....	10
Resilienz 2.0 Stärken stärken .....	11
Personalentwicklungsgespräche.....	12
Wege zum Glück - Mehr Glück im Leben .....	13
Coaching / Teamcoaching / Supervision .....	14
Über mich.....	15
Der Unterschied / Ihre Investitionen.....	16

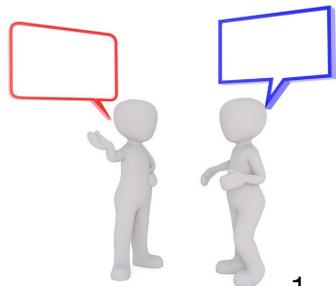
Es sind stets Personen weiblichen und männlichen Geschlechts gleichermaßen gemeint; aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden nur die männliche Form verwendet.

## **Kommunikationstraining**

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer alle wichtige Aspekte der Kommunikation und den Umgang mit Konflikten im betrieblichen und privaten Kontext. Es entsteht ein neues Bewusstsein im Umgang mit sich selbst und anderen. Die Teilnehmer lernen, die Perspektive zu wechseln und zielführend zu kommunizieren.

- Grundlagen Kommunikation - Du / Ich- Botschaften - Aktives Zuhören
- Gruppenkommunikation
- Persönlichkeitstypen und deren Wirkung
- Dos and Don'ts in der Kommunikation
- Kritik und Feedback unterscheiden - Feedback nehmen und geben
- Wahrheiten und Wirklichkeiten in der Kommunikation erkennen
- Arten von Konflikten und Übungen zu Konflikten
- Chancen von Konflikten erkennen
- Transaktionsanalyse - verschiedene Ich-Zustände im Gespräch wahrnehmen
- Erkennen von verschiedenen Menschentypen und der Umgang mit diesen bei Konflikten
- Konflikteskalation verstehen und verhindern
- Konflikte ansprechen, ohne dass der Gesprächspartner in die Abwehrhaltung geht
- Konfliktstile kennen und diese in verschiedenen Kontexten anwenden
- Dos and Don'ts bei Konflikten
- u. v. m.

Dauer: 1 bis 3 Tage



## **Führungstraining**

Die Anforderungen an die Führungskräfte steigen stetig an. Die Leistungsgesellschaft fordert ihren Tribut. Eine Führungskraft soll heute die Verantwortung für ein Unternehmen und die Mitarbeiter tragen. Die Ansprüche, Umsätze und Gewinne steigern zu müssen sowie sich ständig dem schnelllebigen Markt anzupassen, werden unter starkem Druck oft zur Bewährungsprobe. In diesem Seminar werden die Ressourcen vermittelt, um als eine vorbildhafte Führungskraft reagieren und agieren zu können.

- Die Führungskraft - Erwartungen und Zielsetzungen
- Aktuelle Führungsstile
- Motivation für Mitarbeiter
- Mitarbeitergespräche effektiv führen
- Umgang mit Killerphrasen
- Mitarbeitertypen erkennen und fördern
- Emotionale Intelligenz als Führungsfaktor erkennen
- Grundlagen Kommunikation Gruppenkommunikation
- Persönlichkeitstypen und deren Wirkung
- Dos and Don'ts in der Kommunikation
- Kritik und Feedback unterscheiden - Feedback nehmen und geben
- Wahrheiten und Wirklichkeiten in der Kommunikation erkennen
- Arten von Konflikten und Übungen zu Konflikten / Chancen von Konflikten erkennen
- Transaktionsanalyse - verschiedene Ich-Zustände im Gespräch wahrnehmen
- Konflikteskalation verstehen und verhindern
- Konflikte ansprechen, ohne dass der Gesprächspartner in die Abwehrhaltung geht
- Konfliktstile kennen und diese in verschiedenen Kontexten anwenden
- Umgang mit Generationskonflikten
- u. v. m.

Dauer: 2 bis 3 Tage



## **Agil und erfolgreich führen**

Agil führen heißt, sich immer wieder im operativen Geschäft mit neuen Rahmenbedingungen zurechtzufinden, diese neu zu bewerten, auszuloten und entsprechend zu agieren. Das Team in den Mittelpunkt stellen – kreative Teams, die schnell und eigenverantwortlich handeln – ohne dabei die einzelnen MitarbeiterIn aus dem Fokus zu verlieren. Bürokratie war gestern. Langwierige Prozesse, die von einer Person gemanagt werden, ebenso. In diesem Seminar soll Ihnen Mut gemacht werden, in Führung zu gehen und Ihre Führungspersönlichkeit mit einem agilen Mindset zu entwickeln. Außerdem geht um die persönliche Entwicklung, denn nur wer sich selbst gut führt, wird auch das eigene Team, die eigene Abteilung oder das eigene Unternehmen erfolgreich führen.

- Agilität – ein gemeinsames Verständnis entwickeln
- Agil führen
- Lean Management
- Mehr führen, weniger managen
- Der Führungsstil-Mix
- Selbstorganisation
- Sich selbst führen und managen
- Emotional intelligent agieren
- Das Mindset macht den Unterschied
- Fixed & Growth Mindset
- Anerkennung und Wertschätzung
- Das Selbst- und Fremdbild
- Auf Augenhöhe kommunizieren und Dialoge fördern
- Diversity-Kompetenzen fördern
- u. v. m.

Dauer: 1 bis 2 Tage



## Gesunde Führung

Arbeit hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit. Sie kann diese stark beeinträchtigen und Arbeit kann die Gesundheit fördern. Führungskräfte tragen maßgeblich dazu bei, ob der Berufsalltag für die MitarbeiterInnen positive oder negative Auswirkungen hat. Hierbei geht es z. B. um über- oder unterfordert oder eben angemessen gefordert und gefördert werden. Anerkennung erhöht das Selbstwertgefühl. Mangelnde Anerkennung kränkt und schränkt das Selbstwertgefühl ein. Das Selbstwertgefühl wiederum ist eine Ressource, die sich positiv auf Wohlbefinden und Arbeitsfähigkeit auswirkt. Demnach sollte nicht nur das Wohlbefinden der MitarbeiterInnen gefördert, sondern auch ihre Leistungsfähigkeit sichergestellt werden und gleichzeitig vor Überlastung schützen. Damit rückt die Frage nach der psychischen Gesundheit in den Fokus. Dieses Seminar soll Führungskräften die Ressourcen und Hilfen bieten, um eine gesunde Führung umzusetzen. Hierdurch sollen die Führungskräfte entlastet werden.

- Warum gesunde Führung heute wichtig ist?
- Faktoren der Gesundheit und Krankheit
- Zusammenhänge zwischen Zufriedenheit und Gesundheit
- Instrumente der stärkenorientierten Führung
- Anerkennung und Wertschätzung
- Stressoren und Krankheit
- Glück und Zufriedenheit als Gesundheitsstabilisatoren
- Rückkehrergespräche
- Gesundes Betriebsklima
- Gelassenheit als Führungskraft
- Maßnahmen der gesunden Führung
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## Teamentwicklung

Erfolgreiches Arbeiten in Teams und Teamentwicklung ist ein wichtiges Kernelement in jedem Unternehmen. Nur wenn die Teams effektiv und zielführend zusammenarbeiten, sind gute Erfolge möglich. Hierzu bedarf es für alle Beteiligten Ressourcen und Erkenntnisse in ihren Verhaltensweisen und Denkstrukturen. Dieses Seminar zeigt den Teilnehmern auf, wie Teams entstehen und wie man diese effektiv aufbaut.

- Was kennzeichnet ein gutes Team?
- Gruppe vs. Team
- Gruppendynamiken
- Gruppenkommunikation
- TZI- Regeln
- 12 Erfolgsfaktoren für Teams
- Walk and Talk
- Teambesprechungen
- Grundlagen Kommunikation - Du / Ich- Botschaften - Aktives Zuhören
- Dos and Don'ts in der Kommunikation
- Kritik und Feedback unterscheiden - Feedback nehmen und geben
- Wahrheiten und Wirklichkeiten in der Kommunikation erkennen
- Arten von Konflikten und Übungen zu Konflikten
- u. v. m.

Dauer: 1 bis 2 Tage



## **Konfliktmanagement**

In der heutigen Tempo- und Leistungsgesellschaft sind Konflikte leider oft nicht mehr zu vermeiden. Konflikte gehören zum Leben und zur Entwicklung. Vor allem in Unternehmen nimmt das Konfliktpotenzial zu, weil die Anforderungen an die einzelnen Mitarbeiter stetig steigen und häufig zu einer Überforderung führen. Unternehmen können sich aber keine langwierigen Konflikte leisten, weil diese die Produktivität und Effektivität einschränken können. Dieses Seminar bietet die Ressourcen, um Konflikte zu reduzieren oder im Vorfeld zu vermeiden.

- Grundlagen der Kommunikation
- Arten von Konflikten erkennen
- Aktives Zuhören
- Feedback geben und nehmen
- Wirklichkeiten anderer Menschen verstehen
- Konfliktstile kennen und diese in verschiedenen Kontexten anwenden
- Auf Konflikte eingehen und verarbeiten
- Dos and Don'ts in der Kommunikation
- Wahrheiten und Wirklichkeiten in der Kommunikation erkennen
- Arten von Konflikten und Übungen zu Konflikten
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## Stress- und Zeitmanagement

Die WHO erklärte Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. 80 Prozent aller Krankheiten sind stressbedingt. Mehr als 50 Milliarden Euro büßt die deutsche Wirtschaft jährlich durch stressbedingte Krankheiten ein. Die Bezeichnung „Stress“ wird im Alltag häufig verwendet, doch nur wenige wissen was Stress eigentlich ist und vor allem wie man mit Stress umgehen kann. Dieses Seminar soll Sie dazu einladen, neue Blickwinkel und Ressourcen kennenzulernen, um in der heutigen Leistungsgesellschaft bestehen zu können und somit die körperliche und geistige Gesundheit zu wahren.

- Was ist Stress und wie erkennt man diesen?
- Stresstheorien
- Was ist ein Burnout und wie kann man es vermeiden?
- Stress & Unternehmen - unterschiedliche Unternehmenskulturen
- Umgang mit Stress
- Psychische und physische Auswirkungen von Stress
- Bewältigungsstrategien
- Work-Life-Balance
- Zeitmanagement
- Nein sagen lernen
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## **Stressmanagement 2.0**

Stress nimmt in allen Lebensbereichen immer mehr zu. Vor allem in Kliniken wachsen die Anforderungen täglich und die Zeit für die Aufgaben wird signifikant weniger. Stress ist heutzutage einer der grundsätzlichen Ursachen für fast alle physischen und psychischen Erkrankungen. Der Mensch ist für diese Leistungsgesellschaft nicht gemacht und benötigt daher viele Ressourcen und Coping-Strategien, um mit dem täglichen Stress effektiver umgehen zu können, sowie sich schützen zu können. Dieses Seminar soll neue Perspektiven und Ressourcen anbieten, um den Stress zu reduzieren und das Leben mehr zu genießen.

- Stress entsteht im Gehirn
- Anforderungs-Ressourcen-Modell
- Big Five
- Ernährung und Stress
- Stressmodelle
- Stressoren in Kliniken
- Burnout Vertiefung
- Stressverschärfende Gedanken
- Das 3 x 4 der Stresskompetenz
- Stressmanagement
- Entspannungsübungen
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## **Personalentwicklungsgespräche**

Personalentwicklungsgespräche sind häufig eine Herausforderung für die Führungskräfte. Sie sollen zum einen, die Mitarbeiter motivieren und Raum zur Weiterentwicklung bieten und zum anderen müssen nicht gewünschte Faktoren angesprochen werden, ohne dabei den Mitarbeiter zu kritisieren. Zudem sollen gemeinsame Zielvereinbarungen getroffen werden, um die zukünftigen Leistungen zu optimieren. Für diese Anforderungen an die Führungskraft bedarf es einer adäquaten Schulung und der Aufbau von neuen Ressourcen. Dieses Seminar befähigt die Führungskräfte, Personalentwicklungsgespräche effektiv vorzubereiten und zu führen.

- Mitarbeitergespräche – Definition, Arten, Nutzen
- Vier Schichten eines Gesprächs
- Eisbergmodell und Techniken der Gesprächsführung
- Kritik vs. Feedback
- Zielvereinbarungsgespräch
- Beurteilungsgespräch
- Wahrnehmungs- und Urteilsverhalten
- Förder- und Entwicklungsgespräch
- Mitarbeiterjahresgespräch
- Betriebsvereinbarung und Nachbereitung eines Gesprächs
- Arten anlassbezogener Mitarbeitergespräche
- Beanstandungs- und Abmahnungsgespräche
- Umgang mit Abwehrmechanismen
- Vom Mitarbeiter initiierte Gespräche
- Umgang mit Einwänden
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## Interkulturelles Training

Wenn Menschen miteinander in Kontakt treten, prallen Welten aufeinander. Dies passiert schon innerhalb einer Kultur. Durch die Globalisierung der Wirtschaft und der Ein- und Auswanderung kommen immer mehr verschiedene Kulturen zusammen. Somit ist es heute von großer Bedeutung, den Umgang mit Menschen aus anderen Kulturen, die oftmals andere Wertvorstellungen und Verhaltensweisen haben, zu verstehen. Dieses Seminar trägt dazu bei, die interkulturellen Kompetenzen der Mitarbeiter zu schulen und weiterzuentwickeln.

- Interkulturelle Kommunikation - Hintergründe und Schwierigkeiten
- Toleranz und Interkulturalität
- Interkulturelle Interaktion
- Vorurteile
- Interkulturelle Kompetenzen
- Rituale
- Menschentypen
- Begrüßungsrituale
- Gesten im Ausland
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## **Resilienz**

Der Begriff „Resilienz“ ist heute aktueller denn je. Und wird in der heutigen Tempo- und Leistungsgesellschaft immer wichtiger. Die Verhaltensforscher haben den Begriff vor einigen Jahren adaptiert: Resilient ist, wer die seelisch-emotionale Widerstandskraft aufbringt, sich von Stress, Krisen und Schicksalsschlägen nicht charakterlich verbiegen zu lassen, sondern das Beste aus dem Alltag macht, daraus lernt und durch die sogenannte Leiderfahrung über sich selbst hinauswächst. Mitarbeiter mit einer hohen Resilienz sind somit weniger krank und können mit Stress und negativen Situationen besser umgehen. Die Wissenschaft konnte darstellen, dass Resilienz erlernbar ist, egal in welchem Alter. Dieses Seminar trägt zu einer effektiven Persönlichkeitsentwicklung im Rahmen der Resilienz und Selbstreflexion bei.

- Was ist Resilienz?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Resilienz
- Umgang mit Veränderungen
- Stress und Ressourcen / Burnout
- Schutzfaktoren Job / Unternehmen
- Empathie
- Wege aus der Hilflosigkeit
- Problemlösungsstrategien
- Work-Life-Balance
- Menschentypen und Umgang
- Coping-Strategien
- Anerkennung und Lob
- Unternehmenskulturen
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## **Resilienz 2.0 Stärken stärken**

Die Belastungen und Herausforderungen im Alltag nehmen immer mehr zu. Vor allem für MitarbeiterInnen bleibt häufig wenig Zeit, sich zu regenerieren. Stress im Arbeitsalltag und auch im Privatleben belasten die Psyche zunehmend. Dieses Seminar soll MitarbeiterInnen, die sich bereits mit dem Thema Resilienz oder anderen Persönlichkeitsentwicklungen auseinandergesetzt haben, zusätzliche Perspektiven aufzeigen, um mit Belastungen, Schicksalsschlägen, negativen Einflüssen etc. noch besser umgehen zu können und somit neue Ressourcen aufbauen können.

- Was ist Resilienz? Wiederholung
- Die Werte im Leben
- Raus aus dem Hamsterrad
- Mein Energiefass
- Emotionsregulation
- Neue Ressourcen aktivieren
- Zeit ist alles im Leben
- Umgang mit Belastungen
- Gelassenheit trainieren
- Optimismus lernen
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## Wege zum Glück - Mehr Glück im Leben

Jeder möchte glücklich sein. Obwohl wir in einem Wohlfahrtsland leben, sind viele Menschen nicht glücklich. Stattdessen steigen die Depressionen in Deutschland jedes Jahr an. Negative Gedanken stehen bei vielen Menschen täglich im Vordergrund. Die Glücksforschung zeigt auf, dass Glückliche u. a. länger leben, leistungsfähiger und gesünder sind. Die große Frage ist, wie kann man in seinem Leben glücklicher werden? Dieses Seminar soll dazu beitragen, dass Sie das Glück mehr in Ihrem Leben integrieren können und neue Ressourcen erhalten, um die Türen für das Glück zu öffnen. Die Inhalte des Seminars beziehen sich auf wissenschaftliche, fundierte Ergebnisse der Glücksforschung.

- Was ist Glück?
- Kann man Glück messen?
- Was macht glücklich?
- Wie kann man das Glückserleben steigern?
- Welchen Einfluss haben unsere Gedanken?
- Zufriedenheit versus Glück
- Praktische Ideen für den Alltag
- Selbstwert steigern
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## Coaching / Teamcoaching / Supervision

### Coaching:

Coaching ist eine individuelle Beratung. Es unterstützt bei der Lösung von Herausforderungen und Problemen sowie bei der Findung von Zielsetzungen im beruflichen und privaten Bereich. Coaching findet auf der Basis von Vertrauen und Akzeptanz statt, wobei der Coach und sein Klient immer auf gleicher „Augenhöhe“ arbeiten. Das Coaching zielt immer auf eine Förderung von Selbstreflexion, um so Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Hierbei erfolgt die Beratung ohne Ratschläge, denn der Klient entwickelt selbst, lediglich mithilfe des Coaches, eigene Lösungen. Das Vorgehen gestaltet sich immer transparent, denn der Coach arbeitet im Vorfeld mit dem Klienten die Rahmenbedingungen aus.

Coaching kann viele Anlässe haben, wie z. B.:

- Coaching bei Konflikten jeder Art
- Coaching für Führungskräfte
- Coaching bei Veränderungen und Change-Prozessen
- Team-Coaching (z. B. für einzelne Bereiche)
- Coaching zur Mitarbeiterförderung

### Supervision:

Supervision ist ein Instrument zur Unterstützung und Beratung von Berufstätigen. Häufig von Personen mit einer hohen psychischen Belastung. Das Ziel ist es, die Professionalisierung des beruflichen Handelns, eine optimale Rollengestaltung und Bewältigung von Belastungen.

Je früher bestehende Konflikte aufgearbeitet werden, desto geringer besteht die Gefahr einer Eskalation.



## Über mich

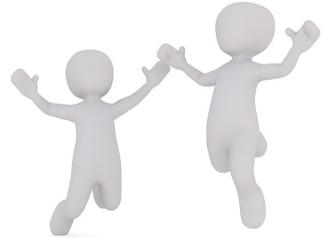
- **Master in Kommunikations- und Betriebspsychologie (MSc)**  
Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun, Prof. Dr. Kolar  
Fachhochschule Wien (WKW)
- **Kommunikationspsychologe (FH)**  
Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun  
Fachhochschule des Mittelstandes (FHM)
- **Buchautor**  
„Ein Leben – Eine Chance – Das Leben ist ein Geschenk! Packen Sie es aus!“
- **Buchautor**  
„Notfall Klinikpersonal – Stress, Burnout und Konflikte in Kliniken“
- **Heilpraktiker für Psychotherapie**
- **Geprüfter psychologischer Berater (VFP)**
- **Dozent an der Fachhochschule FHM Hannover**  
Lehrauftrag in Medizin & Psychologie
- **Kommunikationstrainer & Coach**
- **Dozent in der Erwachsenenbildung**  
über die TU-Berlin Prof.Dr.K.W. Döring
- **Dozent für Stressmanagement**  
Examierte medizinische Ausbildung
- **Langjährige Führungskraft im kaufmännischen und medizinischen Bereich**  
Führung von Betrieben und Abteilungen mit über 80 Mitarbeitern
- **Trainer und Dozent an verschiedenen Schulen und Akademien**  
Langjährige Dozententätigkeit an verschiedenen Institutionen
- **Dozent und Prüfer im Rettungsdienst**  
Langjährige Dozententätigkeit an verschiedenen Institutionen
- **ACLS Instructor**  
American Heart Association



## **Der Unterschied**

Meine Seminare zeichnen sich aus durch:

- Kurzweiligkeit-spannend und erfrischend
- Spaß - Freude ist der Schlüssel zum Lernen
- Praxisorientierung - Transferleistung für die Praxis
- Lösungsorientierung
- Zielführende Methodik und Didaktik
- Einbindung aller Teilnehmer
- Interessantes Entertainment
- Wissenschaftlich fundierte Inhalte



## **Ihre Investitionen**

Seminar pro Tag: ab 950.- Euro\*

Coaching pro Stunde ab 120.- Euro\*

Die Seminare können zeitlich und inhaltlich an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden.

\*Zuzüglich der gesetzlichen Umsatzsteuer und ggf. Fahrt- und Übernachtungskosten + Spesen.



# Coach-Terminal

Nah- und Fernziele



## Kontakt

**Nehmen Sie Kontakt mit mir auf, ich freue mich, von Ihnen zu hören.**

**Tel.: 0511 / 10 555 276**

**Mobil: 0176 / 31 772 650**

**E-Mail: [gruene@coach-terminal.de](mailto:gruene@coach-terminal.de)**

**Internet: [www.coach-terminal.de](http://www.coach-terminal.de)**

