



# Coach-Terminal

Nah- und Fernziele



## Unternehmen

### Seminare und Coaching 2026

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

## **Ihre Mitarbeiter sind Ihr wichtigster Erfolgsfaktor.**

Motivierte, gesunde und kommunikativ starke Teams entscheiden heute über Produktivität, Innovationskraft und vor allem über die Wettbewerbsfähigkeit.

In vielen Unternehmen gehen jedoch täglich wertvolle Ressourcen durch Missverständnisse, ungelöste Konflikte, mangelnde Wertschätzung und hohen Stress verloren. Die Folgen sind steigende Krankheitsquoten, innere Kündigung, Fluktuation und sinkende Leistungsbereitschaft.

Moderne Unternehmen benötigen daher mehr als Fachkompetenz: Sie benötigen eine klare, wertschätzende und wirksame Kommunikation, Führungskräfte mit Konflikt- und Stresskompetenz sowie Teams, die konstruktiv zusammenarbeiten – auch in Zeiten von Fachkräftemangel, demografischem Wandel und zunehmender Internationalisierung.

Genau hier setzen meine Seminare und Coachings an. Ich unterstütze Unternehmen dabei, die Kommunikation zwischen Führungskräften und Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern. Konflikte frühzeitig zu erkennen und professionell zu lösen und Stressbelastungen zu reduzieren und Resilienz aufzubauen. Zudem die Motivation, Verantwortung und Zusammenarbeit im Team zu stärken.

Das Ergebnis:

Mehr Klarheit, weniger Reibungsverluste, höhere Motivation – und messbar bessere Leistung.

Durch gezielte Methoden aus Kommunikation, Führung, Konfliktmanagement und Stressbewältigung entwickeln Sie leistungsstarke, stabile und engagierte Teams. Krankheitsausfälle und Fluktuation lassen sich reduzieren, während Produktivität, Mitarbeiterbindung und Arbeitgeberattraktivität steigen.

Profitieren Sie von meiner langjährigen Erfahrung als Coach, Trainer und Therapeut. Diese Kombination ermöglicht mir, sowohl auf der fachlichen als auch auf der menschlichen Ebene wirksam zu arbeiten – für nachhaltige Veränderung in Ihrem Unternehmen.

## **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
Personalentwicklungsgespräche.....	9
Interkulturelles Training .....	10
Resilienz .....	11
Resilienz 2.0 Stärken stärken .....	12
Resilienz 3.0 .....	13
Personalentwicklungsgespräche.....	14
Wege zum Glück - Mehr Glück im Leben .....	15
Generationskonflikte - Umgang mit den neuen Generationen .....	16
Mobbing am Arbeitsplatz erkennen und verhindern .....	17
Coaching / Teamcoaching / Supervision .....	18
Über mich.....	19
Der Unterschied / Ihre Investitionen.....	20

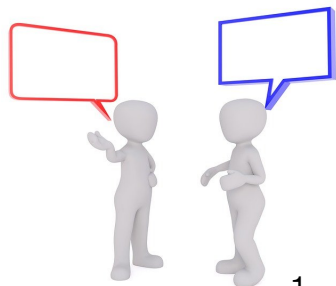
## **Kommunikationstraining**

Kommunikationstraining für Mitarbeiter. Starke Kommunikation – starke Teams. In der Hektik des Arbeitsalltags entscheidet gute Kommunikation über Zusammenarbeit, Zufriedenheit und Produktivität. In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, klar, wertschätzend und lösungsorientiert zu kommunizieren – auch in stressigen Situationen. Erleben Sie, wie gezielte Gesprächstechniken den Teamgeist stärken, Konflikte entschärfen und die tägliche Arbeit spürbar erleichtern.

Mehr Verständnis. Mehr Wirkung. Mehr Miteinander.

- Grundlagen Kommunikation - Du / Ich- Botschaften - Aktives Zuhören
- Gruppenkommunikation
- Persönlichkeitstypen und deren Wirkung
- Dos and Don'ts in der Kommunikation
- Kritik und Feedback unterscheiden
- 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



## **Führungskräftetraining**

Führen mit Klarheit und Herz.

Führung bedeutet Balance: zwischen Empathie und Effizienz, Menschlichkeit und Verantwortung. In diesem Seminar stärken Sie Ihre Führungskompetenz, gewinnen Sicherheit im Umgang mit Ihrem Team und lernen, auch in herausfordernden Situationen souverän zu handeln.

Erleben Sie viele praxisnahe Impulse, reflektieren Sie Ihr Führungsverhalten und entwickeln Sie einen authentischen Stil, der motiviert, inspiriert und verbindet. Weil gute Führung den Unterschied macht.

- 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.



## **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

Teamentwicklung, die verbindet.

Ein starkes Team ist das Herz jedes Unternehmens. Doch zwischen Zeitdruck, Konflikten und hohen Anforderungen kann das „Wir-Gefühl“ schnell verloren gehen. In diesem Seminar erleben Sie, wie Zusammenarbeit wieder leicht, respektvoll und motivierend wird. Mit praxisnahen Übungen, ehrlichem Austausch und frischen Impulsen werden Vertrauen, Kommunikation und Zusammenhalt gestärkt – für ein Team, das gemeinsam an einem Strang zieht. Mehr Miteinander. Mehr Motivation. Mehr Erfolg.

- 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**

Konflikte verstehen – Lösungen gestalten.

Konfliktmanagement für mehr Klarheit im Arbeitsalltag.

Wo Menschen eng zusammenarbeiten, entstehen Spannungen – doch Konflikte müssen kein Problem sein. In diesem Seminar lernen Sie, Differenzen frühzeitig zu erkennen, offen anzusprechen und konstruktiv zu lösen.

Mit praxisnahen Methoden entwickeln Sie Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen im Arbeitsalltag und stärken ein respektvolles, vertrauensvolles Miteinander im Team.

Weniger Reibung. Mehr Verständnis. Bessere Zusammenarbeit.

- 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**

Gelassen bleiben – auch wenn's hektisch wird.

Der Arbeitsalltag fordert täglich Höchstleistung – Zeitdruck, Verantwortung und ständige Unterbrechungen gehören dazu. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Energie gezielt einzusetzen, Prioritäten klar zu setzen und auch in turbulenten Momenten einen kühlen Kopf zu bewahren.

Mit praxisnahen Methoden und wirksamen Strategien finden Sie zurück zu mehr Balance, Fokus und innerer Ruhe – für mehr Zufriedenheit im Beruf und im Alltag.

Mehr Struktur. Mehr Gelassenheit. Mehr Lebensqualität.

- 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 Unternehmen 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**

Talente fördern – Gespräche, die wirken.

Gute Personalentwicklung beginnt mit klaren, wertschätzenden Gesprächen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Mitarbeitenden gezielt fördern, Potenziale erkennen und Entwicklungsperspektiven konstruktiv gestalten.

Erleben Sie praxisnahe Techniken für zielführende Gespräche, die Motivation steigern, Vertrauen schaffen und Ihr Team nachhaltig stärken. Mehr Klarheit. Mehr Motivation. Mehr Erfolg.

- 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**

Vielfalt verstehen – Zusammenarbeit stärken.

Es treffen täglich Menschen aus unterschiedlichen Kulturen aufeinander – Mitarbeitende, Kunden und Lieferanten etc. Kulturelle Unterschiede können bereichern, aber auch Missverständnisse hervorrufen. In diesem Seminar lernen Sie, diese Unterschiede zu erkennen, sensibel zu kommunizieren und kulturelle Vielfalt als Stärke zu nutzen. Erleben Sie, wie interkulturelle Kompetenz den Teamgeist fördert, Vertrauen schafft und die Zusammenarbeit verbessert – über kulturelle Grenzen hinweg. Mehr Verständnis. Mehr Respekt. Mehr Miteinander.

- 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**

Stark bleiben – auch wenn's stürmisch wird.

Der Alltag fordert viel – hohe Verantwortung, emotionale Belastung, Zeitdruck. In diesem Seminar lernen Sie, Ihre innere Stärke zu aktivieren, gelassener mit Stress umzugehen und neue Energie zu schöpfen.

Mit praxisnahen Methoden, Reflexion und einfachen Übungen entwickeln Sie mehr Widerstandskraft, Stabilität und Zuversicht – für mehr Wohlbefinden und Freude im Beruf.

Weil starke Teams mit starken Menschen beginnen.

- 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



## **Resilienz 3.0**

Resilienz ist eine entscheidende Fähigkeit für Mitarbeiter, die oft mit hohen emotionalen und physischen Belastungen konfrontiert sind. In einem dynamischen und herausfordernden Umfeld, in dem schnelle Entscheidungen und empathische Interaktionen gefragt sind, hilft Resilienz, Stress besser zu bewältigen und sich von Rückschlägen zu erholen.

Mitarbeiter, die resilient sind, können nicht nur ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden fördern, sondern auch die Qualität ihrer Arbeit verbessern. Indem Unternehmen in die Resilienz ihrer Mitarbeiter investieren, tragen sie nicht nur zur individuellen Zufriedenheit bei, sondern auch zur langfristigen Effizienz und Stabilität der gesamten Einrichtung.

- Faktoren der Resilienz
- Der innere Kritiker
- Selbstmitgefühl
- Werteklä rung
- Selbstwert-Facetten
- Selbstwertfutter und Selbstwertfresser
- Charakterstärken
- Glück
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag





## **Personalentwicklungsgespräche**

Talente fördern – Gespräche, die wirken.

Gute Personalentwicklung beginnt mit klaren, wertschätzenden Gesprächen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Mitarbeitenden gezielt fördern, Potenziale erkennen und Entwicklungsperspektiven konstruktiv gestalten.

Erleben Sie praxisnahe Techniken für zielführende Gespräche, die Motivation steigern, Vertrauen schaffen und Ihr Team nachhaltig stärken. Mehr Klarheit. Mehr Motivation. Mehr Erfolg.

- 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



## **Wege zum Glück - Mehr Glück im Leben**

Glück im Arbeitsalltag – bewusst erleben und gestalten.

Seminar für mehr Zufriedenheit und Lebensfreude im Beruf.

Auch im hektischen Arbeitsalltag können wir Momente des Glücks bewusst wahrnehmen – für uns selbst und für unser Umfeld. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie kleine, kraftvolle Strategien nutzen, um positive Energie zu tanken, Resilienz zu stärken und Freude im Arbeitsalltag zu fördern. Erleben Sie, wie bewusstes Glück Ihre Motivation, Ihr Wohlbefinden und die Zusammenarbeit im Team nachhaltig verbessert. Mehr Energie. Mehr Freude. Mehr Lebensqualität. 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

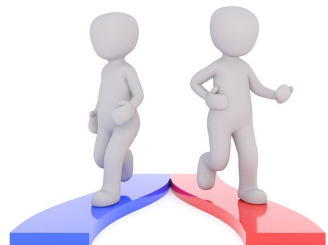


## **Generationskonflikte - Umgang mit den neuen Generationen**

Generationskonflikte in Unternehmen sind ein zunehmend relevantes Thema, da verschiedene Altersgruppen mit unterschiedlichen Werten, Arbeitsstilen und Erwartungen aufeinandertreffen. Jüngere Mitarbeiter bringen oft frische Perspektiven, technologische Affinität und den Wunsch nach flexiblen Arbeitsmodellen mit. Ältere Generationen hingegen verfügen über umfangreiche Erfahrung, bewährte Praktiken und eine tiefere Bindung an traditionelle Hierarchien. Diese Unterschiede können zu Missverständnissen und Spannungen führen. Durch die Schaffung eines respektvollen und integrativen Arbeitsumfelds können Unternehmen die Stärken jeder Generation nutzen und so die Teamdynamik sowie die Prozesse verbessern.

- Wertewandel verstehen
- Technologien und deren Einfluss
- Arbeitsplatzkultur und deren Veränderungen
- Bildungssystem heute
- Familienstrukturen in den Generationen
- Politische Ansichten und Missverständnisse
- Umweltbewusstsein der Generationen
- Gesundheits- und Lebensstil
- Soziale Normen
- Umgang mit Konflikten zwischen den Generationen
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## **Mobbing am Arbeitsplatz erkennen und verhindern**

In Deutschland werden etwa drei von hundert Mitarbeitern gemobbt. Die drangsalierten Opfer erleiden Beeinträchtigungen in Motivation und Leistungsfähigkeit, die Mehrheit erkrankt. Im Training „Mobbing am Arbeitsplatz erkennen und verhindern“ werden MitarbeiterInnen befähigt, sich einzuschalten, wenn es um das Betriebsklima und die Gesunderhaltung ihrer Kollegen geht. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie Mobbing-Prozesse erkennen und welche Möglichkeiten sie haben, um wirksam vorzubeugen oder um zielführend zu intervenieren und gemeinsam mit ihren Teams Lösungen für Konflikte und Mobbingkonstellationen zu finden.

- Konflikt versus Mobbing
- Rollen im Mobbingssystem
- Stigmatisierung
- Maßnahmen zur Vorbeugung
- Eskalationsphasen
- Gespräche mit Opfern und Tätern
- Umgang mit Rechtfertigungsversuchen der Täter
- Gruppendynamik im Mobbingssystem
- Interventionsmöglichkeiten
- Null-Toleranz-Gespräch
- Täter-Opfer-Ausgleich
- Streitschlichtung
- Abwehr von Schikanen
- u. v. m.

Dauer: 1 Tag



## **Coaching / Teamcoaching / Supervision**

### **Coaching:**

Coaching – Stärken entdecken, Potenziale entfalten.

Individuelles Coaching für Mitarbeiter.

Im stressigen Arbeitsalltag bleibt oft wenig Raum für persönliche Entwicklung. Mein Coaching unterstützt Sie dabei, Ihre Stärken zu erkennen, Herausforderungen souverän zu meistern und neue Perspektiven für Ihren beruflichen Alltag zu entwickeln. Mit praxisnahen Impulsen, gezielter Reflexion und lösungsorientierten Strategien gewinnen Sie Klarheit, Motivation und Sicherheit. Mehr Klarheit. Mehr Energie. Mehr Wirkung.

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

- Coaching bei Konflikten jeder Art
- Coaching für Führungskräfte
- Coaching bei Veränderungen und Change-Prozessen
- Teamcoaching (z. B. für einzelne Stationen)
- 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) (inkl. klinische Psychologie)**  
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“
- **Leiter des Trainingsinstitut Hannover für Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung**  
Ausbildungen und Seminare
- **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:

- Kurzwelligkeit-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 130.- 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)**

