

HALTUNG - PRÄSENZ - KOMMUNIKATION

Coaching in Kleingruppen



mit den Choreografinnen Marita Matzk und Daniela Lehmann

Inhalt:

1. Ausgangspunkt und Ziele
2. Module und Herangehensweisen
3. Nachhaltigkeit und Ausblick

1. Ausgangspunkt und Ziele

Berufsgruppen wie Softwareentwickler sehen sich oft mit sehr unterschiedlichen Anforderungen konfrontiert. Zum einen braucht es die Fähigkeit, über lange Zeiträume konzentriert eigenständig und detailgenau zu arbeiten und zu tüfteln. In Teambesprechungen, in der Kommunikation mit Vorgesetzten oder in Klienten-Präsentationen sind dann plötzlich ganz andere Skills gefragt: Präsenz, Vermitteln mit Stimme und Körper, Interaktion und Reaktion, Fokus auf den groben Überblick. Da kein Mensch all diese Fähigkeiten von Haus aus gleich ausgeprägt hat, kann hier schnell mal Stress oder Frust entstehen... keine Lust auf Besprechungen, Lampenfieber, sich gereizt fühlen, sich klein machen oder auch einfach nur unzufrieden sein und sich insgeheim auf die Netflix-Couch (oder die anderen zum Mond) wünschen. Manchmal ist es auch der Körper, der sich meldet, mit Dauerverspannungen, einer schlechten Haltung, Rücken- oder Nackenschmerzen. In irgendeiner Form hat wohl jeder schon Erfahrungen mit Stress und einer der beschriebenen Auswirkungen gemacht, und auf Dauer kann das ganz schön anstrengend sein.


Die gute Nachricht: Fähigkeiten lassen sich trainieren, und manchmal reicht schon ein intensiver Impuls, um nachhaltig etwas zu verändern.

Wir, Daniela Lehmann und Marita Matzk, sind professionelle Tänzerinnen und Choreografinnen und arbeiten seit vielen Jahren als Coaches. Als solche beraten wir nicht nur in Bezug auf eine gute Körperhaltung, Platzierung und Orientierung im Raum und gesunde, entspannte Bewegung. Auch zum Umgang mit Stress und Lampenfieber können wir als Bühnen-Menschen erprobte Strategien weitergeben. Wir kennen Phasen intensiver Arbeitsbelastung mit hohem Druck und wissen, worauf man achten muss, um in solchen Situationen mit sich selbst verbunden, zentriert und präsent zu bleiben. Das wirkt sich positiv auf die Eigenwahrnehmung und im gleichen Moment auf die Außenwirkung und die Kommunikationsfähigkeit im Team und mit Kund*Innen aus.

Wir leben und vermitteln das Konzept von *low tension - high performance*, denn schließlich funktioniert klares Denken im gestressten Kampf-oder-Flucht-Modus nicht so gut. Entspannter erzielt man nicht nur bessere Ergebnisse, sondern fühlt sich auch noch besser auf dem Weg dahin. Schließlich ist Arbeitszeit auch Lebenszeit!

Mit unserer Präsenz unterstützen und initiieren wir als Coaches eine stimmige Eigenwahrnehmung und vermitteln von dieser Bestandsaufnahme aus konkret anwendbare Ideen, Körper- und Mindset-Trainings, mit denen Mitarbeiter*Innen sich selbst und ihrem Team das Vertrauen geben können, sie selbst bleiben zu dürfen und sich nicht verstellen zu müssen, um Anforderungen gerecht zu werden. Und sich einfach gut in der eigenen Haut zu fühlen - egal ob im stillen Kämmerlein oder in einer Klientenbesprechung.

2. Module und Herangehensweisen

Im Zeitraum  sind je 8 Termine in 5 Gruppen mit 4 bis 6 Personen geplant. Dies gewährleistet eine persönliche Arbeitsatmosphäre und lässt genug Raum für individuelle Reflexion. So lassen sich nachhaltige Strategien entwickeln, mit denen die Mitarbeiter*Innen das Gelernte auch tatsächlich im Alltag anwenden.

Die Terminstruktur kann in Absprache auf die firmeninterne Verfügbarkeit angepasst werden.

Wir nutzen Methoden aus Life Coaching und Körperarbeitsmethoden (Yoga, Feldenkrais, BodyMindCentering) um die innere und äußere Haltung wahrzunehmen und zu optimieren.

Mit folgenden ineinandergreifenden Modulen und Techniken setzen wir einen intensiven Impuls für die oben umrissenen Ziele bei impaq:

2.1 Körpererfahrung

HALTUNG

- Grundlagen einer guten, aufrechten und unverkrampften Körperhaltung erlernen
- Authentischer und organisch entstehender Einsatz von Blick/ Gestik/ Mimik / Körperhaltung

HERAUSFORDERUNG

- *No Pain, no gain?* Den eigenen Umgang mit Herausforderung erleben und hinterfragen
- Mattentraining mit als Erfahrungsraum für einen *low tension - high performance* approach

ENTSPANNUNG

- Ein persönlicher „Werkzeugkoffer“ mit Übungen zum Verspannungen lösen
- Einfache Atem- und Entspannungstechniken als Anker für innere Ruhe in herausfordernden und belastenden Situationen
- Alltagstaugliche Dehnungs- und Lockerungssequenzen: auf dem Stuhl, im Bett, beim Zähneputzen...

BEWEGUNG

- Elemente aus Yoga, Feldenkrais und Body Mind Centering
- körperliche und mentale Selbstwahrnehmung
- Sich besser bewegen -> sich besser fühlen
- Online Videosammlung als Möglichkeit zum Üben und Wiederholen

2.2 Mindset

WAHRNEHMUNG

- Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- In authentischen Kontakt mit sich selbst kommen
- Komfortzone - wo ist sie, und wo will ich hin?

BEWERTUNG(EN)

- Wie reagiere ich auf Erwartungen von mir selbst/ von den anderen (Chef*In, Teammitglied, Klient*In, ...)?
- Wie denke ich über mich selbst und andere - und was bringt mir das?

- Übung: Lass dich nicht verbiegen - Innen und Außen in Kongruenz
- *Präsent* bin ich anderen das größte Geschenk

ARBEITSBEGRIFF

- Spass an der Arbeit und Zufriedenheit, auch wenn es mal anstrengend ist
- Bestandsaufnahme: Wo hakt es?
- Stellschrauben erkennen, Situationen mit Leichtigkeit ändern

EMPOWERMENT

- Was die innere Haltung verändern kann: eigene Fähigkeiten wertschätzen, Eigenwirksamkeit erleben
- Ich. Habe. Zeit. Wie man das Gefühl von Zeitdruck und Leistungsdruck auflöst wie ein Brausebonbon

2.3 Klientenkontakt

THE GOOD GUIDE

- Führungsqualitäten im Gespräch
- Die wichtigste Zutat bist Du
- Präsenz/authentisches Auftreten

AKTION

- Content Is King? Hinterfragen einer rein fachlich orientierten Vorbereitung
- Positionierung und Wirkung: Parameter zum aufmerksamen Vorbereiten von Raum, Ausrichtung und Fokus
- Power of Sequencing: Präsentationen anregend oder ausgleichend-zentrierend gestalten

REAKTION

- Innere Beweglichkeit
- Spass am Umgang mit Menschen

2.4 Teambuilding

TEAM IN BEWEGUNG

- Erfahrungsraum: Gemeinsam losgehen
- Einer wird vom anderen unterstützt
- Peer group support, mutual support erleben

ANWENDUNG UND VERTIEFUNG: Modul Klientenkontakt

- Blickwechsel, Standpunktwechsel, Rollenwechsel
- Status Merkmale und -techniken: Eigene Tendenzen erkennen und damit spielen lernen

ANWENDUNG UND VERTIEFUNG: Modul Bewegung

- Übergänge bewusst gestalten
- Situationen bewerten und anpassen
- andere mitnehmen, gemeinsam und doch bei sich

ANWENDUNG UND VERTIEFUNG: Modul Mindset

- Die eigene unverwechselbare Rolle erkennen: Identifikation als Teammitglied

3. Nachhaltigkeit und Ausblick

Veränderung braucht ehrliche Bestandsaufnahmen, Ideen, Impulse, eine klare Richtung und Strategien zur Umsetzung. Und dann?

Dann braucht es Wiederholung, um neue Gewohnheiten zu formen und nicht stehenzubleiben auf dem Weg oder zurückzuschlittern auf den alten. Es braucht auch immer mal wieder eine Erinnerung an die Strategie und ab und an ein Neu-Ausloten der Richtung.

In unserem beschriebenen Coaching eruieren wir konkrete Ziele der Teilnehmenden und stoßen Veränderungen auf ganz persönlicher Ebene, aber auch in der Zusammenarbeit an. Wir geben Mitarbeiter*Innen klare Strategien an die Hand und unterstützen so neue Erkenntnisse und Erfahrungen. Über einen Zeitraum von vier Monaten können wir Erlerntes mit dem Team wiederholen und vertiefen und scheinbar abstrakte Floskeln in anwendbare Übungen und Formeln für ein besseres Mit-Sich-Selbst und Miteinander übertragen. Für den besonders wiederholungsintensiven Bereich der Bewegung stellen wir eine Sammlung an Übungsvideos online zur Verfügung.

Gern stehen wir bei einer für beide Seiten angenehmen und fruchtbaren Zusammenarbeit für eine Fortführung unserer Beratung zur Verfügung.

Daniela Lehmann
Choreografin (MA) und Coach

Dresden, den [REDACTED]

[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]

Marita Matzk
Dipl.-Choreografin und Haltungcoach

[REDACTED]
[REDACTED]

Angebot

Sehr [REDACTED]

vielen Dank für Ihre Anfrage und die angenehmen Vorgespräche.
Hiermit machen wir Ihnen folgendes Angebot für unsere Arbeit als Coaches für Haltung, Präsenz, Bewegung und Kommunikation mit Ihrem Team. Ein Konzept senden wir Ihnen im Anhang.

Basierend auf unserer Gesprächen haben wir ein Programm für 5 Kleingruppen à 4 bis 6 Personen erstellt, welches für jede Gruppe 8 Termine enthält und im Zeitraum von [REDACTED] umgesetzt werden kann.

Die genauere Aufschlüsselung finden Sie weiter unten.

Das Angebot beinhaltet:

- unsere Präsenzstunden vor Ort
- Vor- und Nachbereitung der Termine
- das Erstellen der Konzepte zur Arbeitsweise
- unsere Absprachen und Anpassungen des Konzeptes auf Ihre spezifische Teamsituation im Verlauf des Prozesses
- Online Videos als Möglichkeit zum Wiederholen und Üben, v.a. im Bereich Bewegung
- jederzeit stehen wir bei auftauchenden Fragen oder Problemen der Gruppe oder auch einzelnen Teammitgliedern zur Klärung vertrauensvoll zur Verfügung

Wir freuen uns sehr auf eine Zusammenarbeit und stehen gern zur Verfügung, wenn Sie offene Fragen haben.

Herzliche Grüße

Daniela Lehmann und Marita Matzk

HALTUNG - PRÄSENZ - KOMMUNIKATION

██████████ Kleingruppen-Coaching mit Mitarbeitern von ██████████

	Präsenzstunden incl. Vorbereitung (60min à 120€ netto)	Honorar (netto)
„Warming UP“ - Kennenlernen		
1 Termin bei Daniela und Marita / ██████████		
2h * 5 Gruppen * 2 (Daniela+Marita)	20h	2.400,-
„Locker in Herausforderungen“ - Kleingruppencoaching		
Haltungstraining - Präsenz - Entspannungstechniken		
3 Termine bei Marita / ██████████		
3 * 2h * 5 Gruppen * 1 (Marita)	30h	3.600,-
„Innere und äußere Beweglichkeit“ - Kleingruppencoaching		
Kommunikations-Skills - Self Care - Zufriedenheit		
3 Termine bei Daniela / ██████████		
3 * 2h * 5 Gruppen * 1 (Daniela)	30h	3.600,-
„Energieschub für den Alltag“ - Anwendungsbeispiele		
1 Termin bei Daniela und Marita / ██████████		
2h * 5 Gruppen * 2 (Daniela+Marita)	20h	2.400,-
Gesamt:	100h	12.000,- €