



Ihr Erfolg ist unser Ziel.



Coaching  *for you*

Coaching • Training • Beratung

Melanie Döring

*„Persönliches Wachstum
ist immer auch eine
Reise zu sich selbst!“*



Coaching *✓*for you

Coaching for you ist ein Unternehmen, welches sich seit 2006 damit beschäftigt Menschen und Teams dabei zu unterstützen, das Beste aus sich herauszuholen, Ihr Potenzial zu entfalten, erfolgreich und zufrieden zu sein.

Im Fokus der Begleitung stehen sowohl die Teams als auch der Einzelne. In allen Bereichen stehen der Mensch und seine Persönlichkeit an oberster Stelle.

Es geht darum, die Ursachen zu erkennen und den Weg zum Ziel zu bestimmen. Menschen dort abzuholen, wo sie stehen, damit Teams an einem Strang ziehen, erfolgreich und zufrieden sind.

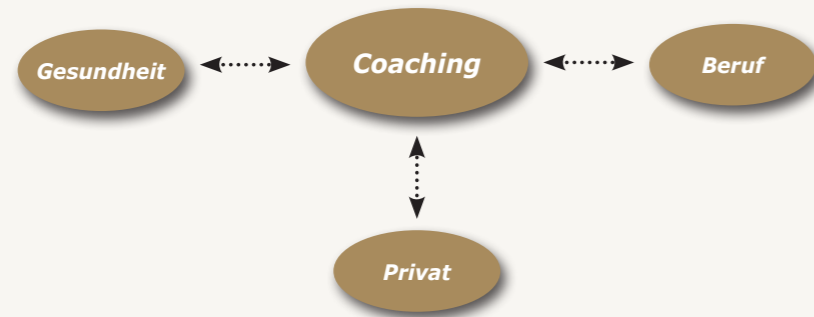
Coaching

„Der Kopf ist rund, damit das Denken seine Richtung ändern kann.“ Francis Picabia

Ich begleite Sie sowohl im Berufs- als auch im Privatleben professionell Ihre Ziele zu erreichen und in Ihrer Persönlichkeit zu wachsen. Coaching ist ein Weg:

Weg von unbefriedigenden Situationen hin zu Zufriedenheit und Erfolg.

Wir bestimmen den Standort, das Ziel, um dann zu sehen, wie wir Ihr gewünschtes Ziel erreichen.



Themen im Einzelcoaching:

- Berufliche (Neu-) Orientierung, neue Herausforderungen
- Potenzialentwicklung
- (Nachwuchs-) Führungskräfteentwicklung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Umgang mit Druck und Stress
- Ängste und Blockaden auflösen
- Kommunikationstraining
- Zielerarbeit
- Entscheidungsfindung
- Talentfindung und -coaching
- Work-Life-Balance
- Burnoutprävention

Training

Die Trainings sind individuell auf Sie abgestimmt.
Meine Schwerpunkte in den Trainings liegen im Bereich Teamentwicklung, Kommunikation, Führungskräfte und Changemanagement.

In den Trainings geht es darum, neben dem theoretischen Wissen, den Teilnehmern persönliche Handlungskompetenz zu vermitteln und Werkzeuge an die Hand zu geben, welche Sie im Alltag sofort einsetzen können.

Da jede Weiterentwicklung auch mit der eigenen Persönlichkeit zu tun hat, wird jeder Teilnehmer auch viel über sich lernen.

Teamtraining I - Teamvorbereitung

Gezielt vorbereitet ist der erste Schritt zum Sieg!

Der Erfolg eines Teams ist keine Glückssache, sondern hängt von Faktoren ab, welche gezielt entwickelt und gesteuert werden können. Wer ein Unternehmen nachhaltig erfolgreich führen will, muss seine Teams professionell vorbereiten und begleiten. Eine individuelle Teamkonzeption, basierend auf den Erfahrungen aus Wirtschaft und Sport, begleitet Ihr Team zielorientiert. Inhaltlich geht es darum das Team auf ein Ziel auszurichten und für eine gelungene Saison/Projekt/Geschäftsjahr zu motivieren.

Inhalte:

- Ziele – Zielarbeit - Zielfokussierung
- Wo steht das Team
- Wie organisiert sich das Team
- Teamrollen

Investition: 1-2 Tage vor Ort, bis 12 Teilnehmer, 1 Trainer = 1.650,00 Euro /Tag
(ggf. mit Workout)

Teamtraining II – Teamanalyse

Das in Teams nicht immer alles rund läuft ist normal. Es treffen die unterschiedlichsten Charaktere aufeinander, welche unterschiedliche Stärken und Schwächen haben, unterschiedlich miteinander umgehen. Wenn Ihnen bewusst ist, dass ein wenig Sand im Getriebe ist, lassen Sie sich professionell durch einen externen Coach begleiten. Finden Sie heraus, wo das Team steht, wo es hakt und wie es zielgerichtet und positiv in die Zukunft gehen kann.

Inhalte:

- Wo steht Ihr Team
- Welche Rollenverteilung gibt es im Team
- Was bedeutet diese Rollenverteilung für das Team und die Führung
- Verbesserungsansätze: was können konkrete Schritte sein, damit das Team wieder gut miteinander funktionieren kann

Investition: 1 Tag vor Ort, bis 12 Teilnehmer, 1 Trainer = 1.650,00 Euro

Teamtraining III - Teamevents

Sie wollen Ihr Team motivieren, sich die gute Stimmung bewahren, etwas für den Teamgeist tun?

Sie legen großen Wert darauf von Zeit zu Zeit etwas in Ihre Mitarbeiter zu investieren, weil diese Ihre wichtigste Ressource sind?

Ich kreierte für Sie das perfekte Event in einer gelungenen Mischung aus Teamentwicklung, Abenteuer, Sport, Entspannung und Spaß. Lassen Sie mich wissen, mit wem ich es zu tun habe, was Sie und Ihre Mitarbeiter ausmacht, so dass ich für Sie ein ganz individuelles Konzept mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen stelle. Je motivierter Ihre Mitarbeiter sind, je wohler sie sich im Unternehmen fühlen, umso mehr leisten Sie für Ihr Unternehmen.

Ihre Mitarbeiter sind das Fundament Ihrer Firma - geben Sie Acht, dass es gut erhalten bleibt!

Investition: Dauer und Preis sind abhängig von der individuellen Konzeption.

Kommunikationstraining I - Basis

Kommunikation ist die wichtigste Grundlage unserer täglichen Arbeit und zwischenmenschlicher Beziehungen. Überall wo Menschen sich begegnen, findet Kommunikation statt.

Meist findet Kommunikation so unterbewusst statt, dass wir nicht bemerken, wie sie geschieht und welche Folgen sie für die Zusammenarbeit bzw. das Miteinander hat.

So entstehen Missverständnisse und Konflikte, welche weitreichende Folgen haben können.

Kommunikationstrainings sind wichtig für Teams, welche erfolgreich zusammenarbeiten wollen.

Ebenso wichtig ist es für Führungskräfte, welche Teams leiten und einen Blick auf die Unterschiedlichkeit von Personen und Kommunikationsstilen brauchen.

Inhalte:

- Verschiedene theoretische Modelle der Kommunikation
- Was passiert, wenn wir miteinander reden
- Selbsterfahrung im Hinblick auf die theoretischen Modelle
- Den eigenen Kommunikationsstil kennen lernen

Investition: 1 Tag vor Ort, bis 12 Teilnehmer, 1 Trainer = 1.650,00 Euro

Kommunikationstraining II - gekonnte Gesprächsführung

Führungskräfte, welche Mitarbeitergespräche führen müssen, Manager, die Kundenkontakt haben und Selbständige, welche mit ihren Kunden arbeiten, sollten ein Grundwissen haben, was bei der Kommunikation passiert und wissen, wie sie galant mit Gesprächssituationen und Sprache umgehen können.

Ist Ihnen schon bewusst, auf welche Art Sie kommunizieren und wie Sie Ihre Kommunikation verbessern können?

Inhalte:

- Verschiedene Modelle der Kommunikation
- Wie baue ich Vertrauen auf in einem Gespräch
- Wie führe ich ein Gespräch
- Der Einsatz von Sprache im Gespräch

Investition: 1 Tag vor Ort, bis 12 Teilnehmer, 1 Trainer = 1.650,00 Euro

Change Management

Veränderungsprozesse professionell und gut zu managen ist oft der Hebel zum Unternehmenserfolg. Ob bei Krisen, Fusionen, Umstrukturierungen oder der Unternehmensnachfolge in (Familien-) Betrieben. Das Unternehmen und vor allem deren Mitarbeiter müssen sich mit einem veränderten Umfeld auseinandersetzen.

Neben Chancen bringen Veränderungen auch Widerstände mit sich. Holen Sie die Mitarbeiter dort ab, wo sie stehen. Machen Sie sich selbst vertraut, mit den Begleiterscheinungen von Umstrukturierungen, Trennungsmanagement und Veränderungen jeglicher Art. Sie können sich als Unternehmen zum Spielball der Veränderungen machen lassen oder Sie entscheiden sich dafür die Veränderung bewusst, gezielt und professionell begleiten zu lassen.

Eine von Anfang an gut geführte Veränderung ist der Hebel für zufriedenen Mitarbeiter und ein erfolgreiches Unternehmen.

Investition: je nach Konzeption - sprechen Sie uns an!

Gesundheitstraining Wohlfinden statt Burnout!

Für Unternehmen ist es wichtiger denn je, ein Auge auch auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter zu haben. Krankheitsbedingte Fehlzeiten aufgrund körperlicher oder psychischer Erschöpfungszustände sind in den letzten Jahren enorm angestiegen. Die Ersparnis der Personalkosten ist hier nur ein Beweggrund, warum Unternehmen dieses Thema aufgreifen. Hier ist es gut präventiv tätig zu werden, die Mitarbeiter bereits dann zu informieren und zu schulen, solange sie noch arbeitsfähig sind. Mit gezielten Trainings können Sie Ihre Mitarbeiter schulen und vor der „Stressfalle“ bewahren. Raus aus dem Stress hin zu mehr Energie, Ausgeglichenheit, Wohlfinden und Leistung!

Inhalte:

- Stress - was ist das
- Stress - was macht das mit uns
- Gefangen in den eigenen (stressenden) Glaubenssätzen
- Alte Muster durchbrechen - neue positive Muster etablieren
- Entspannungstechniken wie z.B. autogenes Training, Trancetechniken

Investition: 1 Tag, bis 12 Teilnehmer, 1 Trainer = 1.500,00 Euro

Beratung

Ich berate Sie gern zu folgenden Themen:

- Gestaltung von Veränderungsprozessen, Organisations- und Personalentwicklung
- Konzeption bzw. Optimierung von Strukturen und Prozessen
- Gestaltung oder Veränderung von Personalentwicklungsmaßnahmen sowie (Nachwuchs-) Führungskräfteentwicklung
- Unternehmensgründung

Dieses Angebot ist hauptsächlich für Führungskräfte, Projektleiter, Verantwortungsträger in Organisationen, Personal- und Organisationsentwickler, Personalverantwortliche, Geschäftsführer und Selbständige.

Melanie Döring - Coach und Trainerin aus Leidenschaft!

- Seit 2006 selbständige Unternehmerin mit der Firma Coaching for you im Bereich Coaching, Training und Beratung.
- Geboren im Jahr 1975 in Göttingen - seit 2005 Wahl-Hamburgerin von ganzem Herzen.
- 1994 Studium für Verwaltung und Rechtspflege – Abschluss als Dipl. Rechtspflegerin mit 10-jähriger Tätigkeit in der Justiz.
- Mehrjährige Erfahrung als Personalentwicklerin.
- NLP Master (DVNLP)
- NLP-Sportmentalcoach (DVNLP)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Hypnoetharapeuthin (ABH)
- Wingwave Coach (Besser Sigmund Inststitut)
- Kursleiterin für autogenes Training

Erfolg macht Spaß – Ihnen und mir!

Coaching  *for you*

Melanie Döring
Winterhuder Weg 138

22085 Hamburg

Tel.: 040-60 57 26 98
Mobil: 0176-61 10 81 65

www.md-coaching-for-you.de