

Führungscoaching, Seminare und Workshops

STANDARD-ANGEBOT



MOJA COACHING
& BERATUNG

ÜBER



Führen mit Spass!

Moja Coaching & Beratung bietet Coaching, Führungs- und Personalentwicklung für KMUs.

Moja ist BSO-anerkannte Coach, Trainerin, Teamentwicklerin und Change-Managerin. Sie hat einen Master in Coaching & Organisationsberatung sowie in Mathematik. Jahrelang war sie selbst begeisterte Führungskraft – in verschiedenen Kulturen, Teams und Hierarchiestufen.

Ihre Freizeit verbringt sie gerne beim Klettern oder auf Bergtouren. Den Gegenpol dazu bilden Meditation und Achtsamkeit:

«Beides lässt mich erfahren, was alles möglich ist, wenn wir nur wollen und an uns glauben. Und dass der grösste Hebel für Veränderung in uns selbst liegt.»

Inhalt

Führungs-Coaching.....	4
Meine ersten 100 Tage.....	5
Change-Coaching.....	6
Stress-Coaching.....	7
Individuelles Coaching.....	8
Gut zu wissen	8
Seminare	9
Change erfolgreich begleiten.....	10
Feedback geben	11
Klartext reden	12
Mit Sitzungen führen: online & offline	13
Konfliktmanagement & schwierige Gespräche	14
Sitzungen gestalten & moderieren	15
Stressmanagement.....	16
Zeitmanagement und Arbeitstechnik	17
Weitere Seminar-Themen	18
Gut zu wissen	18
Workshops	19
Entscheiden in Teams / Delegieren	20
Kollegiale Fallberatung.....	21
Weitere Workshop-Themen.....	22
Gut zu wissen	22



Führungs-Coaching

Meine ersten 100 Tage

Bis eine neue Führungskraft ihren Break-Even erreicht (d.h. mehr erwirtschaftet, als sie kostet), dauert es im Durchschnitt 6 Monate. Verkürzen Sie diese Zeit mit professioneller Unterstützung.

Dieses Coaching ist ideal für

- Führungs-Neulinge, die zum ersten Mal führen
- Erfahrene Führungskräfte, die ein neues Team übernehmen

Mögliche Vertiefungsthemen im Coaching

- Grober Startplan für die ersten 100 Tage und das erste Jahr
- Was erwarten meine Vorgesetzten von mir?
- Wie baue ich schnell Vertrauen auf im Team?
- Welche (bestehenden) Konflikte müssen zeitnah angegangen werden?
- Was sieht das informelle Machtgefüge im Unternehmen aus?
- Welche Informations- und Entscheidungskultur wird gepflegt?

Umfang

Package Budget	Package Business	Package Premium
<ul style="list-style-type: none"> • 1 Vorbereitungscoaching vor Start • 5 Coachings à 90 min (dreiwöchentlich) • 1 Transfercoaching nach 3 Monaten • 1 Abschlusscoaching nach 6 Monaten 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Vorbereitungscoaching vor Start • 1 Startworkshop-Planung • 7 Coachings à 90 min (zweiwöchentlich) • Voxer-Support (2x / Woche) • 1 Transfercoaching nach 3 Monaten • 1 Transfer- und Abschlusscoaching nach 6 Monaten 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Vorbereitungscoaching vor Start • 1 Startworkshop-Planung • 13 Coachings à 90 min (wöchentlich) • Voxer-Support (täglich) • 1 Transfercoaching nach 3 Monaten • 1 Transfer- und Abschlusscoaching nach 6 Monaten

Change-Coaching

Kein Change gelingt ohne das Mitwirken der Führungskräfte. Als Bindeglied zwischen Management und Mitarbeitenden sind sie oft der entscheidende Faktor für den Erfolg eines Veränderungsprozesses.

Dieses Coaching ist ideal für

- Führungskräfte, die selbst oder deren Teams von Veränderungen betroffen sind
- Mitarbeitende, die Veränderungsprozesse mittragen und -gestalten

Mögliche Vertiefungsthemen im Coaching

- Analyse des eigenen Changes:
 - Was ist alles vom Change betroffen? Was bedeutet dies für mich und mein Team?
 - In welcher Phase steckt der Change aktuell? Welche Schritte braucht es, damit die Veränderung gelingt?
 - Emotionale Change-Kurve: Wo stehen meine Teammitglieder aktuell und welche Führung brauchen sie von mir?
- Umgang mit Widerstand im Team, beim Vorgesetzten oder im Unternehmen
- Selbstreflexion: Wie geht es mir im Change? Wie kann ich Ressourcen befreien, um den Veränderungsprozess zu unterstützen?

Vorteile eines Change-Coachings gegenüber einem Change-Seminar

Ein Change-Coaching ist ein 1:1 Format: Dadurch gehen wir noch stärker auf die individuelle Veränderungssituation und die jeweiligen Herausforderungen ein und entwickeln massgeschneiderte Lösungen.

Umfang

- 3 – 6 Coachingsitzungen à 90 min
- 3 – 6 Transfercoachings à 30 min oder Voxer-Support
- 1 Transfer- und Abschlusscoaching nach 3 – 6 Monaten

Stress-Coaching

Stress ist in der heutigen Arbeitswelt eher die Regel als die Ausnahme. Während er uns kurzfristig zu Höchstleistungen anspornen kann, schadet er langfristig unserer psychischen und physischen Gesundheit.

Dieses Coaching ist ideal für

- Führungskräfte und Mitarbeitende, die mit Stress zu kämpfen haben oder denen stressige Zeiten bevorstehen

Mögliche Vertiefungsthemen im Coaching

- Analyse der Stressauslöser: Welche äusseren Umstände begünstigen die Entstehung von Stress? Häufig sind dies hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Konflikte oder ungeklärte Zuständigkeiten.
- Analyse der Stressverstärker: Welche inneren Reaktionen auf obige Umstände führen schlussendlich zum Stressempfinden? Diese resultieren häufig aus erlernten Mustern und Überzeugungen wie bspw. dem persönlichen Leistungsdenken oder Selbstbild.
- Analyse der Stressreaktion: Wie wird auf vorhandenen Stress reagiert? Wie kann er abgebaut werden oder der Druck herausgenommen werden? Wie kann das Abschalten am Abend besser gelingen?

Vorteile eines Stress-Coachings gegenüber einem Stress-Seminar

Ein Stresscoaching ist ein 1:1 Format: Dadurch gehen wir noch stärker auf die individuelle Situation und das jeweilige Stressverhalten ein und entwickeln massgeschneiderte Lösungen.

Umfang

- 3 – 6 Coachingsitzungen à 90 min
- Min. 6 Transfercoachings à 30 min oder Voxel-Support
- 1 Transfer- und Abschlusscoaching nach 3 – 6 Monaten

Individuelles Coaching

Wir vereinbaren ein zeitlich begrenztes Coaching für ein vordefiniertes Entwicklungsziel oder eine zu bewältigende Herausforderung. Häufig geschieht dies durch eine vordefinierte Anzahl an Sitzung, seltener durch regelmässige, gegenseitige Abstimmung des noch bestehenden Coachingbedarfs.

Führungskräfte in sehr verantwortungsvollen Positionen, z.B. als Geschäftsführer oder als Unternehmer, schätzen regelmässige Sparringsgespräche bspw. in monatlichem Rhythmus.

Gut zu wissen

Alle Coachings können online (über die Coachingsplattform CAI) oder vor Ort (zentral in Bern oder regelmässig in Zürich, Luzern und Basel) durchgeführt werden.

Wenn die Zeit knapp ist, so bietet Voxel-Coaching eine moderne, niederschwellige Unterstützungsmöglichkeit – nicht weniger wirkungsvoll als klassisches Coaching (siehe www.moja-coaching.ch/voxer-coaching).



Seminare

Change erfolgreich begleiten

(2-3 Tage)

Dieses Seminar ist ideal für

- **Führungskräfte**, die selbst oder deren Teams von Veränderungen betroffen sind
- Mitarbeitende, die Veränderungsprozesse mittragen und -gestalten

Folgende Themen werden im Seminar vertieft

- Change vs. Transformation
- Change-Analyse nach Häfele: Welche Bereiche sind von der Veränderung betroffen?
- Change-Prozess nach Kotter: Die Pinguin Story
- Psychologie der Veränderung: Unsere typische Reaktion auf Veränderung
- Change-Kurve und die 4 Zimmer der Veränderung: Das Wechselbad der Gefühle
- Formen von Widerstand und wie man damit umgeht
- Typische Fehler und Fallstricke
- Direkte Anwendung auf eigene Veränderungsprozesse

Ziel: Im Seminar

- lernen die Teilnehmenden die notwendigen Schritte für einen erfolgreichen Change
- schärfen die Teilnehmenden ihre Rollen in einem Changeprozess
- erkennen die Teilnehmenden mögliche Stolpersteine und Widerstände im eigenen Changeprozess
- wenden die Teilnehmenden alles Gelernte direkt auf ihren eigenen Veränderungsprozess an und stellen so den direkten Praxistransfer sicher.

Feedback geben

(½ - 1 Tag)

Dieses Seminar ist ideal für

- Führungspersonen
- Projektleitende
- Mitarbeitende von Organisationen, die ihre Feedbackkultur stärken und verbessern wollen
- selbstorganisierte Teams

Folgende Themen werden im Seminar vertieft

- Die Wichtigkeit von Feedback: der Dunning-Kruger-Effekt (tatsächliche vs. selbst wahrgenommene Fähigkeiten) und das Johari-Fenster
- Die Basis für Feedback: die gelebte Fehlerkultur
- Feedback geben: Die WWW-Regel
- Feedback annehmen: Persönliche Einstellung zu Kritik und Ursachenzuschreibung
- Aufbau einer positiven Feedbackkultur

Ziel: Im Seminar

- lernen die Teilnehmende die Grundregeln des Feedbackgebens kennen
- reflektieren die Teilnehmenden ihren eigenen Umgang mit Feedback
- erfahren die Teilnehmenden, wie sie eine positive Feedbackkultur fördern können.

Klartext reden

(1 Tag)

Dieses Seminar ist ideal für

- Führungspersonen
- Projektleitende
- selbstorganisierte Teams

Folgende Themen werden im Seminar behandelt

- Die Grundlagen klarer Kommunikation
- DISG-Modell: Unterschiedliche Kommunikationsstile und -bedürfnisse
- Die 4 Seiten einer Nachricht nach Schulz von Thun
- Muss Klartext verletzend sein?
 - Gewaltfreie Kommunikation
- Klartext anhand von 3 Spezialfällen:
 - Nein sagen / Abgrenzung
 - Delegieren / Aufträge erteilen
 - Manipulation

Ziel: Im Seminar

- lernen die Teilnehmenden klar und gleichzeitig wertschätzend zu kommunizieren
- reflektieren die Teilnehmenden ihren Kommunikationsstil
- lernen die Teilnehmenden mit DISG ein einfaches Instrument kennen, um ihren Kommunikationsstil situativ dem Gegenüber anzupassen.

Mit Sitzungen führen: online & offline

(½ Tag)

Dieses kurze Seminar ist ideal für

- Führungskräfte, deren Teams (teilweise) online arbeiten
- Teams, die gemeinsam den Einsatz von Online- vs. Offline-Sitzungen gemeinsam gestalten wollen (als Workshop-Input).

Im Seminar werden folgende Themen behandelt

- Vor- und Nachteile von Online- vs. Offline-Sitzungen
- Wo sind Online- vs. Offline-Sitzungen besonders effektiv?
- Worin sind Online- vs. Offline-Sitzungen besonders effizient?
- Sitzungstypen: Was macht jede Sitzungsart besonders effektiv vs. effizient?
 - Worauf kommt es bei jedem Sitzungstyp besonders an?
 - Welche Sitzung für welchen Sitzungstyp?
- Risiken von Online- vs. Offline-Sitzungen
- Dos and Don'ts bei Online-Sitzungen

Ziel: Im Seminar

- reflektieren die Teilnehmenden die Vor- und Nachteile von Online- vs. Offline-Sitzungen
- erhalten die Teilnehmenden hilfreichen Input zur Moderation von Online-Sitzungen
- setzen sich die Teilnehmenden mit dem bewussten Einsatz von Online- vs. Offline-Sitzungen auseinander.

Konfliktmanagement & schwierige Gespräche

(1 - 2 Tage)

Dieses Seminar ist ideal für

- Führungskräfte
- Projektleitende
- selbstorganisierte Teams

Im Seminar werden folgende Themen vertieft

- Konfliktdefinition
- Konfliktarten
- Persönliches Konfliktverhalten: Konfliktmodell nach Kilmann
 - Flucht / Vernichtung / Unterordnung / Delegation / Konflikt / Konsens
 - Vor- und Nachteile der verschiedenen Konfliktverhaltensweisen
- Konfliktlandkarte des eigenen Teams
- Was macht schwierige Gespräche so schwierig?
- Was uns daran hindert, schwierige Themen rechtzeitig, klar und konkret anzusprechen
- Die Folgen von aufgeschobenen, schwierigen Gesprächen
- Dos and Don'ts in schwierigen Gesprächen
- DISG-Modell: Unterschiedliche Kommunikationsstile und -bedürfnisse

Ziel: Im Seminar

- lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Grundlagen über Konflikte kennen
- reflektieren die Teilnehmenden ihr Verhalten in schwierigen Situationen und Konflikten
- üben die Teilnehmenden schwierige Gespräche

Sitzungen gestalten & moderieren

(1 Tag)

Dieses Seminar ist ideal für

- Führungspersonen
- Projektleitende

Im Seminar werden folgende Themen vertieft

- Sitzungsvorbereitung: Die Grundlagen für Effektivität und Effizienz schaffen
- Sitzungsdurchführung: Moderation
 - Rollen in Sitzungen
- Sitzungsnachbereitung: Nachhaltigkeit
- Umgang mit Schwierigkeiten (Zeitmangel, Vielredner, Störungen)
- Drei Spezialfälle
 - Online-Sitzungen
 - Teamsitzungen
 - Entscheidungssitzungen
- Vor- und Nachteile von Online- und Offline-Sitzungen

Ziel: Im Seminar

- lernen die Teilnehmenden die Grundlagen einer guten Sitzungsvorbereitung, -moderation und -nachbereitung kennen
- erhalten die Teilnehmenden hilfreiche Vorlagen und Visualisierungsmöglichkeiten für die Sitzungsgestaltung
- setzen sich die Teilnehmenden mit dem bewussten Einsatz von Online- vs. Offline-Sitzungen auseinander

Stressmanagement

(1 – 2 Tage)

Dieses Seminar ist ideal für

- Führungspersonen
- selbstorganisierte Teams
- Mitarbeitende und Teams, die mit Stress zu kämpfen haben oder sich präventiv mit dem Thema auseinandersetzen möchten

Im Seminar werden folgende Themen vertieft

- Die 3 Säulen des Stressmanagements
 - Stressauslöser
 - Stressverstärker
 - Stressreaktion
- Mental Care
 - Ausstieg aus dem Gedankenkarussell
 - Positivität
 - Die fünf Antreiber (und oft Hauptauslöser von Stress)
- Persönliches Energiemanagement
- Abschalten, Abgrenzen und Ausgleich

Ziel: Im Seminar

- reflektieren die Teilnehmenden ihre persönlichen Stressauslöser
- analysieren die Teilnehmenden hinderliche, innere Stressverstärker und lernen Möglichkeiten kennen, diese zu entschärfen
- lernen die Teilnehmenden aktiv aus dem Gedankenkarussell auszusteigen
- entwickeln die Teilnehmenden Ansätze, um ihre Batterie nachhaltig wieder aufzuladen

Zeitmanagement und Arbeitstechnik

(1 Tag)

Dieses Seminar ist ideal für alle Personen und Teams, die

- ihre Zeit effektiver nutzen wollen
- ihre Zeit effizienter nutzen wollen
- den Überblick behalten müssen.

Im Seminar werden folgende Themen behandelt

- Effizienz vs. Effektivität im Zeitmanagement
- Effektivitätssteigerung durch Priorisierung
- Werkzeuge zur Priorisierung: Eisenhower-Matrix und Aufwand-Wirkungs-Matrix
- Effizienzsteigerung durch Fokussieren und Gruppieren
- Die häufigsten Zeitdiebe und Störquellen
- Den Überblick behalten
- Persönliches Zeitmanagement: Energie- vs. Störkurve
- Die Kunst der Pausen inkl. Pomodoro-Technik
- Persönliches Energiemanagement

Ziel: Im Seminar

- lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Zeit zielgerichtet nutzen können
- erhalten die Teilnehmenden Input, wie sie ihre Arbeit schneller erledigen können
- identifizieren die Teilnehmenden ihre grössten Zeitfresser
- reflektieren die Teilnehmenden ihre Rahmenbedingungen für die Tagesplanung
- entwickeln die Teilnehmenden Ansätze, um langfristig in weniger Zeit mehr zu erreichen

Weitere Seminar-Themen

- Grundlagen der Führung
- Coaching als Führungsinstrument
- Changemanagement für Personal- und Projektverantwortliche
- Teamentwicklung verstehen und fördern

Gut zu wissen

Alle Seminare und Workshops können auf Wunsch inhaltlich und zeitlich angepasst werden.

Die hier angegebenen Zeiten beziehen auf die vorgeschlagenen Inhalte.

Die Seminare beinhalten sowohl theoretische Inputs als auch Raum für Reflexion und Praxistransfer. Längere Seminare ermöglichen ein breiteres oder tieferes Eintauchen in ein Thema oder geben mehr Raum für praktische Anwendung und das Übung des Gelernten. Denn hören ist noch nicht können.

Unabhängig vom Thema empfiehlt sich ein **Refresher-Kurs** nach 3 – 6 Monaten oder eine **Transferbegleitung** durch Coaching oder Vöxer. Refresher-Kurse dauern in der Regel halb so lange, wie das ursprüngliche Seminar. Durch die Auffrischung und Vertiefen der behandelten Themen werden der Praxistransfer und die Nachhaltigkeit des Gelernten deutlich erhöht.



Workshops

Entscheiden in Teams / Delegieren

(½ - 1 Tag)

Dieser Workshop ist ideal für

- selbstorganisierte Teams
- Teams, die eigenverantwortlich arbeiten und Entscheidungen treffen müssen
- Führungskräfte, die ihren Delegationsstil und den Umgang mit Teamentscheidungen verbessern wollen

Im Workshop werden folgende Themen vertieft:

- Die 5 Aspekte des Entscheidens
- Entscheidungskompetenz: WER darf / soll entscheiden?
 - Die sieben Delegationsstufen
 - Ausprobieren des Delegationspokers
- Entscheidungsform: WIE wird entschieden
 - Konsens
 - verschiedene Formen von Mehrheitsentscheidungen
 - Vor- und Nachteile der einzelnen Entscheidungsformen
 - Kurz- und Langform des Beratungs- / Konsultationsprozesses
- Anwendung auf relevante Entscheidungssituationen
- Bei Fokus auf Delegation: Erarbeitung der persönlichen Delegationsprioritäten

Ziel: Im Workshop

- lernen die Teilnehmenden verschiedene Entscheidungsformate sowie deren Vor- und Nachteile kennen
- verhandeln die Teilnehmenden anhand praktischer Beispiele den Delegationsgrad von Entscheidungen
- werden Möglichkeiten für schnellere und widerstandsärmere Entscheidungen vermittelt

Kollegiale Fallberatung

(2 Tage)

Dieser Workshop ist ideal für

- selbstorganisierte Teams
- Führungsteams

Im Workshop werden folgende Themen vertieft

- Einführung in die kollegiale Beratung
- Bearbeitung der Praxisfälle (min. 1 Fall pro Teilnehmenden)
- Kurze thematische Inputs zu den wichtigsten Themen (werden im Vorfeld bei den Teilnehmenden abgefragt)

Ziel: Im Workshop

- lernen die Teilnehmenden die kollegiale Fallberatung kennen und können sie am Ende selbständig durchführen
- profitieren die Teilnehmenden vom breiten Erfahrungsschatz aller Beteiligten
- wächst durch die gegenseitige Unterstützung das Vertrauen untereinander und die Teilnehmenden wachsen als Team zusammen.

Weitere Workshop-Themen

- Führungsstart mit neuem Team
- Teamworkshop: Hybride Zusammenarbeit gemeinsam gestalten
- Teamretraiten / Teamentwicklung
- Frühjahrsputz im Team: Aufgaben entrümpeln und Kapazitäten für Neues freimachen
- Visions- und Missionsentwicklung (Team oder Organisation)

Gut zu wissen

Alle Seminare und Workshops können auf Wunsch inhaltlich und zeitlich angepasst werden.

Die hier angegebenen Zeiten beziehen sich auf die vorgeschlagenen Inhalte.

Die Seminare beinhalten sowohl theoretische Inputs als auch Raum für Reflexion und Praxistransfer. Längere Seminare ermöglichen ein breiteres oder tieferes Eintauchen in ein Thema oder geben mehr Raum für die praktische Anwendung und Übung des Gelernten. Denn hören ist noch nicht können.

Unabhängig vom Thema empfiehlt sich ein **Refresher-Kurs** nach 3 – 6 Monaten oder eine **Transferbegleitung** durch Coaching oder Vöxer. Refresher-Kurse dauern in der Regel halb so lange, wie das ursprüngliche Seminar. Durch die Auffrischung und Vertiefung der behandelten Themen werden der Praxistransfer und die Nachhaltigkeit des Gelernten deutlich erhöht.



MOJA COACHING
& BERATUNG

SOCIAL MEDIA



www.linkedin.com/in/moja-buholzer

KONTAKT

Telefon: +41 76 508 35 33

E-Mail: info@moja-coaching.ch

Web: www.moja-coaching.ch