

# ANGELIKA WIESEN

## TRAINING COACHING MEDIATION

### PORTFOLIO 2025



### MEIN FOKUS:

**Eine lösungs- und zukunftsorientierte  
Persönlichkeits- und Personalentwicklung  
mit Freiraum zur individuellen  
Gestaltung & Entfaltung**

## Führen zwischen Effizienz und Menschlichkeit Was fühlen mit führen zu tun hat oder die Kraft emotionaler Intelligenz

Führung braucht Gefühle. Ein Satz, der sich nicht einfach liest. Blättern Sie gleich weiter oder verweilen Sie noch einen Augenblick auf dieser Seite? Oftmals nehmen Führungskräfte das Wort „Gefühle“ noch nicht einmal in den Mund, geschweige denn, dass sie über ihre eigenen sprechen. Dabei haben Gefühle, richtig eingesetzt, nicht nur eine produktive Kraft, sie schaffen auch eine gute Verbindung zu den Mitarbeitern. Sie können Brücken bauen, Hinweise geben und Transparenz schaffen – deswegen sind sie im Arbeitsleben auch so wichtig. Eine Führungskraft sollte im neuen Sinne auf emotionaler Ebene nahbar sein und eine Art Gefühlstransparenz schaffen. Auch so entsteht Autorität.

Gleichzeitig sorgt diese emotionale Klarheit dafür, sich weniger mit verdeckten Spannungen beschäftigen zu müssen. Stattdessen kann mehr auf einer fachlichen Ebene agiert und somit effizienter gearbeitet werden. Zukunftsorientiertes Führen bedeutet in unserer heutigen Zeit Effizienz mit Menschlichkeit zu kombinieren. Und daher ist Führung ohne Fühlen ein Auslaufmodell, hinter dem sich viele lange verstecken konnten und auch heute noch oft genug verstecken. Gerade in zunehmend unsicheren Zeiten geht das jedoch nicht mehr lange gut.

In diesem außergewöhnlichen Workshop haben Sie die Gelegenheit sich selbst als Führungspersönlichkeit und Mensch zu reflektieren, Ihre emotionale Intelligenz auf den Prüfstand zu stellen und mit viel neuem Wissen Ihren Führungsstil zu optimieren. Entdecken Sie sich ein Stückweit neu, holen Sie das Beste aus sich heraus und sorgen Sie dafür, dass Sie durch den Blick über den Tellerrand auch zukünftig als Führungskraft erfolgreich bestehen können.

IQ + EQ = Success



### Inhalte im Detail

- Merkmale einer guten Führungspersönlichkeit
- Erkundung des eigenen Führungsstils
- Stimmt mein Selbstbild mit dem Fremdbild überein?
- Wie emotional und sozial kompetent bin ich?
- Menschliche Verhaltensmuster erkennen, reflektieren und situativ angemessen reagieren
- Gesprächsstile deuten können
- Was bringt mich aus der Fassung und wie gehe ich damit um?
- Konflikte leichter lösen - Der richtige Umgang mit Emotionen anderer
- Mit Empathie, und Motivation effizientes Arbeiten fördern
- Mit Wertschätzung führen, aber wie?
- Respekt und Charisma durch emotionale Transparenz
- Die Macht der inneren Haltung
- Reflexion von Situationen aus Ihrem Arbeitsalltag

### Empfohlene Dauer

2 - 3 Tage

## **Die Führungskraft als Coach**

### **„Mit ausgewählten Elementen aus dem Coaching zeitgemäß führen“**

In diesem Seminar vermitteln wir Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse fokussiertes Coaching-Know-how, das im Business-Kontext wirksam umgesetzt werden kann.

Coaching arbeitet mit Methoden und Tools, die von immer mehr Führungskräften genutzt werden - und das sehr erfolgreich. Warum? Weil eine coachende Haltung des Vorgesetzten und eine coachende Gesprächsführung das selbstverantwortliche Handeln und die Motivation der Mitarbeiter fördert. Ich mache Sie mit ausgewähltem Hintergrundwissen aus der Kommunikations- und Verhaltenspsychologie vertraut und Sie lernen, wie Sie sich und andere aktiv motivieren können. Konflikte werden leichter lösbar, Mitarbeitergespräche zielorientierter sowie das gegenseitige Verständnis füreinander und das Vertrauen ineinander gestärkt.

Alle wesentlichen Inhalte werden kurz und prägnant präsentiert und anschließend durch wirkungsvolle Übungen erfahrbar gemacht. Sie trainieren motivierend, wertschätzend und zielorientiert zu kommunizieren und erhalten intensives Feedback zu Ihrem Führungsstil und sich selbst.

Individuelle Coaching-Gespräche mit anderen Seminarteilnehmern- und mit der Trainerin (als Live-Coaching) geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönlichen Themen professionell zu bearbeiten und sich selbst auszuprobieren.

#### **Empfohlene Dauer**

2-3 Tage



## **Erfolgreich führen MODUL 1**

### **„Situativ richtig handeln: Führungsstile – Führungsverhalten – Konfliktkompetenz“**

Als Vorgesetzte/r sollen Sie die Geschäfte des Unternehmens erfolgreich führen. Gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern müssen dazu Ziele erreicht werden. Die große Herausforderung dabei ist die Unternehmensentwicklung einerseits, als auch die Personalentwicklung andererseits wachsam im Auge zu behalten. Als Führungskraft ist es wichtig, Ihre Mitarbeiter mit einzubinden, zum kritischen Mitdenken anzuregen und motiviert Verantwortung zu übernehmen. Gleichzeitig müssen Sie das Entstehen von Konflikten rechtzeitig erkennen und Konfliktprävention, Konfliktanalyse sowie Konfliktintervention betreiben. Aber wie gelingt dieser herausfordernde Drahtseilakt? Dieses interessante, anspruchsvolle und kurzweilige Führungstraining wird Ihnen dazu zahlreiche nützliche Anregungen und praxisnahe Lösungshilfen an die Hand geben.

#### **Ihr Nutzen**

Sie aktualisieren und vertiefen Ihr Führungswissen und setzen sich mit Ihrem eigenen Führungsverhalten kritisch auseinander. Sie werfen einen Blick auf sich selbst – Ihre Motive, Ihre Werte, Ihre Antreiber – und was Sie immer wieder aus der Fassung bringt. Was steckt dahinter? Das Ziel: Gelassen und lösungsorientiert denken, die Anderen mit ins Boot holen und entspannt die täglichen Herausforderungen meistern. Entschlossen und souverän agieren und reagieren – auch in schwierigen Konfliktsituationen. Dadurch positionieren Sie sich als Führungskraft noch bewusster und noch klarer als bisher.

#### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Erfolgreich führen MODUL 2**

### **Schwierige Situationen meistern – Führungsmethoden richtig einsetzen- Führungspersönlichkeit entwickeln**

Es gibt für Sie als Vorgesetzte immer wieder schwierige Situationen, die es zu meistern gilt: Sei es, um Konflikte zwischen Mitarbeitern zu lösen, als auch eigene mit anderen, so dass am Ende die Zusammenarbeit wieder erfolgreich gestaltet werden kann. Auch kritisches Feedback geben will gelernt sein, ebenso wie High und Low Performer zu identifizieren und gekonnt und richtig als Führungskraft zu begleiten. Zu guter letzt ist es enorm wichtig auch in Veränderungsprozessen die an Sie gestellten Erwartungen zu erfüllen und die Mitarbeiter erfolgreich durch den Change zu führen. All das ist kein Zuckerschlecken und will gelernt sein. Es hängt viel davon ab, wie professionell Sie mit herausfordernden Situationen umgehen können. Ein unstrukturiertes Herangehen, ein ungeschicktes Verhalten, falsche Reaktionen auf Aggressionen und Emotionen u.ä. können Ihre Autorität als Vorgesetzte von jetzt auf gleich schwer beschädigen.

#### **Ihr Nutzen**

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie solch schwierige Situationen meistern, unterschiedlichste Führungsmethoden gekonnt einsetzen und Sie Ihre Mitarbeiter souverän und motivierend durch den Arbeitsalltag begleiten. Entwickeln Sie Ihre individuelle Führungspersönlichkeit sowie ein gesundes Selbstmanagement und meistern Sie zukünftig die tagtäglichen kleinen und großen Herausforderungen mit innerer Gelassenheit und authentischer Souveränität.

Dieses Seminar baut auf Modul 1 auf, kann aber auch separat besucht werden.

#### **Wer sollte teilnehmen?**

Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte aus Unternehmen und Organisationen.

#### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Erfolgreiche Teamentwicklung durch mich als Führungskraft**

**„Teamprozesse verstehen, überzeugend motivieren und zukunftsorientiert agieren“**

Sie führen ein oder mehrere Teams und sind sich nicht sicher, ob Sie alles richtig machen? Vieles läuft gut, doch manches könnte besser laufen? In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit die aktuelle Situation zu reflektieren, Teamprozesse noch besser zu verstehen und Tools zu erlernen, die Ihnen den Umgang mit den täglichen Herausforderungen leichter machen. Ob Sie in Change Prozessen stecken, es Konflikte zu lösen gilt oder Ihr Team motivierter agieren soll und muss. Erlernen Sie die wichtigsten Basics der Teamentwicklung, des Konfliktmanagements und wie Sie mit Coachingwissen eine erfolgreiche Kommunikations-, Feedback- und Lernkultur etablieren können.

### **Ihr Nutzen**

Sie gewinnen einen neuen Blick auf Ihr Team und erkennen Teamprozesse, auf die Sie kompetent reagieren können. Sie entwickeln ein Gespür dafür, wann welcher Kommunikationsstil angebracht ist und lernen diesen wirkungsvoll umzusetzen. Optimierungspotenziale werden entdeckt und angegangen, Konflikte lösungsorientiert bewältigt. Sie wissen, wann welche Tools der Teamentwicklung und des Coachings angewandt werden sollten, um Ihr Team langfristig erfolgreich unterstützend zu begleiten. Ein optimaler Praxis- und Theoriemix sorgt für Abwechslung und den perfekten Alltagstransfer. Ganz individuell nach Ihren Bedürfnissen.

### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Managementtraining für Nachwuchsführungskräfte MODUL 1**

### **„Souverän, kompetent & erfolgreich führen von Anfang an“**

Auch als junge Führungskraft werden von Ihnen tagtäglich hohe Leistungen erwartet. Sie müssen als Vorbild agieren, sich gegenüber Ihren Mitarbeitern bewähren, Vertrauen schaffen, situativ richtig führen und dazu noch nachhaltig motivieren. All das ist keine leichte „Sache“. Und wenn Sie in die Rolle des Chefs erst hineinwachsen wollen und müssen ist die Herausforderung manchmal besonders groß.

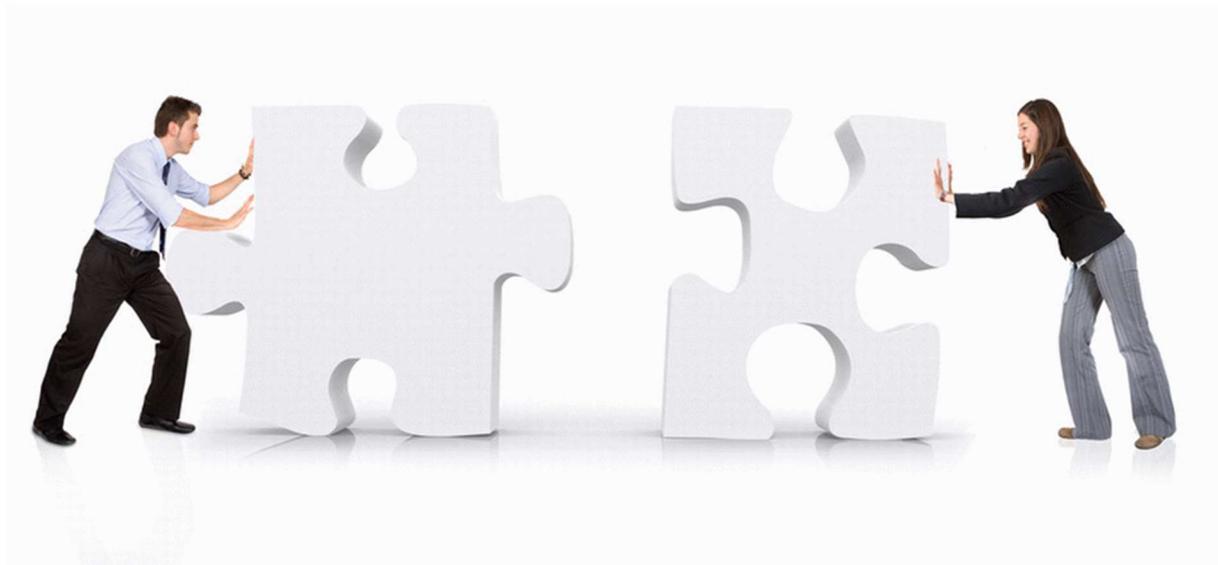
Genau da setzt dieses Seminar an und bereitet Sie gezielt auf Ihre neuen Aufgaben und Pflichten vor. Kompakt und praxisorientiert lernen Sie die Grundlagen, Methoden und Techniken erfolgreicher Führung kennen. Dazu gehören wichtige Einsichten in die Wirkmechanismen sozialer Interaktion und emotionaler Intelligenz, die für die Praxis ausschlaggebend sind.

#### **Ihr Nutzen**

Sie setzen sich intensiv damit auseinander, was die neue Rolle einer Führungskraft für Sie tatsächlich bedeutet. Sie werden mit den Grundlagen und den Techniken einer modernen zeitgemäßen Führung sowie den wichtigsten Führungsstilen und -techniken vertraut gemacht und lernen diese in der betrieblichen Praxis erfolgreich anzuwenden. Ihr persönliches Führungsprofil wird klar und Ihr Führungsverhalten wird sicher und effektiv. Sie kennen die Kardinalfehler des Führens, werden Sicherheit und Selbstbewusstsein für Ihre neue Rolle entwickeln und in der Lage sein, Ihre Führungsrolle von Anfang an optimal auszufüllen.

#### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Managementtraining für Nachwuchsführungskräfte MODUL 2**

### **„Die Geheimnisse überzeugender Gesprächsführung & die Macht lösungsorientierter Kommunikation“**

Mitarbeiter führen heißt immer auch Gespräche führen – oft genug schwierige. Die Gespräche sollen strukturiert, dialektisch, stark in der Logik der Argumentation und überzeugend in Form und Ausdruck sein. Der gekonnte Umgang mit dem Wort gibt Sicherheit, schafft Klarheit, verhindert Konflikte. Die Fähigkeit, schwierige Gespräche erfolgreich zu gestalten sowie Menschen mit dem Wort zu begeistern und zu motivieren sind die wichtigsten Merkmale von Führungspersonlichkeiten. Nachwuchsführungskräfte müssen sich diese Fähigkeiten schnell aneignen, um von Anfang an als Vorgesetzte ernst genommen und akzeptiert zu werden. Wer dies begriffen hat, wird wissen, worauf es wirklich ankommt.

#### **Ihr Nutzen**

Innerhalb des Workshops erfahren Sie mehr über Ihr persönliches Kommunikationsverhalten, Ihre Präferenzen und wie situativ und angemessen agiert und reagiert werden kann. Durch einen gekonnten Perspektivwechsel lernen Sie das Verhalten Ihrer Vorgesetzten, Mitarbeiter und Kollegen besser zu verstehen. Dabei trainieren sie neben den Grundlagen guter Kommunikation auch lösungsorientiert konstruktive Kritik zu äußern, kritische Botschaften zu vermitteln und mit Einwänden umzugehen. In Gesprächsübungen erhalten Sie Gelegenheit, Ihre Wirkung auf andere zu überprüfen und besser einzuschätzen – auch in Verbindung mit der eigenen Körpersprache.

Sie werden Ihr Verhaltens- und Kommunikationsrepertoire optimieren und damit die Voraussetzungen für Ihren Führungserfolg ganz erheblich verbessern.

#### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Schluss mit Interpretationen & Missverständnissen!**

### **“Wie ich besser verstehe und verstanden werde”**

Innerhalb des Trainings werden Sie mit dem Geheimnis überzeugender Gesprächsführung und Rhetorik vertraut gemacht. Sie lernen verschiedene Verhaltenstypologien kennen, mehr über ihr persönliches Kommunikationsverhalten und wie situativ und angemessen agiert und reagiert werden kann. Sie reflektieren ihre eigenen Präferenzen und erkennen aufgrund dessen besser, WIE Sie kommunizieren. Dabei trainieren Sie neben den Grundlagen guter Kommunikation auch lösungsorientiert konstruktive Kritik zu äußern und mit Einwänden umzugehen. Sie lernen ihre Anliegen klar und deutlich zu formulieren und erweitern so Ihr Verhaltens- und Kommunikationsrepertoire.

Sie setzen sich mit ihren inneren Antreibern auseinander und erfahren, wie „Gewaltfreie Kommunikation“ den Weg für Gespräche auf Augenhöhe frei machen kann – auch in Verbindung mit der eigenen Körpersprache. Durch Reflexion, Diskussion, Übung und Feedback erfahren Sie, wie Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit erweitern, optimieren und professionalisieren können, mit dem Ziel zukünftig mit mehr Klarheit, Sicherheit und Professionalität kommunizieren zu können.

#### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Der Weg zum kollegialen Miteinander**

### **“Erfolgreiches Arbeiten durch lösungsorientiertes Reagieren, Agieren und Kommunizieren”**

**Wissen Sie, was Sie brauchen, um erfolgreich und zufrieden arbeiten zu können? Was Sie tagtäglich antreibt und motiviert? In welcher Arbeitsatmosphäre Sie das Beste aus sich herausholen und Sie mit Vorgesetzten und Kollegen so kommunizieren können, dass Sie richtig verstehen und verstanden werden?**

Innerhalb dieses Workshops reflektieren Sie Ihre aktuelle Arbeitssituation (IST), machen sich Gedanken über optimierende Veränderungsmöglichkeiten (SOLL) und beleuchten das, was Sie selbst dafür tun können, wofür Sie andere brauchen und wie Sie mit aktuell nicht Veränderbarem entspannt umgehen können.

Sie erforschen Ihre eigenen Verhaltenspräferenzen und erkennen aufgrund dessen besser, was Ihnen für ein strukturiertes, effizientes und erfolgreiches Arbeiten wichtig ist. Ergänzend dazu beschäftigen Sie sich mit den 5 Schlüsseln der lösungsorientierten Kommunikation, die den Weg für Gespräche auf Augenhöhe erheblich erleichtern können und welche wichtige Rolle dabei die eigene emotionale Intelligenz spielt.

Während der abwechslungsreichen zwei Tage werden Sie sich Ihres persönlichen Kommunikationsverhalten ebenso bewusst, wie Ihrer Reaktionen in für Sie schwierigen Stress- und Konfliktsituationen. Sie entdecken sich ein Stückweit neu, verstehen sich und andere aufgrund dessen besser, erweitern so Ihr Verhaltens- und Kommunikationsrepertoire und wissen, wie Sie situativ und angemessen gegenüber Vorgesetzten und Kollegen agieren, reagieren und kommunizieren können.

Durch Reflexion, Diskussion, Übung und Feedback reflektieren Sie, was für Sie wichtig ist, um erfolgreich und motiviert arbeiten zu können, entwickeln Verständnis für sich selbst und andere und erhalten wertvolle Impulse, um gelassen und entspannt Ihren Arbeitsalltag meistern zu können.



## Erfolgreich durch den nächsten Change

„Changeprozesse verstehen, überzeugend motivieren und souverän agieren“

**Neben den tagtäglichen Anforderungen an Sie als Führungskraft stellen die stetigen Changeprozesse Sie und Ihr Team vor ganz besondere Herausforderungen. Es gilt diese zu verstehen, gut zu kommunizieren und aufkommende Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu lösen. Wie aber ist das zu schaffen?**

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit die aktuelle Situation und sich als Führungskraft intensiv zu reflektieren. Sie werden Teamprozesse innerhalb des Veränderungsprozesses besser verstehen und Tools kennenlernen, die es Ihnen leichter machen souverän und erfolgreich durch den Change zu führen – auch in Bezug auf das eigene Selbstmanagement. Erfahren Sie, wie Sie Ihr Team aktiv einbeziehen können, Notwendigkeiten erkannt und verstanden werden und so der Change nachvollziehbarer und somit annehmbarer wird. Der richtige Umgang mit Widerständen und aufkeimenden Konflikten steht dabei ebenso im Fokus, wie das Verstehen der Ursachen und Folgen von Veränderungen auf uns und andere an sich.

Erlernen Sie die wichtigsten Basics des Changemanagements, der Teamentwicklung und des Selbstmanagements und wie Sie mit Coachingwissen eine erfolgreiche Kommunikations-, Feedback- und Teamkultur etablieren können.

### Empfohlene Dauer

2 Tage



## **Mit Achtsamkeit gesund leben & arbeiten**

**Die Zeit läuft und läuft und läuft. Und immer viel zu schnell. Die tägliche To do-Liste mit beruflichen und privaten Aufgaben und Anforderungen wird einfach nicht kürzer und die Gedanken kommen nicht mehr zur Ruhe. Sich zu entspannen fällt da schwer. Fragen im Kopf, wie zum Beispiel: „Wie soll ich das nur alles schaffen?“ oder „Wie soll ich bei dem Druck nur zur Ruhe kommen?“ sind da keine Seltenheit. Das Risiko, zunehmend die bewusste Steuerung der eigenen Zeit und Aufmerksamkeit zu verlieren, sich fremdbestimmen zu lassen, analog und digital zu erschöpfen und im Worst Case auszubrennen ist groß.**

In diesem Workshop erfahren Sie, was Achtsamkeit ist und wie Sie sie ganz einfach in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren können, um dem allen entgegenzuwirken. Sie werden die Kompetenz entwickeln, zukünftig entspannter und gesünder leben und arbeiten zu können.

Achtsamer zu werden, bedeutet bewusster zu leben, sich mehr auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und einen zufriedeneren Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand zu erreichen. Durch das Erlernen unterschiedlicher Achtsamkeitspraktiken sind Ihre Sinne hellwach und Sie erleben den Moment, sich selbst und Ihre Umwelt ganz in der Gegenwart. Das hilft (wissenschaftlich nachgewiesen) enorm, den Alltag zu entschleunigen. Damit ist Achtsamkeit eine Art natürliches Gegengift gegen Stress und Anspannung im beruflichen und privaten Alltag, da sie nachweislich die Psyche stabilisiert und das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflusst. Letzten Endes bedeutet das: Mehr Zufriedenheit, verbesserte Klarheit in der eigenen Zielsetzung, mehr Kreativität und Ideenreichtum und einen deutlich gesenkten Stresspegel. Also: Tun Sie sich selbst und/ oder Ihrem Team etwas Gutes!

### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## Ihr Team-Workshop

### „Teamkraft entfalten, Potenziale nutzen & gemeinsam Zukunft gestalten“

Innerhalb des Workshops lernen die Teilnehmer verschiedene Verhaltenstypologien kennen, mehr über ihr persönliches Kommunikationsverhalten und wie situativ und angemessen mit den verschiedenen Kommunikationstypen agiert und reagiert werden kann. Dabei trainieren sie konstruktive Kritik zu äußern und mit Einwänden umzugehen. Sie lernen ihre Anliegen klar und deutlich, ohne Schuldzuweisungen oder Vorwürfe zu formulieren und erweitern so ihr Verhaltensrepertoire. Das eigene Rollenverständnis im Team und die innere Haltung werden reflektiert, Rollenklarheit entwickelt und auf diese Weise Eigenverantwortung und Vertrauen gefördert.

Konfliktpotenzial in der aktuellen Zusammenarbeit wird transparent gemacht und gemeinsam mögliche Lösungswege skizziert. Die Teilnehmer erarbeiten, wie eine gemeinsame Basis als Team (Common Ground) für ein besseres gegenseitiges Verständnis sorgen kann, bei dem Wertschätzung und Leistung erfahrbar und Hand in Hand Erfolge erlebt werden können. Teamprozesse werden deutlicher, die individuelle Motivation für die eigenen Aufgaben gespiegelt und die persönliche Identifikation gefördert.

In diesem Workshop wird bewusst auf eine vertiefende Problemanalyse verzichtet. Bestehende Probleme werden mit Blick auf die dahinterliegenden Ziele und Motivationen analysiert. Die Aufmerksamkeit wird somit auf die Zukunft gelenkt. Ressourcen werden bewusst gemacht sowie Strategien und Wege entwickelt, wie diese Ziele realisiert werden können und die interne Kommunikation dabei bestmöglich zu gestalten ist. Schwerpunkt ist also nicht eine detaillierte Ursachenforschung, sondern die Entwicklung einer gemeinsamen erfolgreichen Zukunft.

Ein Motto dieses Workshops lautet dabei:

**„Keiner ist (allein) für das Problem, aber jeder für die Lösung verantwortlich!“**

#### Empfohlene Dauer

2 Tage



## Konflikte meistern, ohne zu streiten

„Mich selbst verstehen, andere verstehen, lösungsorientiert handeln“

**Der Fokus dieses außergewöhnlichen Workshops? Mit ausgewählten Elementen aus dem Coaching, der professionellen Gesprächsführung sowie der Verhaltenspsychologie Konflikte meistern. Das Geheimnis? Intensive eigene Reflexion, konkrete und hilfreiche Wissensvermittlung sowie ein intensiver Alltagsbezug.**

Konflikte entstehen unweigerlich, weil Menschen unterschiedliche Wahrnehmungen, Sichtweisen und Werte haben. Konflikte sind also die Regel – nicht die Ausnahme. Doch die wenigsten von uns haben gelernt **Konflikte konstruktiv zu lösen**. Viel häufiger versuchen wir, mit indirekten Konfliktstrategien zurecht zu kommen, indem wir Konflikte nicht wahrnehmen wollen, bagatellisieren, den anderen beschuldigen, harmonisieren etc.

Aber nichts geht ohne ein **offenes und ehrliches Miteinander**. Dazu gehört Klarheit in der Kommunikation und Interesse an dem, was wirklich gemeint ist, statt zu interpretieren.

### Ihr Nutzen

Sie werfen einen Blick auf sich selbst – Ihre Motive, Ihre Werte, Ihre Antreiber – und was Sie immer wieder aus der Fassung bringt. Was steckt dahinter? Der Umgang mit inneren und äußeren Konflikten steht im Fokus - Ihre und die der anderen. Ich lade Sie ein zu überraschend neuen Blickwinkeln, einer vielleicht längst fälligen Komfortzonenerweiterung und einer Entwicklung von ganz persönlichen Lösungsperspektiven.

Darüber hinaus trainieren Sie neben den Grundlagen guter Kommunikation auch konstruktive Kritik zu äußern, kritische Botschaften zu vermitteln und mit Einwänden umzugehen. Sie lernen ihre eigenen Anliegen klar und deutlich zu formulieren und erweitern so ihr Verhaltens- und Kommunikationsrepertoire. Natürlich verstehen Sie durch all das auch den anderen besser. Und diese Empathie bzw. emotionale Intelligenz erweitert den Erlebnishorizont, verändert Muster und bringt sie bei Konflikten schneller aus der Wutspirale und zurück ins innere Gleichgewicht.

### Empfohlene Dauer

Mind. 2 Tage



## **Rhetorik für Führungskräfte**

### **Unterhalten – Überzeugen – Wirken**

Besonders für Führungskräfte gehört, neben einem sicheren Auftreten, vor allem eine überzeugende Wirkung im freien Sprechen vor unterschiedlichen Zielgruppen zu den wichtigen Erfolgsvoraussetzungen. Sachlich-fachliche Kompetenz und Wissensvermittlung allein reicht meist nicht aus. Informationen sind ziel- und publikumsorientiert aufzubereiten. Das kann trainiert werden. Und zwar so, dass Ihnen die Zuschauer an den Lippen kleben – von Anfang an.

Durch diesen abwechslungsreichen Workshop gewinnen Sie Sicherheit bei Vorträgen und Überzeugungsreden, lernen mit Störungen und „Störern“ umzugehen und erreichen so auf sachlicher und emotionaler Ebene leichter Ihre Ziele. Sie reflektieren Ihr eigenes Vortragsverhalten, arbeiten an ggf. vorhandenen rhetorischen Mängeln und optimieren durch gezielte Übungen zu verschiedenen Redeanlässen Ihre rhetorische Wirksamkeit und Überzeugungskraft, so dass Sie zukünftig ihre Fähigkeiten in der freien Rede und im Vortrag sicherer entfalten können.

Es werden Strategien gegen Lampenfieber entwickelt und der gezielte Einsatz von körperlichen, sprachlichen und rhetorischen Wirkungsmitteln alltagstauglich ausprobiert. Eine Empfänger orientierte Vorbereitung, eine nachvollziehbare Vortragsstruktur sowie ein überzeugender Argumentationsaufbau stehen dabei ebenso im Fokus, wie der Umgang mit dem freien Sprechen und Sprechenden.

#### **Empfohlene Dauer**

2 Tage



## **Führungskräfte - Coaching** **„Reflektieren – Verstehen – Weiterentwickeln“**

Als Führungskraft müssen Sie tagtäglich Spitzenleistungen erbringen - Ihren Mitarbeitern und auch Ihren eigenen Vorgesetzten gegenüber. Sie wollen Vorbild sein, Vertrauen schaffen und inspirieren. All das fordert Kraft. Innere und äußere Konflikte machen es nicht leichter.

Mit einem individuellen Coaching verwirklichen Sie Ihre Vision und Ihre beruflichen und außerberuflichen Ziele schneller und effektiver. Wie Sie das schaffen? Indem Sie Ihre Stärken und Talente neu entdecken und dadurch effizient nutzen.

Verschaffen Sie sich Klarheit, finden Sie Ihre persönlichen Lösungswege und bauen Sie aufgrund dessen Ihre vorhandene Umsetzungstärke aus. Das Resultat: Sie erhalten mehr Respekt und Anerkennung für die Ergebnisse Ihrer Arbeit. Sie fühlen sich gut.

Durch ein professionelles Business-Coaching verbessern Sie persönliche Beziehungen, haben weniger Stress und kommen schneller voran. Ihre Stärken und Talente werden Ihnen wieder bewusst und Sie entdecken den Weg, diese im richtigen Moment auch richtig einzusetzen.

Gerne unterstütze ich in diesem Sinne auch Ihre Mitarbeiter.

Empfohlene Dauer: 5 - 8 Meetings á 2 Stunden (120 Minuten)



### **Verhindern Sie Konflikte, Überforderung oder Kündigung**

Gerne stehe ich Ihnen in Ihrem Unternehmen regelmäßig als Vertrauensperson für Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte zur Verfügung. In vertraulicher Atmosphäre können Sorgen, Befürchtungen, Unzufriedenheiten oder Ärger besprochen werden, um so zu einer Lösung und somit zu neuer Energie und Motivation zu finden. Auf diese Weise verhindern Sie Überforderung, die Eskalation von Konflikten und die Kündigung sehr guter Mitarbeiter.

Die Zahl der wöchentlichen oder monatlichen Stunden legen Sie selbst fest.



**ANGELIKA WIESEN** (58) sammelte ihr Know-how als Führungskraft in mittelständischen Unternehmen und internationalen Konzernen bevor sie sich am **INeKO Institut an der Universität zu Köln** zum Systemischen Coach, Change Manager, Mediatorin und Trainerin ausbilden ließ. Seitdem arbeitet sie erfolgreich mit Mitarbeitern und Führungskräften der unterschiedlichsten Branchen. Mit ihrer vielseitigen Erfahrungsmixtur holt sie Menschen raus aus den Alltagsgedanken und der Kopf wird frei für fabelhaft Neues. Sie regt den Wissensdurst an, macht eingefahrene Köpfe wieder denkfähig und inspiriert zu mehr Einfallsreichtum und Handlungskreativität. Inspirierend, kompetent, abwechslungsreich. Angelika Wiesen verfügt weiterhin über eine Ausbildung als Schauspielerin, Sprecherin und Moderatorin.

## **Ausbildungen- und Fortbildungen**

**Ausbildung zum zertifizierten Systemischen Coach, Change Manager und zertifizierte Trainerin**

**Ausbildung zur geprüften Mediatorin**

**Ausbildung in personenzentrierter Gesprächsführung**

**Ausbildung zum Agile Master**

**Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin**

- ★ **Rhetorik und Körpersprache**  
IHK Köln
- ★ **Situatives Gesprächsmanagement statt formaler Gesprächsführung**  
IHK/ Köln
- ★ **Effektive Gesprächsführung und Kommunikation**  
IHK/ Köln
- ★ **Image und Wirkungsweise**  
KilianSeitz & Partner
- ★ **Das Äußere als Teil der Persönlichkeit**  
KilianSeitz & Partner
- ★ **Stil & Etikette**  
KilianSeitz & Partner
- ★ **Sprechtraining**  
Deutsche Hörfunkakademie Dortmund
- ★ **Jetzt spreche ich (richtig)**  
Film Funk Fernsehzentrum Düsseldorf
- ★ **Moderatorentaining**  
Medienakademie Ludwigshafen
- ★ **Positive Psychologie** INeKO Uni Köln
- ★ **Schauspieltraining**  
Schauspielschule Comedia Colonia Köln
- ★ **Moderatorentaining**  
Profikurs Film Funk Fernsehzentrum DUS
- ★ **Client Management Level 1 + 2**  
Air Partner Academy London
- ★ **Presentation Skills**  
Air Partner Academy London
- ★ **Diversity of Cultures**  
Air Partner Academy London
- ★ **People Management for Teamleader**  
Air Partner Academy London
- ★ **Wirkungskraft entfalten – authentisch kommunizieren mit Stimme und Körpersprache** SPRACHKULTUR – Institut für Organisations- & Personalentwicklung
- ★ **Teamkraft entfalten - Potentiale freisetzen - gemeinsam erfolgreich sein** SPRACHKULTUR
- ★ **Arbeit mit dem inneren Kind**  
Soulfulness Bonn
- ★ **Achtsamkeitstraining**  
fitmedi Akademie Frankfurt