



**Coaching & Mediation  
Personal- und  
Organisationsentwicklung**

---

## Unsere Arbeitsfelder

Wir wenden uns an Unternehmen und Personen, die in beruflichen Fragestellungen Unterstützung und Begleitung suchen.

Seminare und Trainings

Coaching

Mediation und Konfliktklärung

Teambildung

Führungskräftetraining

Outdoortrainings

Gerne stellen wir Ihnen - nach einem gemeinsamen Vorgespräch- Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen.

*„Der einzige Mensch, der sich vernünftig benimmt, ist mein Schneider. Er nimmt jedes Mal neu Maß, wenn er mich trifft, während alle anderen immer die alten Maßstäbe anlegen in der Meinung, sie passten auch heute noch“*

George Bernhard Shaw

---

## Seminare und Trainings

In einem persönlichen Vorgespräch ermitteln wir gemeinsam mit Ihnen die genauen Lernziele und Entwicklungsbedürfnisse.  
Die Seminare und Training werden dann individuell konzipiert.

Wir bieten Seminare und Trainings zu folgenden Themen an:

- ✓ Führungskompetenzen
  - ✓ Teamentwicklung
  - ✓ Konfliktmanagement
  - ✓ Mitarbeiterführung
  - ✓ Work-life balance
- 
- ✓ Erfolgsfaktor Gesprächstaktik – Kommunikation führen und nicht geführt werden!
  - ✓ Kritik konstruktiv äußern... – wie geht das?



## Coaching

Coaching ist ein sinnvolles Persönlichkeitsentwicklungsinstrument und hilft aus eingefahrenen Situationen herauszukommen.

Coaching im Unternehmen schafft eine win-win Lösung. Beim Coaching der Mitarbeiter im Unternehmen geht es darum, den Coachee, zu unterstützen, dass er seine Aufgaben im Job optimal erfüllen kann.

Die Themen im Coaching können von der Bewältigung von Leistungsstress, Mitarbeiterführung, Selbstmanagement bis zur Karriereplanung gehen.

Coaching befähigt Sie, Ihre Fähigkeiten zu entdecken, Ihre Visionen zu entwickeln und zielorientiert einzusetzen.

### Zielgruppe

- ✓ Mitarbeiter in beruflicher Neu- und Umorientierung
- ✓ Privatpersonen in persönlicher Entwicklung
- ✓ Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre beruflichen Aufgaben reflektieren möchten

### Inhalte und Schwerpunkte

- ✓ Erfolgsoptimierung und Karriereplanung
- ✓ Selbstmanagement
- ✓ berufliche Neu- und Umorientierung
- ✓ innerbetriebliche Perspektiven entwickeln

---

*„Wer nicht weiß,  
wohin er will,  
der muss sich nicht wundern,  
wenn er ganz woanders  
ankommt.“* Mark Twain

---

---

## Teambildung

Die Schwerpunkte liegen in der Entwicklung von Teamfähigkeit, Selbstvertrauen, Führungs- und Persönlichkeitsentfaltung. Wertschätzender Umgang mit seinen Arbeitskollegen. Vorhandenen Stärken Einzelner erkennen und im Team richtig nutzen.

### Zielgruppe

- ✓ Teams und Unternehmen, die Visionen haben und diese entwickeln wollen
- ✓ Unternehmen die sich im Umbruch befinden
- ✓ Auszubildende (Fit für den Job)
- ✓ Privatgruppen die ihre Grenzen kennen lernen wollen

### Ziele

- ✓ Betriebliche Weiterbildungsmaßnahme
- ✓ Steigerung der Effizienz, der Effektivität und der Kreativität
- ✓ Vertrauen im Team schaffen und halten
- ✓ Verbesserung der Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit

### Inhalte und Schwerpunkte

- ✓ Zielklarheit schaffen
- ✓ Weiterentwicklung und Bildung einer Teamidentität
- ✓ Vertrauen in die eigenen Stärken erkennen
- ✓ Lösungs- und ressourcenorientiertes Arbeiten
- ✓ Selbsterfahrung
- ✓ Transfer in den Berufsalltag



---

## Führungstraining

Das eigene Führungs- und Kommunikationsverhalten erleben und weiterentwickeln. Was sind die Aufgaben einer erfolgreichen Führungskraft?

### Zielgruppe

- ✓ Führungskräfte, Führungsnachwuchskräfte, Selbstständige
- ✓ Menschen, die an sich arbeiten wollen

### Ziele

- ✓ Professioneller Umgang mit Macht und Vertrauen, Distanz und Nähe
- ✓ Emotionale Führungskompetenzen und Selbstführungskraft
- ✓ Situatives Führen

### Inhalte und Schwerpunkte

- ✓ Individuelles Coaching und Feedback
- ✓ Erfahren Sie in diesem Training, wo Ihre Führungs- und Kommunikationsstärken liegen.
- ✓ Lernen Sie Ihre Durchsetzungsfähigkeit zu stärken und im Alltag anzuwenden

---

*„Ich wusste erst, was ich sagte, als ich die Antwort darauf hörte“.*

*Norbert Wiener*

---

---

## Konfliktmanagement

"Menschen, die langfristig erfolgreich sind, haben genauso viele Konflikte wie alle anderen – sie lösen sie nur anders."

Konflikte am Arbeitsplatz kosten Unternehmen Zeit und Geld. Sie belasten das Betriebsklima und die Gesundheit der Mitarbeiter.

### Das kennen Sie sicherlich auch:

... Probleme und Konflikte mit einer anderen Abteilung.....Ärger mit den neuen Kollegen...

### Seminarinhalte:

- ✓ Was ist ein Konflikt?
- ✓ Konflikte erkennen und einschätzen
- ✓ Konfliktarten
- ✓ Konfliktlösungen
- ✓ Analysemethoden
- ✓ Gesprächsführung in Konfliktsituationen
- ✓ Positionen und Interessen der Konfliktparteien
- ✓ Entwickeln von Entscheidungsmöglichkeiten

### Zielsetzung und Nutzen:

- ✓ Bestehende Konflikte (noch besser) bewältigen
- ✓ Notwendige Konflikte (noch besser) anpacken
- ✓ Überflüssigen Konflikten (noch besser) vorbeugen



---

## Outdoortrainings

### Niederseil- und Hochparcours

Eine Herausforderung der besonderen Art.  
Im Vordergrund steht der Niederseilparcours, mit seinen umfangreichen Aufgaben, der für das Team eine echte Herausforderung darstellt.

#### Ziele

Teamtraining soll grundlegende, Vorgänge in einem Team sichtbar machen, sich mit der Dynamik in Teams auseinandersetzen und mögliche Spannungsfelder beleuchten.

### Führungskräftetraining mit Pferd als Co-Trainer

Pferde haben einen vorurteilsfreien und natürlichen Umgang mit Führung.

Pferde gelten seit jeher als natürlicher Spiegel für Führungsstärke.

Im Umgang mit Pferden zeigt sich ganz unmittelbar wie gut es gelingt Vertrauen, Respekt und natürliche Autorität aufzubauen und auszustrahlen.

Erfahren Sie in diesem Training, wo Ihre Führungs- und Kommunikationsstärken liegen und lernen Sie diese zu nutzen.

#### Ziele

Das Führungskräftetraining soll Ihre Führungsrolle optimieren. Sie erhalten einen Eindruck über die Wirkung Ihres persönlichen Führungsverhaltens und werden sensibilisiert in Ihrer Rolle als Führungskraft.



---

## Mediation

Das Ziel eines Mediationsverfahrens ist, dass alle Beteiligten selbstverantwortlich eine einvernehmliche Lösung ihrer Konflikte erarbeiten.

Dabei werden die Beteiligten von ausgebildeten Mediatoren professionell unterstützt. Mediatoren sind allparteilich und unabhängig. Sie steuern und strukturieren die Verhandlungen.

Die Mediatoren fördern die Verständigung zwischen den Beteiligten. Sie achten darauf, dass die Interessen der Beteiligten Personen Berücksichtigung finden.

Das Ziel der Mediation ist eine Vereinbarung, die alle Beteiligten als win-win Lösung empfinden.

In welchen Bereichen kann Mediation eingesetzt werden?

- ✓ Familienstreitigkeiten
- ✓ Trennungs- und Scheidungsfolgen
- ✓ Erbschaftsangelegenheiten,  
Unternehmensnachfolge in Familienbetrieben
- ✓ Wirtschaftsmediation
- ✓ Konflikte zwischen Nachbarn
- ✓ Konflikte am Arbeitsplatz
- ✓ Konflikte mit interkulturellem Hintergrund
- ✓ Konflikte im Baugewerbe und Handwerk

Vorteile der Mediation

- ✓ Vermeidung teurer Gerichtsverfahren
- ✓ Mediatoren stehen schnell und unbürokratisch zur Verfügung
- ✓ Berücksichtigung der Bedürfnisse und konkreten Situationen der Konfliktparteien
- ✓ Erarbeitete Lösungen sind kooperativ und konstruktiv



---

## Was uns ausmacht

Bei uns sind Sie richtig, wenn Sie als Organisation grundlegende, kulturelle Themen wie z.B. Führungsstil, Kommunikations- und Konfliktverhalten, Kundenumgang bearbeiten wollen, um weiterhin arbeits- und damit wettbewerbsfähig zu sein.

Wir haben alle eine unterschiedliche Biografie und ergänzen uns in unseren Fähigkeiten.

Unser Ziel ist es, interne und kreative Potentiale aufzuspüren und zu nutzen. Anfängliche Widerstände verstehen wir als Herausforderung. Dahinter verbergen sich oft ungeahnte Potentiale.

Wir arbeiten nach dem systemischen Ansatz: Jede Aussage und jedes Verhalten ist zugleich Ursache und Wirkung. „Wer hat angefangen?“ ist deshalb im systemischen Denken uninteressant.

Das Kapital eines Unternehmens steckt in den Köpfen der Menschen, die darin arbeiten.

### **Wirkungsweise und Ziele**

In der Beratung können Probleme und Situationen aus der Distanz betrachtet und reflektiert werden. Es gibt Ihnen die Chance eine neue Perspektive zu entwickeln.

Ein Grundziel ist die Stärkung Ihrer Handlungskompetenz.



**Henrik Andresen**

- Coach
- Mediator
- NLP—Master
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Tischler

**Uwe Sommer**

- Kommunikations-, Verkaufs-, und Managementtrainer
- Moderator
- lizenzierter STRUCTOGRAM® - und TRIOGRAM® -Trainer
- zertifizierter Trainer für Autogenes Training
- LMI – Licensee und - Kursleiter
- Hypnoseausbildung / Hypnotherapeut





## Coaching & Mediation

Henrik Andresen  
Diekhusen 3  
25832 Tönning

[www.coachingandresen.de](http://www.coachingandresen.de)  
[info@coachingandresen.de](mailto:info@coachingandresen.de)

Tel.: 04861/617370

### UNSER TIPP:

**Ihre Mitarbeiter können bei Erfüllung der Voraussetzung,  
eine Förderung der Kosten durch das  
Ministerium für Wirtschaft, Technologie und Verkehr  
des Landes Schleswig - Holstein,  
in Anspruch nehmen.**



**ZUKUNFTS**programm

Schleswig-Holstein

*Investition in Ihre Zukunft*



---

[www.coachingandresen.de](http://www.coachingandresen.de)