



## Management - Coaching

### **Die Com-Unic Gruppe, Unternehmensberatung für interkulturelle Handelsbeziehungen**

Unser internationales Team bietet umfassende und kompetente Lösungen der Mitarbeiterentwicklung und erarbeitet Strategien zur Verbesserung der internen und externen Kommunikation. Schwerpunkt dabei bilden kommunikative Strategien, Interkulturelles Training für alle Länder weltweit, Management-Coaching und Sprachentraining. Com-Unic unterhält neben dem Standort Heidelberg weltweit exzellente Kooperationen und Partnerschaften. In dieser Broschüre finden Sie alle Informationen zum Thema Management Coaching.

Zudem betreibt die Com-Unic Unternehmensgruppe eine Sprachenhotline und Übersetzungsdienste für multinationale Unternehmen. Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.hotline.com-unic.de](http://www.hotline.com-unic.de)

Außerdem ist sie Herausgeber der Zeitschrift „TheCom-Unicator“. Alle unsere Kunden erhalten diese Zeitschrift kostenlos.  
[www.thecomunicator.de](http://www.thecomunicator.de)

Unsere Management-Coaching Angebote werden auf der Grundlage eingehender Vorgespräche auf die spezifischen Probleme der Führungsstruktur und der inneren Organisation Ihres Unternehmens zugeschnitten. Im Vordergrund steht die Beratung und Betreuung von Entscheidungsträgern und Führungspersonen, die für die innere Organisationsstruktur des Unternehmens verantwortlich sind. Ziel ist die Vermittlung von neuen Erkenntnissen aus den Bereichen Motivationsforschung, Kreativitätserfaltung, Human Resources, Stressbewältigung und Konflikt-Management.

Angeboten werden 1-3 tägige Seminare, auf denen maximal 12 Teilnehmer mit ausgewählten Experten auf den o.g. Gebieten zusammenkommen und in lockeren und wechselnden Gesprächsrunden gemeinsam nach Lösungen für die jeweiligen spezifischen Probleme suchen.

Diese Seminare werden langfristig von uns geplant und vorbereitet, und die eingeladenen Experten werden nach den spezifischen Wünschen und Interessen der teilnehmenden Führungspersonen ausgewählt.

Bei Bedarf kann eine über eine solche Veranstaltung hinausgehende, weiterführende Begleitung und Beratung vereinbart werden.

#### ► **Stress-Management**

Das Seminar setzt sich mit dem Phänomen Stress und seinen körperlichen und psychischen Auswirkungen auseinander. Die eigene Lebenspraxis wird überprüft und nach Möglichkeiten der Stressbewältigung gesucht. Die Teilnehmer befassen sich mit dem Bereich des Mental-Managements, welcher ihnen dabei hilft, selbst auferlegte Beschränkungen zu entdecken und zu beheben, innere Bilder zu nutzen und Probleme umzudeuten. Sie lernen die wichtigsten Regeln beim Umgang mit hoher Arbeitsbelastung kennen und eignen sich ein Grundprogramm zum Stressabbau an. Gleichzeitig vermittelt das Seminar sowohl moderne Entspannungsübungen als auch Vitalisierungsübungen und gibt Anleitung zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden durch erfolgreiches Selbst-Management.

#### ► **Time-Management**

Zu Beginn werden Bedeutung und Wirkung von Zielen und Werten erörtert. Das eigene Zeitverhalten, Vorlieben und Gewohnheiten werden analysiert und die konkreten Zielinhalte festgelegt. Es wird geklärt, wie zwischen „dringend“ und „wichtig“ unterschieden werden kann, wie Emotionen und Prioritäten getrennt werden können und wie leichter „Nein“ gesagt werden kann. Die Teilnehmer lernen zudem Zeit mit Hilfe von Arbeitshilfen und Techniken richtig einzuteilen und ihren Plan in die Realität umzusetzen.

#### ► **Konflikt-Management**

Das Seminar befasst sich mit den verschiedenen Bereichen eines Unternehmens, in denen Konflikte entstehen können, untersucht Ursachen und Symptome und klärt, wie Konfliktpotenziale frühzeitig erkannt und aufgelöst werden können. Zudem wird das eigene Denk- und Handlungsmuster analysiert. Es wird erarbeitet, wie die eigenen Stärken und Schwächen einen Konflikt beeinflussen können und wie man von Misstrauen und Konfrontation zu Vertrauen und Kooperation gelangt. Weiterhin vermittelt das Seminar, wie

die Sichtweise des anderen verstanden werden kann, welche Rolle Emotionen spielen und wie diese durch bestimmte Methoden gezielt bewältigt werden können. Schließlich besteht die Möglichkeit, konkrete Konfliktfälle aus dem eigenen Umfeld zu bearbeiten.

Sie setzen sich konstruktiv mit dem Thema Konflikte auseinander und lernen, aktiv mit Konflikten umzugehen. Dabei lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie Konflikte rechtzeitig erkennen, positiv gestalten und Gewinn bringend auflösen. Sie erhalten das entscheidende Know-how, um die interne Zusammenarbeit zu verbessern, Ihre Mitarbeiter stärker zu motivieren und somit effektiv zum Unternehmenserfolg beizutragen.

### ► Selbst-Management und Work-Life-Balance

Das Seminar befasst sich mit der eigenen Motivation und der der Mitmenschen und beschäftigt sich mit den Anforderungen, die sowohl Privat- als auch Berufsleben betreffen und erarbeitet, wie diese in Einklang zu bringen sind. Es werden konkrete Erfolgsstrategien, die zu den eigenen Zielen führen können, behandelt und es wird veranschaulicht, wie man leistungsfähig bleiben und sich somit den beruflichen Erfolg sichern kann. Gleichzeitig erfolgt ein Bewusstwerden der Teilnehmer über die Gewichtung all ihrer Lebensbereiche und sie erfahren, wie es ihnen gelingen kann, diese auszubalancieren.

### ► Change-Management

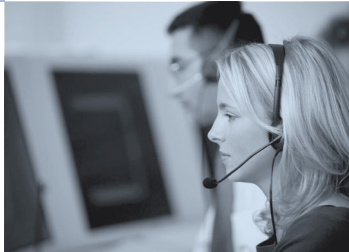
Das Seminar vermittelt, wie Veränderungen wahrgenommen werden können und mit Unsicherheit und Angst umgegangen werden kann und ermittelt die Säulen der persönlichen Stabilität. Die Teilnehmer reflektieren über das eigene Führungsverhalten, die Bedeutung des Selbstmarketings und der Nutzen des persönlichen Netzwerkes, erhalten Aufschluss über den professionellen Umgang mit den Mitarbeitenden in einer Phase der Veränderung und erarbeiten, wie man mit sich selbst als Führungskraft in solch einer Situation umgehen kann.



#### **Prof. Dr. Gerald Hüther**

ist Neurobiologe und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg.





## Veranstaltungsinformationen

### **Veranstalter**

Com-Unic language & communication  
consulting GmbH & Co KG  
Kurfürsten-Anlage 3  
D-69115 Heidelberg

### **Veranstaltungstermin und Veranstaltungsdauer:**

Zeitpunkt und Schulungsdauer  
bestimmen Sie im Rahmen der  
Möglichkeiten Ihres Budgets.  
Bitte beachten Sie, dass wir mind. 8  
Wochen Vorlauf für die Vorbereitung  
und Planung einer Veranstaltung  
benötigen.

### **Veranstaltungsort:**

Unsere Seminare bieten wir im  
gesamten deutschsprachigen Raum  
an, also auch in Österreich und der  
Schweiz.

In der Wahl des Ortes sind Sie ebenso  
wie bei der Terminbestimmung frei.  
Gerne können Sie auch die  
Seminarräume in unserem Haus  
nutzen.

### **Teilnehmerzahl**

Die Teilnehmerzahl richtet sich nach  
der Art der Veranstaltung. In der Regel  
nehmen 1 bis max. 12 Personen an  
einer Veranstaltung teil.  
12 Personen ist die sinnvolle  
Obergrenze, um mit einem Trainer  
oder Coach zu arbeiten. Bei mehr  
Teilnehmern wird mit weiteren Trainern  
gearbeitet.

### **Seminarpreis**

Preis je Projekt nach Absprache. Die  
Erstberatung ist kostenfrei.

### **Anmeldung und Beauftragung**

Die Anmeldung und Beauftragung  
erfolgt schriftlich über unser Büro in  
Heidelberg.

### **Ihre Ansprechpartnerin**

Nina Rauball  
Fon: +49 (0)6221 - 739 11 60  
Fax: +49 (0)6221 - 739 11 80  
E-Mail: [n.rauball@com-unic.de](mailto:n.rauball@com-unic.de)

[www.com-unic.de](http://www.com-unic.de)