

hoffmann.coach

ANJA HOFFMANN

KURSE
&
SEMINARE

2024



MAIL@HOFFMANN.COACH

SEMINAR-ÜBERSICHT

MENTAL GESUND ARBEITEN

- S. 5 **Wege zur Gelassenheit** Praktische Ansätze zur Vermeidung von Burnout und Überlastung
- S. 6 **Resilienz: Turbulenzen souverän begegnen** Stärken Sie Ihr mentales Fundament für mehr Widerstandskraft in Job und Alltag
- S. 7 **Ich schaffe das! Ziele erreichen mit Selbstführung** Ihr innerer Erfolgskompass – wie Sie sich selbst positiv ausrichten und führen
- S. 8 **Zeit in Balance:** Mit Zeitmanagement die Kontrolle gewinnen - für mehr Fokus und Zeitsouveränität im Arbeitsalltag

MENTAL GESUND FÜHREN

- S. 9 **Die stresskompetente Führungskraft** Wie Sie als Führungskraft zu einem gesunden Arbeitsklima beitragen
- S. 10 **Menschen für Veränderungen gewinnen** Widerstände erkennen und Akzeptanz für Neues schaffen
- S. 11 **Resilienz für Führungskräfte** Mentale Stärke entwickeln, um in jeder Situation erfolgreich zu navigieren.



Liebe Leserin,
lieber Leser,

jeder von uns kennt tägliche Herausforderungen, sei es im Beruf, in der Familie oder im persönlichen Leben. Vielleicht haben auch Sie schon Stürme in Ihrem (Arbeits-)Leben erlebt und wissen, wie wichtig ein stabiles mentales Fundament in Krisenzeiten ist.

Meine Motivation, Menschen bei der Stärkung ihrer mentalen Gesundheit zu begleiten, speist sich aus zwei tiefgreifenden Perspektiven: Einerseits war ich selbst viele Jahre Führungskraft und trug Verantwortung für Mitarbeiter. Andererseits engagiere ich mich seit langem ehrenamtlich als Krisenbegleiterin und in der Suizidprävention.

Diese lebensnahen Einblicke, kombiniert mit fundiertem Fachwissen, sind die Essenz meiner Arbeit als Trainerin und Coach.

Die Seminare und Kurse in diesem Katalog sind ein Angebot an Sie, Ihr Unternehmen, Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte, mehr über mentale Gesundheit zu lernen, Ihre persönliche Widerstandskraft zu stärken und neue, gesunde Gewohnheiten und Fähigkeiten zu entwickeln.

Herzliche Grüße

Anja Hoffmann

hoffmann.coach
mail@hoffmann.coach



Rahmendaten

- in Präsenz oder online
- Inhalte modular aufgebaut
- wissenschaftlich fundierte Selbsteinschätzungsprofile
- umfangreiches Arbeitsbuch - gedruckt oder digital
- praxisnah - mit direkt umsetzbaren Impulsen und Methoden
- zeitlich flexibel aufteilbar - von Lernhäppchen bis zweitägig, von einmalig bis zu nachhaltigen Kursen über einen längeren Zeitraum
- empfohlene Gruppengröße: bis zu 12 Teilnehmer

Wege zur Gelassenheit

Praktische Ansätze zur Vermeidung von Burnout und Überlastung

Stress ist nicht gleich Stress. Und Stress ist nicht immer schlecht. Er kann zu höheren Leistungen antreiben, die ohne Druck gar nicht erreicht würden. Angemessener Stress kann sogar Freude bereiten, anspornen und motivieren. Doch es gibt auch ungesunden Stress, bei dem man sich dauerhaft überlastet fühlt und die negativen Auswirkungen spürt. Im Seminar geht es darum, die Ursachen von Stressproblemen zu identifizieren und adäquate Lösungsstrategien zu entwickeln.



- Stress umfänglich begreifen lernen: Ursachen, Folgen, psychische und physische Auswirkungen, Symptome von Stress
- Mit dem persolog® Stress-Profil die individuellen Stressfaktoren analysieren, das eigene Stressverhalten und Stressmuster im Beruf (optional auch privat) erkennen und verstehen
- Methoden zur Stressbewältigung: kurz- und langfristige, kognitive und problembezogene Strategien, soziale Unterstützung
- Der eigene Weg zu mehr Gelassenheit – entwickeln eines individuellen Aktions- und Umsetzungsplans für das Berufs- und optional auch das Privatleben

Im Kurs analysieren die Teilnehmer ihren aktuellen Stand durch ein wissenschaftlich fundiertes Selbsteinschätzungsprofil. Sie lernen, ungünstiges Verhalten langfristig zu verändern und gesundheitlichen Beeinträchtigungen vorzubeugen. Die Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit der Teilnehmer werden gestärkt. Sie entwickeln ein Bewusstsein für ihr Stresserleben, erkennen Stresssignale frühzeitig, steigern ihre Stresskompetenz und finden eine gesunde Balance zwischen Leistung und Lebensqualität.



**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Resilienz: Turbulenzen souverän begegnen

Stärken Sie Ihr mentales Fundament für mehr Widerstandskraft in Job und Alltag

In einer Welt voller Umbrüche und Unwägbarkeiten sind es nicht nur die äußeren Stürme, die uns herausfordern, sondern auch die inneren.

Persönliche Herausforderungen und unerwartete Wendungen können uns ins Wanken bringen. Es sind diese Momente, in denen die innere Widerstandskraft zur Geltung kommt und uns ermöglicht, mit Erneuerung und Wachstum zu reagieren. In "Turbulenzen souverän begegnen" fokussieren wir uns auf den Aufbau dieser essenziellen Fähigkeit, die über kurzfristige Lösungsansätze hinausgeht und Ihnen ein solides mentales Fundament bietet.

- Einstieg in das Thema Resilienz und Blick auf vorhandene Resilienz-Ressourcen
- Der eigenen Resilienzkompetenz auf der Spur mit Hilfe des wissenschaftlich abgesicherten persolog® Resilienz-Profiles
- Vertiefung des Resilienzbegriffes: Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen positiv ausrichten und proaktiv gestalten
- alltagstaugliche Methoden kennenlernen und anwenden, um die innere Stärke zu entwickeln und auszubauen



Durch die Analyse ihrer psychischen Widerstandskraft im Resilienzseminar erkennen Teilnehmer den Wert von Resilienz in ihrem Leben. Sie lernen und üben unterschiedliche Methoden und Techniken zur Stärkung ihrer mentalen Robustheit. Die Ziele sind eine nachhaltig verbesserte psychische Gesundheit, erhöhte Leistungsfähigkeit und innere Stärke, besonders in Zeiten von Veränderungen und Krisen.

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Ich schaffe das! Ziele erreichen mit Selbstführung

Ihr innerer Erfolgskompass - Wie Sie sich selbst positiv ausrichten und führen

Sind Sie auch schon mal an ihren guten Vorsätzen gescheitert? War der „innere Schweinehund“ stärker als Sie? Oder kennen Sie das, Ihre Vorhaben immer wieder zu verschieben? Weil Sie keine Zeit, keine Lust, oder gerade etwas viel Dringenderes zu erledigen haben?

Sich selbst zu führen, wenn es läuft und wir gerade im Flow sind, ist leicht. Wirklich wichtig wird diese Kompetenz, wenn es hakt und schwierig wird. Dabei ist Selbstführung für jedermann erlernbar. Es geht darum, Klarheit darüber zu gewinnen, was wirklich wichtig ist. Es geht um die Motivation und die passenden Strategien, um die eigenen Ziele zu erreichen. Und es geht darum, dass Sie zunehmenden Anforderungen bei der Arbeit gelassener und souveräner begegnen.



- Ermitteln und Analyse der individuellen Selbstführungskompetenz mit dem persolog® Selbstführungsmodell
- Die allgemeine Selbstführungskompetenz und die 4 Dimensionen der Selbstführung (kognitiv, emotional, verhaltensbezogen, physisch)
- Persönliche Ressourcen und Ziele, Willenskraft aktivieren und Motivation steuern
- Energie managen - Vom bewussten Umgang mit dem eigenen Körper
- Effektive Strategien der Selbstführung mit praktischer Umsetzung in ein eigenes Selbstführungsprojekt

Die Teilnehmer trauen sich, anspruchsvollere Aufgaben oder Ziele anzugehen und erreichen Ihre Ziele trotz eigener innerer und äußerer Widerstände. Sie machen sich blockierende Verhaltensweisen bewusst und beseitigen Zielkonflikte. Sie lernen konkrete Methoden zur Verbesserung Ihrer Selbstführung kennen.



**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Zeit in Balance

Mit Zeitmanagement die Kontrolle gewinnen für mehr Fokus und Zeitsouveränität im Arbeitsalltag

Heutzutage findet das Leben vieler Menschen auf der Überholspur statt. Der Wettlauf gegen die Zeit, Termindruck und Hetze sind allgegenwärtig. Zeit ist das wertvollste Gut des Menschen – sie kann weder gespart noch eingetauscht oder zurückgewonnen werden. Der Spruch "Zeit ist Geld" beschreibt die Kostbarkeit zwar treffend, doch Zeit ist noch viel mehr – „Zeit ist Leben“. Im Seminar vergleichen wir Zeit daher mit einem Diamanten. Entweder gleicht die Zeit einem Rohdiamanten oder einem geschliffenen Diamanten. Mit Zeitmanagement schleifen wir den Zeit-Diamanten und bringen ihn zum Strahlen.

- Theorie vom geplanten Verhalten und ihre Anwendung auf das Zeitmanagement mit den 4 Dimensionen Zeitbewertung, Planung, Umsetzung und Monitoring
- persolog® Zeitmanagement-Profil: Analyse der individuellen Stärken und Schwächen des eigenen Umgangs mit Zeit
- Auseinandersetzen mit den wirkungsvollsten Kompetenzen der effektiven Zeitnutzung
- Start in ein neues Zeitmanagement mit individuellem Aktionsplan für mehr Kontrolle und Fokus im Arbeitsalltag



Durch das Seminar gewinnen die Teilnehmer Klarheit über ihr bisheriges Zeitmanagement-Verhalten und entwickeln ein tiefgreifendes Verständnis für ihre eigenen Zeitkompetenzen und mögliche Störfaktoren. Mit leicht umsetzbaren Strategien steigern sie ihre Zeitsouveränität und Selbstbestimmtheit im Umgang mit einer ihrer wertvollsten Ressourcen: der Zeit.

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Stresskompetenz für Führungskräfte

Ihr Weg zu einem gesunden und produktiven Arbeitsklima

Stresskompetenz ist kein Luxus, sondern eine unverzichtbare Fähigkeit für den langfristigen Erfolg und das Wohlbefinden aller Beteiligten in einem Unternehmen. Stress in Organisationen führt vielerorts zu ernsthaften Problemen: sinkende Produktivität, steigender Krankenstand und hohe Fluktuation. Hinzu kommt die Gefahr von Burnout, nicht nur bei der Belegschaft, sondern auch bei den Führungskräften selbst. Für Führungskräfte heißt das, nicht nur ihre eigene Stressresistenz zu stärken, sondern auch ein wachsames Auge auf das Stressniveau ihres Teams zu haben.



- Selbstreflexion und Identifikation persönlicher Stressfaktoren
- Erforschung der persönlichen Stressreaktionen und deren Auswirkungen auf andere
- Analyse von Stressdynamiken und -verhalten im Team
- Minderung des Belastungspotenzials bei Mitarbeitern und Früherkennung von Stresssignalen
- Führungskompetenz in stressreduzierender Führungspraxis

Teilnehmer des Seminars "Stresskompetenz für Führungskräfte" tauchen tief in das Verständnis von Stressdynamiken ein, erkennen die Einflussfaktoren auf sich und ihr Team und entwickeln Führungsstrategien, die nicht nur das Wohlbefinden fördern, sondern auch zur effektiven Stressreduktion beitragen.



Jedes Unternehmen profitiert von Führungskräften, die in der Lage sind, ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und gezielt zu steuern. Dadurch werden negative Auswirkungen auf das Team und die Arbeitsumgebung minimiert. Es entsteht ein Arbeitsumfeld, in dem Mitarbeiter und Führungskräfte gleichermaßen produktiv und gesund bleiben können!

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Menschen für Veränderungen gewinnen

Widerstände erkennen und Akzeptanz für Neues schaffen

Vom Einzel- ins Großraumbüro? Eine neue Führungskraft? Eine neue Aufgabe? Ganz gleich, um welches Thema es sich dreht: Wenn große oder manchmal auch kleine Veränderungen anstehen, sind die Reaktionen der Menschen selten sprudelnd vor Begeisterung.

Doch Veränderungen sind unvermeidlich und alltäglich. Anpassungsfähigkeit, gepaart mit Schnelligkeit, sind entscheidende Wettbewerbsvorteile von Unternehmen. Im Fokus dieses Trainings stehen der Mensch und sein Verhalten im Veränderungsprozess. Sie lernen auf Basis des persolog® Verhaltensmodells, wie man Menschen für Veränderungen gewinnen kann.

- Veränderung aus zwei Perspektiven: **Initiator** und **Beteiligter** des Wandels - Persönliches Verhalten erkennen; Verhalten anderer verstehen
- Die 6 Phasen der emotionalen Befindlichkeit verstehen, Widerstand als Chance, Strategien für den Umgang mit Widerstand
- Strategien für effektives Veränderungsmanagement
- Die 8 wesentlichen Fehler im Veränderungsprozess; die Veränderung anderer in 8 Schritten fördern
- Menschen für Veränderungen gewinnen – die 3 zentralen Handlungsfelder



Die teilnehmenden Führungskräfte vertiefen in diesem Seminar ihr Verständnis für eigenes und fremdes Verhalten in Veränderungskontexten.

Sie erhalten Werkzeuge, um auf Widerstände effektiv zu reagieren und Menschen für notwendige Veränderungsprozesse zu motivieren.

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Resilienz für Führungskräfte

Ruhe und Klarheit bewahren bei hohem Druck, in Konflikten und in Krisen

Eine Führungskraft mit mentaler Widerstandsfähigkeit ist ein unterscheidendes Merkmal im Geschäftsumfeld. Unternehmen erkennen solche Leader daran, dass sie in Krisenzeiten stabil bleiben und Entscheidungen mit Klarheit treffen, anstatt sich von Panik oder Unsicherheit leiten zu lassen. Mitarbeiter spüren es durch das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, das diese Führungskraft vermittelt, auch wenn das Umfeld turbulent ist. Die Führungskraft selbst bemerkt ihre mentale Stärke darin, dass sie sich nicht von negativen Gedanken oder Emotionen überwältigt fühlt und in der Lage ist, ihre Energien gezielt einzusetzen. Mit dieser mentalen Widerstandsfähigkeit begegnet sie Herausforderungen proaktiv, mit einer Kombination aus Selbstbewusstsein und Anpassungsfähigkeit.



- Resiliente Selbstführung - Resilienzkompetenz im Führungsalltag
- Umgang mit Ungewissheiten - Eine Frage der Einstellung
- Resilienzaktivierende Selbstfürsorge
- Resiliente Führung - Auswirkungen des eigenen resilienzbezogenen Verhaltens auf die Mitarbeiter
- Dem eigenen Führungsstil auf der Spur
- Resilienz bei Mitarbeitern: Status quo erkennen und Resilienzkompetenz fördern

Die Teilnehmer tauchen tief in die Kunst der resilienten Selbstführung ein und lernen, sich souverän durch Zeiten der Ungewissheit zu navigieren. Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche und entwickeln Strategien, um zugleich die Resilienz Ihrer Mitarbeiter zu erkennen und zu stärken. Nach diesem Seminar haben Sie das Handwerkszeug, um als Resilienz-Vorbild und -Förderer gemeinsam mit Ihrem Team Stürme zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen!



**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

Stimmen aus der Praxis

Hier kommen Seminar- und Coaching-Teilnehmer zu Wort.

„In diesen 2 intensiven Tagen habe ich persönlich viel für mich und meine berufliche Weiterentwicklung in meiner Rolle als Führungskraft mitgenommen. Es war eine wahre Freude, von und mit Dir zu lernen.“

Gabi Thamm, Leiterin Marketing & Vertrieb,
Volksbank Beilstein-Ilsfeld-Abstatt eG

"Das Lesen von dicken Ratgebern hat mir nicht so viel geholfen, wie dieser Kurs!"

Sarah Römer, Fachangestellte
für Medien- und
Informationsdienste,
Stadtverwaltung Kehl

“Wahnsinnig angenehme Arbeitsatmosphäre. Trotz viel Input ist die Zeit wie im Flug vergangen und der Kopf ist am Ende eines Tages immer noch frisch. Ich würde das Seminar jederzeit wiederholen!”

Svenja S., Bankbetriebswirtin, Volksbank
Franken eG

“Rasante Auffassungsgabe, optimal bedürfnisorientiert. Jedes Gespräch ein Riesengewinn. Wohlfühlmensch. Fachlich sehr versiert mit wunderbarer menschlicher Note.”

Michael Kolbitsch, Unternehmer,
B|A|U|M

**Kennenlerngespräch vereinbaren, Angebot einholen, Seminar buchen:
mail@hoffmann.coach | 0721 98 96 36 10**

*Verbindung
schafft Möglichkeiten*

Jetzt sind Sie an der Reihe!

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, mentale Gesundheit im täglichen Leben zur Priorität zu machen - als Mitarbeiter, Führungskraft oder Privatperson.

Sie sind fündig geworden? Dann holen Sie sich direkt Ihr Seminarangebot ein!

Sie sind noch nicht sicher? Vereinbaren Sie ein unverbindliches Beratungsgespräch mit mir!

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!



Kontakt

hoffmann.coach

mail@hoffmann.coach

+49 159 0129 3444

+49 721 9896 3610