

TEAM TRAINING TUTORIAL

BE MYSELF
HOLISTIC TRAINING

By Hania Bomba

TEAM TRAININGS

FÜR EIN VERBESSERTES MITEINANDER IN TEAMS, BEZIEHUNGEN UND ORGANISATIONEN

www.bemysself.at

Gerade das steigende Tempo und der Druck in der Arbeitswelt erfordern und fordern psychosozial gut geschulte und entwickelte Mitarbeiter.

Ich unterstütze Führungskräfte und Ihre Teams wertschätzend, effektiv und kräftig durch die Herausforderungen der heutigen Zeiten zu gehen.

Ich arbeite für:

- konzentrierte und top motivierte Teams – dank vertiefender Arbeit an der Klarheit in der Kommunikation,
- schnellere Lösungskompetenz von Mitarbeitern bei Konflikten & für ein verbessertes Miteinander in Teams - durch die Beschäftigung mit der Kommunikationspsychologie
- echte Führungskompetenz – mittels intensiven Trainings und Weiterentwicklung der psychosozialen Kompetenz
- Burn out Prävention - dank Sensibilisierung auf die Energiethematik und das Körperbewusstsein

KUNST DER
INTERVENTION

KONTAKT- UND
BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT

FÜHRUNGSKOMPETENZ

GRUNDEINSTELLUNG

SELBSTREFLEXION

GESPRÄCHSKULTUR

VEREINBARUNGEN

FEHLERKULTUR

ENERGIEMANAGEMENT

Seminare und Trainings beinhalten die intensive Auseinandersetzung, unter vielen anderen, die oben genannten Themen. Je nach Zielsetzung, Zeitrahmen, Wissensstand der einzelnen Personen und Zusammensetzung der Gruppe werden nach individuellen Gesprächen, die zu Beginn der Zusammenarbeit stattfinden, die Schwerpunkte meiner Arbeit festgelegt.

www.bemysself.at



BEISPIELE DER ARBEITSTUTORIALS

SELFMANAGEMENT SKILLS

If you want to train how to lead others, start with leading yourself

This way you will understand issues like resistance, discipline, failure, fictional excuses and hopefully develop appreciation and understanding for all these human behaviour.

I recommend smart training goals, that help you to improve your self management skills.

If you struggle with time discipline
respect from now on all agreements for meetings and be always on schedule for six months.

Your team will notice the change for sure. If you do well, they will respect you more
may be they will trust you more. And if they trust you more, they will let you lead them easier.

The goal is to ambitious? Set a smaller goal,
because every goal you reach will strengthen you and every goal you do not reach will weaken you.

But consider, that to become a leader is not a peace of cake.

Its hard work.

Wie Sie fischen lernen...

Wenn Sie das Fischen lernen wollen, dann schauen Sie zuerst einem sehr guten Fischer zu. Erst, wenn Sie das Gefühl haben, dass er versteht was er macht, dann lassen Sie sich von Ihm das Fischen erklären und beibringen.

Vertrauensaufbau

Er bringt Ihnen alles über das Werkzeug bei, die unterschiedlichen Angeln, Hacken, Hackenlöser, Stopper und Messer. Danach lernen Sie alles über den Fisch und über Strömungen und das Wetter und die Köder.

Modelle

Dann wird Ihnen der Fischer erklären in welcher Situation Sie zu welchem Zubehör greifen sollten.

Methoden

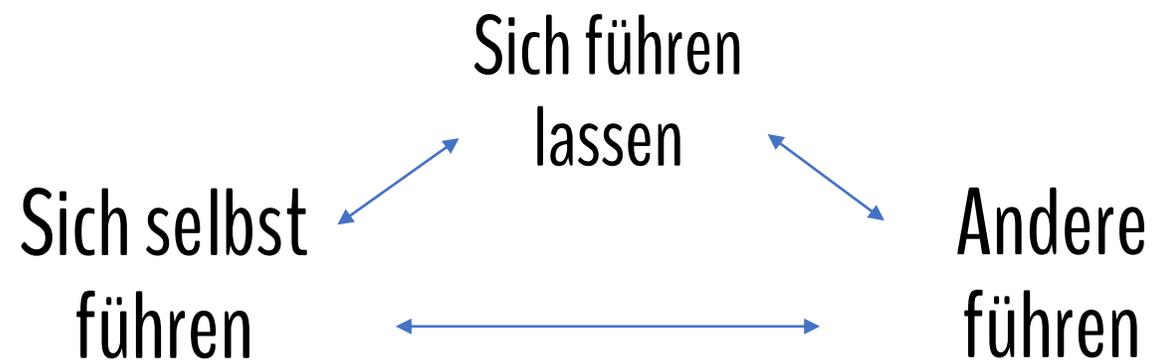
Und schließlich müssen Sie die Angel selbst in die Hand nehmen und üben. Ihre Erfolge und Misserfolge erleben. Den ersten Sturm überleben und die Fische verlieren und vielleicht auch die Angel brechen.

Technik

Sie sammeln Erfahrungen, lernen aus Ihren Erfahrungen und entwickeln sich weiter. Und eines Tages werden Sie anderen beibringen wie man fischt und auch das wird Sie weiterbringen.

Methodisches Vorgehen

Und sollten Sie selber zum Fisch werden, dann haben Sie das Unmögliche möglich gemacht.



Quelle: Werkzeuge der Führungskompetenz, Dr. Reinhold Dietrich

Führungskompetenz bedarf dreier Faktoren:

- der Fähigkeit, sich führen zu lassen
- der Fähigkeit sich selbst zu führen
- der Fähigkeit andere zu führen

Ich habe alle meine Mitarbeiter vom ersten Tag an mit dem Thema Führungskompetenz beschäftigt, denn kaum einer lässt sich führen und nur wenige können sich selber passend führen. Die ersten Jahre war der Widerstand wohl auch berechtigt, denn ich konnte nur fachlich führen, aber sicher nicht psychosozial. Als Führungskraft braucht man beides.

Es ist keine Kunst sich wie ein Esel rund um die Uhr zu überfordern. Es ist eine Kunst, das nicht zu tun und herauszufinden was das passende Tempo und eine effiziente Belastung sind.

„Befindet man sich im rechten Rhythmus, haben andere den Eindruck, man bewege sich völlig normal. Nur wenn man den Rhythmus verfehlt, wirkt man entweder zu schnell oder zu langsam. Wirklich geübte Menschen wirken gelassen und kommen nie aus dem Takt.“ Miyamoto Musashi

A portrait of Mag. Hania Bomba, a woman with long blonde hair, smiling. She is wearing a dark jacket with a gold patterned collar. The background is a wall with colorful rectangular panels in shades of yellow, red, blue, and green. In the top right corner, there is a logo for ORF 2 HD. In the bottom left corner, there is a dark blue hexagonal graphic containing the text 'MAG. HANIA BOMBA'. In the bottom right corner, there is a list of her qualifications.

MAG. HANIA BOMBA

ECCO

Hania Bomba

17 Jahre Führungserfahrung

10 Jahre konstant selber in einschlägiger Aus- und Weiterbildung zur Führungskraft

10 Jahre Coachingerfahrung

Zertifizierter Systemischer Coach

Diplomierter Coach nach BIOC (Analytische Bioenergetik)



BE MYSELF
HOLISTIC TRAINING

By Hania Bomba

PRAXIS

SALMANNSDORFERSTRASSE 23

1190 WIEN

www.bemyself.at

00436641560379

bomba@beretail.at