

Take Home Messages

## Mentoring-Event 2019

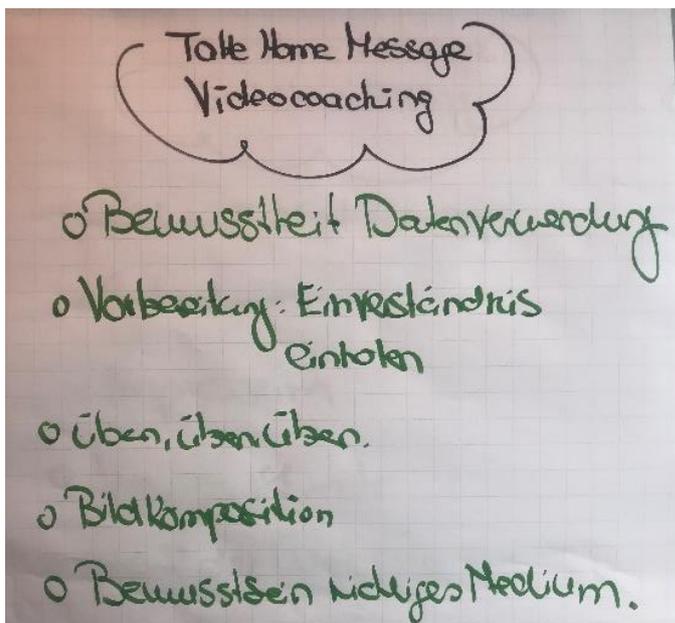
A1 Urszula Rüfenacht, Kathrin Fassnacht

### Herausfordernde Situationen im HR und Coaching – Wirkungsvoller Einsatz von Düften zum Stressabbau

- Intuitiv mit Düften arbeiten
- Gezielter Einsatz anhand von Wissen umsetzen
- Kontraindikationen und Nebenwirkungen (paradoxe Reaktionen) beachten
- Literaturtipp: Besser lernen mit Düften – Signalwirkung der Aromatherapie  
ISBN 978-3-9524823-0-8, E-Pub 978-3-9523723-8-8

B1 Ivo Loretz

### Video Coaching mit Skype, Hangout, Face Time & Co. – Chancen und Risiken



C1 Peter Schaller

### Nachfolgeplanung – Wer ist am besten geeignet für eine vakante Schlüsselposition?

Es wurde erkannt, dass die Nachfolgeplanung sehr wichtig ist um gute Mitarbeitende an das Unternehmen zu binden. Zudem sollte frühzeitig mit dem Prozess begonnen werden. Auch spielt die Unternehmenskultur eine wichtige Rolle.

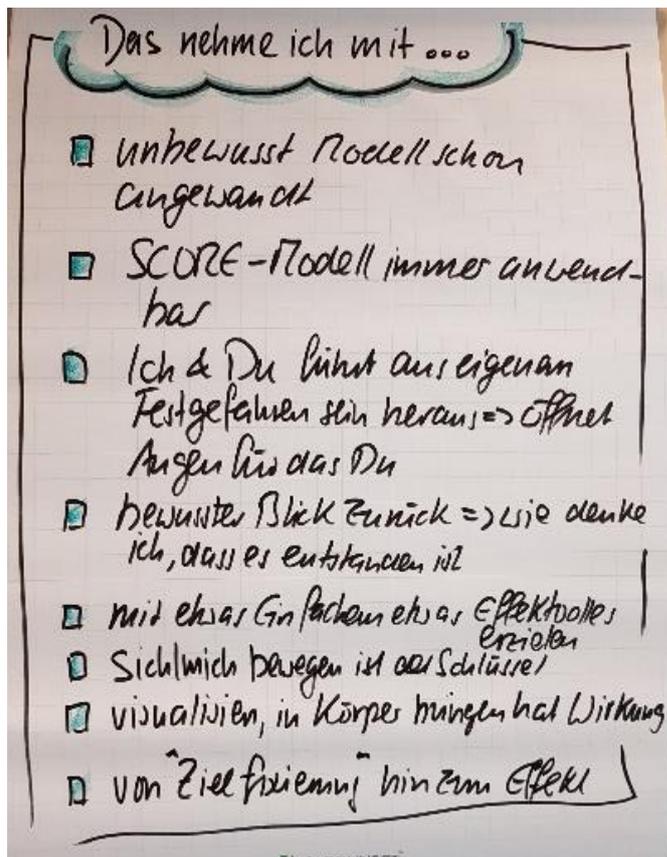
D1 Doris Sager

## Coaching mit der Chaining-Technik

- Der Mentor/Coach macht Notizen, sodass sich der Kunde voll auf den Inhalt seiner Übung konzentrieren kann.
- Chaining ist einfach in der Anwendung.
- Wirkt intensiv und schnell.
- Es ist eine positive Arbeit.
- Das installierte Chaining kann selbstständig abgerufen werden.
- Gegenseitiges Vertrauen ist notwendig.

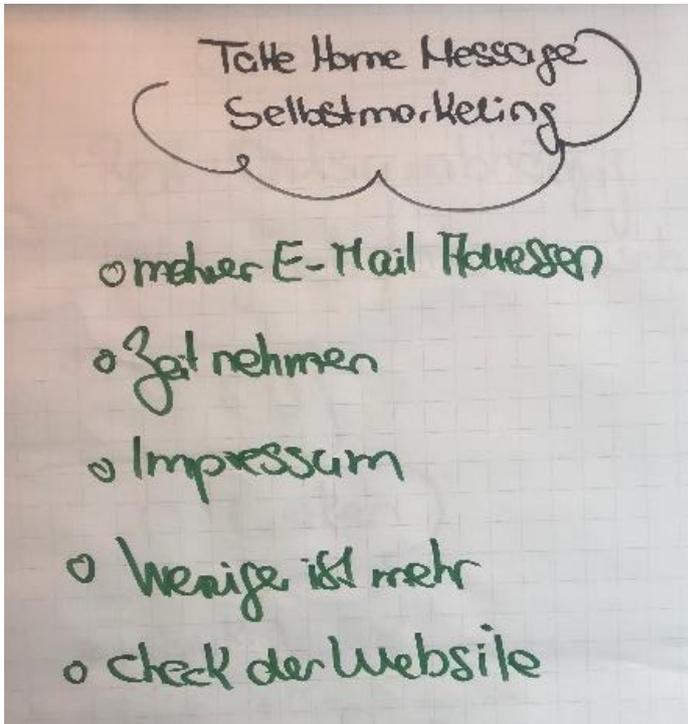
E1 Marion Alt

## Das SCORE-Modell und seine Anwendung in der Konfliktbearbeitung



F1 Ivo Loretz

## Selbstmarketing über Social Media – darauf kommt es an



G1 Peter Schaller

## Persönlichkeitstraining – Sich selbst und andere besser verstehen und dadurch das Beratungsgespräch optimieren

Die Teilnehmenden haben erkannt, dass die Wahrnehmung von Personen sehr unterschiedlich sein kann. Sie wollen dies vermehrt analysieren und bei der Kommunikation und bei der Teamarbeit berücksichtigen.

H1 Doris Sager

## Kreativitäts-Coaching mit der «Disney-Strategie»

- Diese Strategie hat auch einen systemischen Ansatz.
- Offene Fragen stellen ist sinnvoll.
- Träumen mit geschlossenen Augen ist doppelt intensiv.
- Die Übung lässt sich zu Hause vertiefen.
- Es ist eine Begleitung auf dem Weg des Kunden.
- Raumanker helfen der Differenzierung der verschiedenen Positionen.

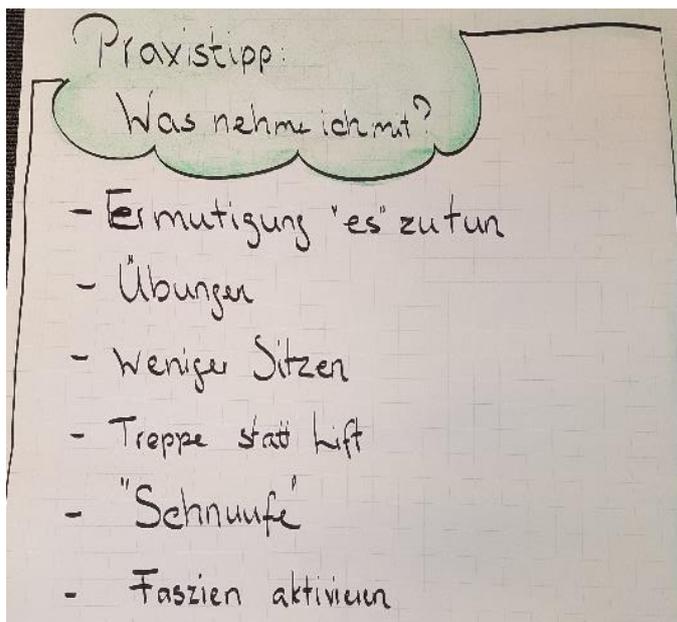
I1 Laura Messina

## Lebensstilanalyse – Welchen Einfluss haben meine Geschwister auf meine Persönlichkeit?

- Persönliches Frauen- und Männerrollenbild bewusst werden.
- Gegensätze unter den Geschwistern nicht als schwarz/weiss betrachten, sondern Ansichten lockern.
- Mit den Geschwistern über die Nischen, die man als Kind eingenommen und weiterentwickelt hat, reden und sich austauschen.
- Zitat von C.G. Jung: «Die kleine Welt des Kindes, das familiäre Milieu, ist das Modell der grossen Welt»

K1 Sabine Otth

## Gesund (und schmerzfrei) arbeiten – Tipps und Tricks für Sie und Ihre Klienten



L1 Mark Jones

## Coaching im digitalen Wandel – Welches Potenzial birgt Virtual Reality?

- Die Neugier für digitale Möglichkeiten ist geweckt
- Sich zu aktualisieren ist wichtig
- Face to Face Kontakt ist und bleibt wichtig
- Der rasende Fortschritt ist Realität
- Die digitale Immersion (Verschmelzung mit der virtuellen Umgebung) birgt Risiken

**M1** Doris Sager

## Coaching-Arbeit mit der Timeline

- Der Workshop war eine gute Auffrischung zum Thema, es macht Mut umzusetzen.
- Die Anwendung der Timeline braucht genug Zeit innerhalb der Coaching-Sequenz.
- Die Timeline eignet sich auch als Transferaufgabe für den Kunden.
- Die Timeline lässt sich sehr vielfältig anwenden und einsetzen.

**N1** Evelyne Kamer

## Intuitive Imagination in der Personalentwicklung

- Einheit von Körper, Geist und Seele
- Eigene Bilder sind kraftvoller als Vorgegebene
- Verknüpfung von Gefühlen und Bildern ermöglicht effektives Lernen
- Balance-Akt von Identifikation mit – und Loslassen von – Gefühlen
- Akzeptierende, empathische, wertschätzende und ruhige Haltung ist wichtig

**O1** Sabine Otth

## Das Zeit-Balance-Modell – Eine Hilfestellung zur Stressbewältigung

- Ich entscheide und gewichte meine Bedeutung und Zeit selbstverantwortlich
- Sich vor Augen führen, wie die Bedeutung und die Zeitverteilung aussieht
- Das Modell und die Fragen für Mitarbeitergespräche nutzen
- Modell als Coaching Tool einsetzen
- «Wir sind auf gutem Wege → mach es einfach!»

**P1** Mark Jones

## Virtual Reality und Augmented Reality in der Führungsausbildung

- Die Komplexität in der Nutzung von VR&AR ist hoch
- Die Zukunft ist bereits Realität
- Der Markt wird Anpassungen voraussetzen – der Kunde entscheidet
- Am Ball bleiben ist eine grosse Herausforderung
- Der Nutzen von VR&AR in der Führungsausbildung ist hoch – hoch sind aber auch die Investitionen
- VR&AR verleihen der Ausbildung neue Perspektiven

**R1** Doris Sager

## Coaching und Selbstcoaching mit Trancereisen

- Kurz-Sequenzen von Trance-Reisen lassen sich gut im Coaching einsetzen, speziell in der mittleren Phase der inhaltlichen Arbeit sowie am Schluss zum Vertiefen des Resultats.
- Trancereisen schaffen Klarheit
- Trance wirkt vertrauensbildend

- Es entspannt
- Es ist kraftvoll und erdet

**A2** Vanessa Bigler

## Selbstvertrauen stärken – Die Kraft des mentalen Trainings

- Ruhe- und Kraftort je ein Bild suchen
- Blickwinkel wechseln
- Inspiration für mein Coaching
- Neue Inputs und Herangehensweisen
- Ressourcenbaum anwenden

**B2** Jack Rietiker

## Führung in leistungs- und zukunftsfähigen Organisationsstrukturen

- Umsetzung muss individuell für jedes Unternehmen gestaltet sein
- Ist eine Investition für die Zukunft
- In allen Branchen gibt es gleiche Fragenstellungen und Probleme
- Umsetzung zu modernen Arbeitsformen sollte «step-by-step» sein und nicht alles auf einmal
- Eine Umsetzung ist möglich, jedoch ein langfristiger Prozess
- Ressource Zeit ist notwendig und essentiell und es braucht viel Geduld
- «Lieber etwas machen und danach um Entschuldigung bitten, als im Vorfeld um Erlaubnis zu fragen.»

**C2** Manuela Schöni

## Ressourcen als Schlüssel zu erfolgreichen Entwicklungsprozessen

Den Fokus in der Prozessbegleitung auf das Gelingende, das Stärkende und das Gestaltbare legen.

**D2** Luigi Chiodo

## Innere Konflikte lösen – Zwei Seelen wohnen in mir, die sich gegenseitig stören!

Mit inneren Anteilen arbeiten heisst, du kannst innere Konflikte lösen und eine Win-Win-Situation in dir schaffen!

**E2** Benno Greter

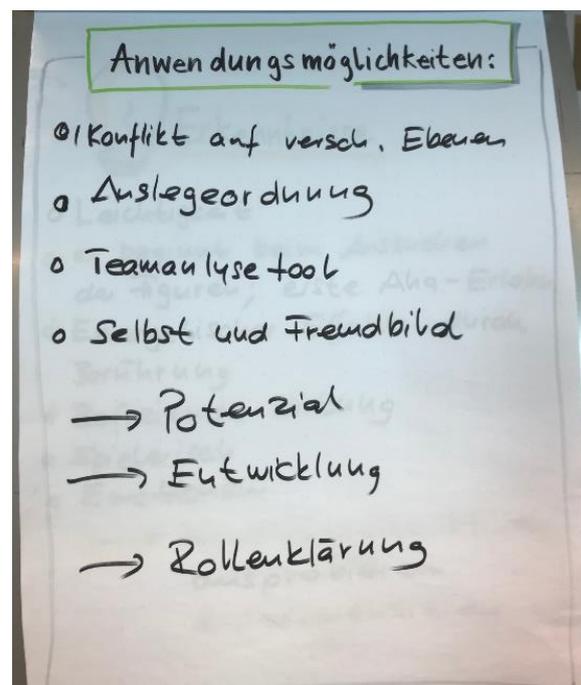
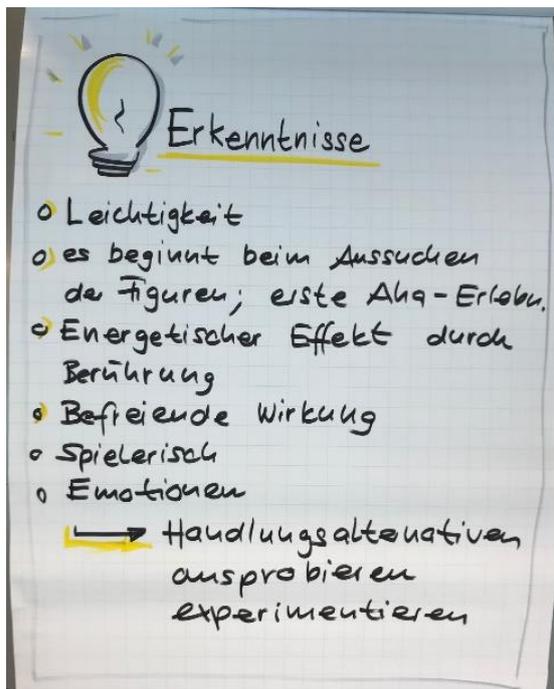
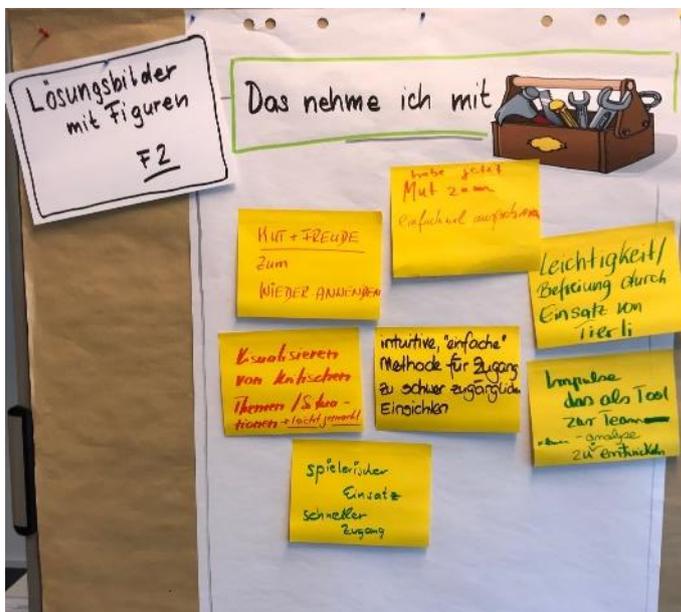
## Stimmungen in Gruppen – wer bestimmt diese, ich oder/und andere?

- Das Theoriekonzept über die inneren und äusseren Grenzen von Gruppen ist sehr brauchbar und erklärt vieles betreffend Gruppenstimmungen.
- Wertvolle Impulse zu konkreten Fragestellungen durch den Workshop Leiter erhalten.
- Gute Workshop-Stimmung.

- Erfrischend vom reichen Erfahrungsschatz zu Gruppenstimmungen vom Workshop Leiter erhalten.
- Gut, kompakt und in der Praxis einsetzbar.
- Ein reiches Potpourri an Anregungen und kurzen theoretischen Modellen.
- Ich bin wieder sensibilisiert, wann ist konkretes Handeln sinnvoll und wann ist gut, den Prozess laufen zu lassen.

F2 Monica Strickler

## Lösungsbilder entwickeln mit Figuren



G2 Manuela Schöni

## Ich will, ich kann, ich tue – Die Selbstwirksamkeit im Resilienzkonzept

Selbstwirksames Handeln im Coachingprozess ermöglichen, so dass der Klient sein Handeln als Stärke und Erfolg erfahren kann.

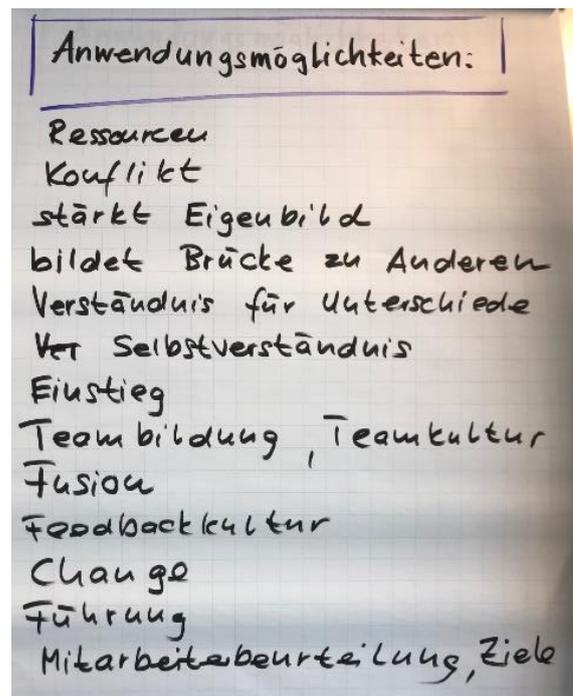
H2 Luigi Chiodo

## Identitätskarussell – Werde deiner Identität im Team bewusst. Ressourcenarbeit in der Gruppe zum Thema Fähigkeiten

Wenn wir beim Identitätskarussell Sätze brauchen «Ich bin ...», «Ich habe ...», «Ich kann ...», können wir unsere Fähigkeiten auch als Ressource im Team nutzen.

K2 Monica Strickler

## Ressourcen im Team oder bei Einzelpersonen entwickeln und aufbauen mit den GPA Kompetenz- und Feedbackkarten



L2 Manuela Schöni

## Wenn die Sprache an Grenzen stösst – Interventionen aus der Kunsttherapie

Mit kunsttherapeutischen Interventionen die Herausforderungen / das Problem ins Aussen verlagern und somit sicht-, begreif- und veränderbar machen.

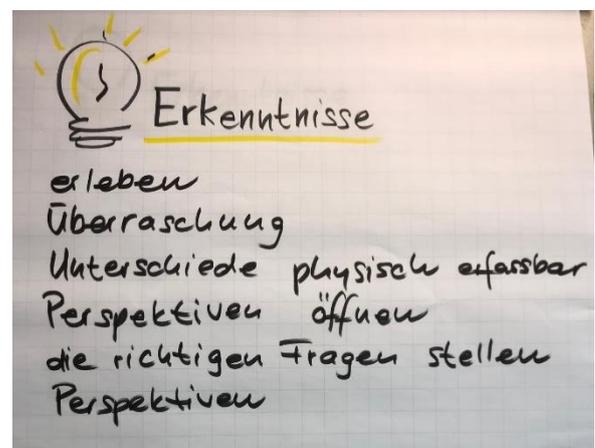
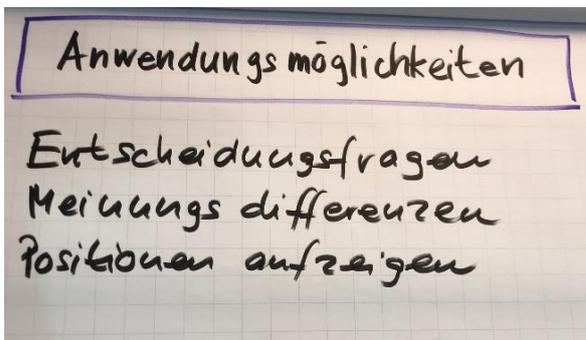
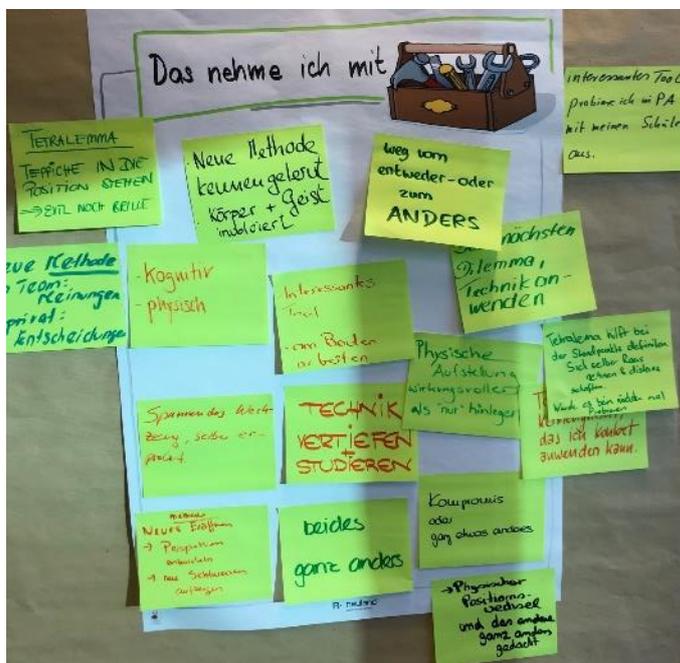
M2 Luigi Chiodo

## Die Spiegelneuronen – Wieso ich fühle, was du fühlst; und weshalb das für einen Coach wichtig ist

Prozesse mit den Spiegelneuronen verstehen, heisst wir können Unterschiede zwischen eigenen und fremden Emotionen erkennen.

O2 Monica Strickler

## Mit dem Tetralemma aus dem Dilemma – Nachhaltige Entscheidungen fällen



P2 Manuela Schöni

## **Die Kraft innerer Bilder**

Durch innere Ressourcenbilder entstehen neue Denkstrukturen und somit neue Handlungsmöglichkeiten.

R2 Luigi Chiodo

## **Magic Words – Spielerisch psychische Blockaden lösen**

Mit Magic Words, haben wir ein Werkzeug, Stress-Wörter zu entmachten und Wörter mit gezielt eingesetzter Zauberkraft zu «infizieren».