



**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de

## Die Kunst des gesunden Führens

### Modul 1: Grundlagen Führungs- und Kommunikationstechniken

– zur Auffrischung und auch für neu ernannte Führungskräfte -

#### Ziele:

- Entwicklung und Stärkung der Führungskompetenzen
- Kennenlernen der Methoden und Techniken von Führung und Kommunikation

#### Inhalte:

- Führungs- und Entscheidungsstile
- Grundlagen der Kommunikation und die Bedeutung von Körpersprache
- **Führen von Mitarbeiter- und Jahresgesprächen**  
(Auch als eigenständiges Seminar buchbar mit Fokus auf „schwierige Gespräche“)
- Mitarbeiter/-innen typgerecht motivieren
- Grundlagen der Teamführung

### Modul 2: Die Führungskraft als Gesundheitsfaktor - Coach und Konfliktlöser

#### Inhalte:

- Was heißt gesund führen? Welche Faktoren spielen dabei eine Rolle?  
Gesundheit vs. Stress/Stressoren
- Was genau kann eine Führungskraft tun, damit sie zur Gesundheit ihrer Mitarbeiter beiträgt?
- Eigenes Kommunikationsverhalten reflektieren und „Werkzeugkoffer“ füllen:  
Techniken des aktiven Zuhörens und der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg üben – Führungskraft als Coach -
- Motivation von Mitarbeitern, Anerkennung, Lob und Wertschätzung: Was hilft?
- Umgang mit „schwierigen“ Situationen und Typen im Berufsalltag analysieren und Handlungsalternativen erarbeiten
- Die Führungskraft als Konfliktlöser: Konfliktgespräche souverän führen



**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de

## **Modul 3: Change-Management: „Nichts ist beständiger als der Wandel“**

**Reflexion: Wo kommen wir her – wo stehen wir heute – wo wollen wir hin?**

**Spannungsfelder:** Umstrukturierungen, Generationswechsel, Zusammenlegung von Bereichen/ Abteilungen, etc.

### **Inhalte:**

- „Zauberformel“ der Veränderungsmotivation
- Was bedeutet für jeden Veränderung, Motivation, Widerstand?
- Die Kraft der Glaubenssätze
- Reflexion über die eigene Veränderungsbereitschaft und -kompetenz und Entwicklung Ihrer persönlichen Change-Strategie
- Erfolgsfaktoren für Veränderungsprozesse und die „Klima-Kurve“ nach Kurt Lewin
- Die Menschen „mit ins Boot nehmen“: Wie sieht ein gut durchdachtes Kommunikationskonzept aus?
- Techniken und Methoden zur Stärkung eigener Ressourcen und Kompetenzen, um gesund und motiviert, Veränderungsprozesse zu bewältigen



**Despina Sarikli**  
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Systemischer Coach  
Mediatorin

info@despina-sarikli.de  
www.despina-sarikli.de

## Organisatorisches

### Teilnehmerzahl:

Präsenzseminar: max. 15 Personen / Online-Training: max. 10 Personen

**Seminardauer:** Die Module können als 1-Tages-Seminar, 2- oder 3-tägiges Seminar gebucht werden.

**Alle Module sind als Präsenz- und Online-Training buchbar, auch in Kombination mit Coaching** (Einzel- und/oder Gruppencoaching).

Die Module können Sie auch unabhängig voneinander buchen, je nach Ihrer Zielsetzung und Ihrem Bedarf.

Ich stelle, nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, jedes Seminar speziell für Sie bzw. Ihrer Zielgruppe zusammen.

Die Inhalte können somit variieren, sie können kombiniert werden oder es kommen neue Inhalte und Methoden dazu, je nach Ihrer Zielsetzung.

**An alle Einzelpersonen**, die an meinem Seminar interessiert sind und teilnehmen möchten: Aus organisatorischen Gründen biete ich für Einzelpersonen **nur Online-Trainings** an.

Termine und Preise auf Anfrage.

## Interesse geweckt?

Ich freue mich sehr auf Ihren Anruf: **0162-9289404** oder auf Ihre E-Mail: [info@despina-sarikli.de](mailto:info@despina-sarikli.de)

**Despina Sarikli**