

WIR  
Stärkung des Miteinanders  
im Team

ICH  
Stärken der Führungskraft

Wir geben Tools, Wissen, Erkenntnisse und Reflektionsraum, um die Führungskraft und das Team zu befähigen die bestmögliche Lösung zu finden.  
Raus aus der Ohnmacht – hin zum Lösungsfokus.  
Für Ergebnisse und Effizienz

## 8 Module für virtuelle Führung von Teams

M 1 - Standortbestimmung

M 2 - ICH - im Change/Krise. Was macht mich erfolgreich?

M 3 - ICH - Fokus und Konzentration. Wie komme ich zu Lösungen?

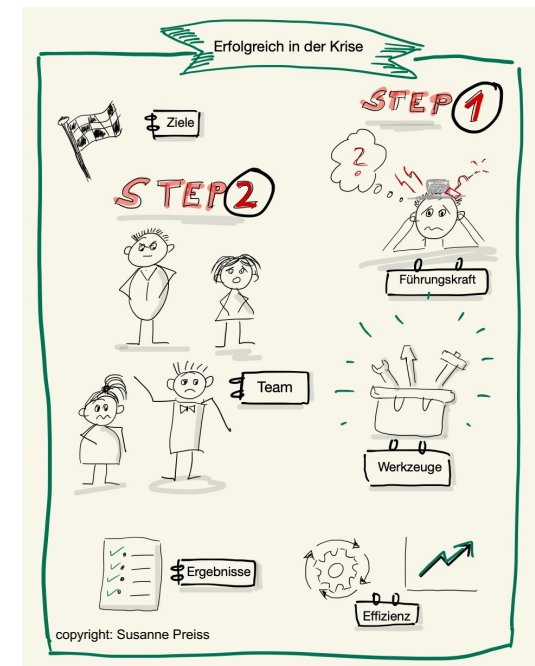
M 4 - ICH - Selbstfürsorge im Change/Krise. Energiemanagement im Homeoffice

M 5 - ICH - Wie kann ich virtuell kompetent und souverän wirken?

M 6 - TEAM - Angst vor Veränderung. Führen im Change

M 7 - TEAM - Neue Strukturen finden

M 8 - TEAM - Kulturwandel in der Krise



# Modul Vol.4

## ICH – Selbstfürsorge in Zeiten der Krise. Kluges Energiemanagement im Homeoffice.

Ein Paradigmenwechsel. Nicht die Zeit ist unsere wichtigste Ressource sondern die uns zur Verfügung stehende Energie.

### Für welche Fragen werden Lösungen erarbeitet?

- **Die 4 Ebenen des Energiemanagements**
- **Körperliche Energie= Quantität der Energie**
- **Emotionen = Qualität der Energie**
- **Verstand = Fokus der Energie**
- **Sinn = Motor der Energie**

In diesem Workshop wird erörtert, wie wichtig ein kluges Energiemanagement in einer Zeit extremer Belastung und hohem Veränderungsdruck ist. Das Führen der eigenen Person wird zur Chefsache. Unter Energie verstehen wir die Fähigkeit Leistung erbringen zu können. Die Anforderungen steigen, aber unser Energie-Level bleibt gleich, oder wird wegen des gestiegenen Drucks sogar weniger. Wir arbeiten dann mehr Stunden. Aber irgendwann richtet sich dann die Zeit gegen uns. Wir erschöpfen. Werden unleidig, aggressiv, ungeduldig, fahrig, unkonzentriert, können nicht mehr schlafen und denken nur noch in Problemen und nicht mehr in Lösungen. Dieses negative Energie-Level ist ansteckend und unterminiert die Fähigkeit meiner Mitarbeiter gute Leistung erbringen zu können. Nur wer sich selbst gut führt, kann auch andere Menschen führen.

### **Benefit für die FK:**

Erhalt der Leistungskraft, guter Fokus und hohe Konzentration. Gute Voraussetzung, um ruhig und gelassen in der Krise zu agieren.

Zeitbedarf: 2 Stunden

Trainer: Julia Düttmann  
Susanne Preiss

Technik: Zoom, Webex, Teams

Teilnehmer: 8-10 Personen

Zielgruppe: Führungskräfte alle  
Ebenen, HR, Teams  
Coaches & Trainer

Diese Themen sind lediglich Vorschläge und werden individuell auf die Bedürfnisse des Auftraggebers angepasst.