

Mag. Katharina Baier, MSc

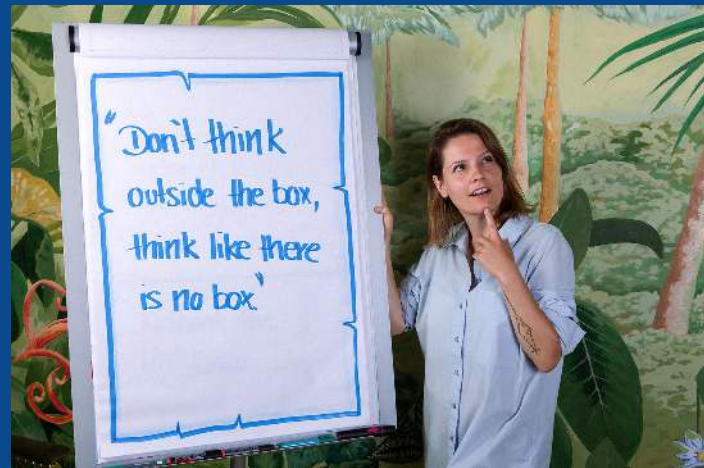
kombiniert ihren Kommunikations-, Trainings- und Coaching-Hintergrund mit ihrem Wissen über Körperaufmerksamkeit.

Alle Trainings sind in deutscher und englischer Sprache sowie als Präsenz oder virtuell verfügbar; praxisnah und voller Impulse und Übungen.



VERBUNDENHEIT
ANSTELLE VON
UNSICHERHEIT

PROFIL



Auszug aus dem beruflichen Werdegang

- ▶ Personalentwicklerin für internationale Unternehmen in Osteuropa, Österreich und Deutschland
- ▶ FH-Lektorin für Kommunikation
- ▶ Selbstständige Trainerin und Coach seit 2013
- ▶ Trainerin für Körperachtsamkeit
- ▶ Podcast Host seit 2019 „Into the Unknown“

Ausbildung

- ▶ Postgradualer Universitätslehrgang Coaching, Organisations- und Personalentwicklung (ARGE Bildungsmanagement Wien)
- ▶ Studium der Kommunikationswissenschaften (Universität Wien)
- ▶ Fortbildungen in den Bereichen systemisches Coaching, Körpersprache, Improvisations Theater, Provokativer Ansatz und Körperarbeit

RETHINK THE
UNKNOWN –

NEU DENKEN,
ABER WIE?

Kreativ sollen wir sein, neue Ideen haben, den Status quo hinterfragen und uns immer wieder selbst neu erfinden. Geht das? Und wenn ja: Was braucht es dazu?

- Ⓜ Unterschied zwischen Ungewissheit und Unsicherheit
- Ⓜ Basis für Veränderung: sich sicher fühlen
- Ⓜ Die eigenen Grenzen erweitern
- Ⓜ Blindspots und Glaubenssätze erkennen
- Ⓜ Serendipity und offen für den Zufall sein
- Ⓜ Gehirnforschung und Ungewissheit
- Ⓜ Fehlerkultur und ihr Nutzen
- Ⓜ Komplexität, Angst und Erhöhung der eigenen Wahlmöglichkeiten
- Ⓜ Improvisation / Neugier
- Ⓜ Zahlreiche Übungen und Möglichkeiten Neues auszuprobieren

COMMUNICARE – KOMMUNIKATION, DIE VERBINDUNG SCHAFFT

Ziel gelingender Kommunikation ist es Verständnis und Verbundenheit zu schaffen und die persönlichen Wirklichkeiten zu teilen.

- ▶ Wahrnehmung / Wie erzeuge ich Wirklichkeit
- ▶ Filter der Wahrnehmung / Leiter der Schlußfolgerung
- ▶ Selbsterfüllende Prophezeiung
- ▶ Kooperation – von der Diskussion zum Dialog
- ▶ Sozialkompetenz (intra- und interpersonal Kompetenz)
- ▶ Innere Haltung / Raum für Begegnung schaffen
- ▶ Kommunikationssperren / Transaktionsanalyse
- ▶ Bedürfnisse und Interessen (GfK) als Basis der Verständigung
- ▶ Feedback kultivieren
- ▶ Zuhören, um zu verstehen

FÜHREN DURCH FRAGEN

Wer fragt, der führt. Wie das? Fragen signalisieren Wertschätzung, Interesse, Unterstützung Veränderungsprozesse und Lösungen und bringen die andere Person in Selbstverantwortung.

- ▶ Die fragende Grundhaltung
- ▶ Empathie vs. Problemtrance
- ▶ Aktives Zuhören und Emotionale Kontingenz
- ▶ Fragetypen und ihr Einsatz
- ▶ Antworten geben vs. Fragen stellen
- ▶ Vom Problem zur Lösung
- ▶ Fragetaktik - Gesprächssteuerung durch Fragen
- ▶ Delegieren und Selbstverantwortung unterstützen
- ▶ Führen durch einen Zielzustand

DER (EIGENE) KÖRPER SPRICHT BÄNDE

Entdeckungsraum, um die individuellen Körpersprache kennen zu lernen und wie man diese authentisch einsetzt, um noch erfolgreicher zu kommunizieren.

- ▶ Wahrnehmung schärfen (für sich und andere)
- ▶ Nähe & Distanz
- ▶ Atmung & Präsenz
- ▶ Gesten dechiffrieren
- ▶ Innere Haltung -> äußere Haltung
- ▶ Ein-Druck & Wirkung
- ▶ Behagen vs. Unbehagen
- ▶ Emotionen & deren Auswirkung
- ▶ Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus)
- ▶ Körpersprache im virtuellen Raum

EMOTIONALE (SELBST-) FÜHRUNG

Emotionale Intelligenz ist ausschlaggebend für den persönlichen und beruflichen Erfolg einer Person. Ziel ist es, den Umgang mit den eigenen und fremden Emotionen zu stärken und zu erlernen, wie man im Alltag empathischer und emotional intelligenter handelt.

- ▶ Emotionen
- ▶ (eigene) Bedürfnisse und Interessen
- ▶ Haltung
- ▶ Selbststeuerung & Selbstfürsorge
- ▶ Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus)
- ▶ Resilienz und Achtsamkeit
- ▶ Wirklichkeitskonstruktion
- ▶ Selbst – und Fremdwahrnehmung
- ▶ Spiegelneuronen

KONFLIKT- FÄHIGKEIT

Die chinesische Bedeutung des Wortes Konflikt "Weiji" bedeutet Gefahr/Risiko und Chance zugleich. Dieser Workshop lädt Sie ein, Ihre eigene Konfliktfähigkeit zu reflektieren, beide Dimensionen eines Konflikts zu erleben (Risiko und Chance) und bietet Ihnen Methoden in Konfliktsituationen handlungsfähig zu bleiben.

- ▶ Chancen von Konflikten
- ▶ Realitätskonstruktion
- ▶ Kommunikationssperren & Trigger
- ▶ Gewaltfreie Kommunikation (Bedürfnisse und Interessen)
- ▶ Konfliktstufen
- ▶ Eigenes Konfliktverhalten reflektieren
- ▶ Schwierige Nachrichten überbringen
- ▶ Methoden der Deeskalation
- ▶ Kooperation/Konsens
- ▶ Feedback

THEMENBEREICHE IN FÜHRUNGS- KRÄFTE - ENTWICKLUNGS PROGRAMMEN

Innerhalb von Führungskräfte-Entwicklungs Programmen bringe ich mich gerne mit folgenden Themenbereichen ein:

- ▶ Lösungsfokussierte Kommunikation
- ▶ Achtsamkeit (Atmung & Bewegung)
- ▶ Vertrauen
- ▶ Konfliktfähigkeit
- ▶ Emotionale Intelligenz
- ▶ Teamentwicklung
- ▶ Resilienz / Körperachtsamkeit
- ▶ Körpersprache im virtuellen Raum
- ▶ Einzelcoaching