



Wandel gestalten - Gesundheit fördern

Ursula Hampe

Hattinger Str. 262
44795 Bochum- Weitmar

Tel.: 0234/ 493798
mobil: 0170 326 5 951

E-Mail: ursula.hampe@t-online.de
ursula.hampe@gmx.de

www.ursula-hampe.de

Termine nach Vereinbarung



Supervisorin, DGSV
Systemischer Coach, DGSGF
Gesundheitspraktikerin, DGAM

Coaching für
Führungskräfte



Ursula Hampe

Supervision
Coaching
Teamentwicklung
Förderung beruflicher Gesundheit

Sich selbst erfolgreich führen ist die Basis der Führungskompetenz:

- Sinn- und Zielklärung
- Eigene Werte beleuchten
- Resilienzförderung
- Achtsamkeit mit sich selbst
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Gesunder Umgang mit Verantwortung
- Grenzen bei sich und anderen erkennen und achten
- Entdeckung der Gelassenheit
- Steigerung der Selbststeuerungsprozesse
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Erkennen eigener Denksätze
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Selbstausdruck stärken
- Ordnung der Gedanken
- Hinwendung zum Wesentlichen
- Neue Handlungswege entdecken, auszuprobieren und festigen
- Nach vorne sehen
- Förderung/ Erhalt der Selbstmotivation

Mitarbeitende, Teams und Organisationen erfolgreich führen:

- Klärung von Arbeitsbeziehungen
- Rollenklärung/ Mein Platz in der Organisation
- Verstehen von Teamdynamiken
- Mitarbeiterführung
- Führen von Konfliktgesprächen/ Kritikgesprächen
- Vorbereitung, Durchführung und Evaluation von Veränderungsprozessen (Change Management)
- Resilienzförderung im Team
- WIR-Förderung im Team
- Erarbeitung zielgerichteter und effektiver Kommunikations- und Kooperationswege
- Unterstützung bei Entscheidungen
- Konfliktanalysen
- Vorbereitung von Teamgesprächen/ Moderationen

Führung heißt, dadurch erfolgreich sein, dass man seine Mitarbeitenden erfolgreich macht.

(Helmut Wohland, dt. Topmanager)