



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, DGSG
Gesundheitspraktikerin, DGAM

Wandel gestalten
Gesundheit fördern



Ursula Hampe

Supervision

Coaching

Teamentwicklung

Förderung beruflicher Gesundheit

Coaching

Sich selbst erfolgreich führen:

- Sinn- und Zielklärung
- Stärkung der Resilienz
- Ressourcenprofil
- 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

Mitarbeitende, Teams und Organisationen erfolgreich führen:

- Klärung von Arbeitsbeziehungen
- WIR-Förderung im Team
- Führen von Konfliktgesprächen/ Kritikgesprächen
- Vorbereitung, Durchführung und Evaluation von Veränderungsprozessen (Change Management)
- Resilienzförderung im Team
- Erarbeitung von zielgerichteten und effektiven Kommunikations- und Kooperationswegen
- Unterstützung bei Entscheidungen
- Konfliktanalysen
- Vorbereitung von Teamgesprächen/ Moderationen

Supervision

Entlasten:

- Ordnung der Gedanken
- Blick zum Wesentlichen
- Sich selbst erleben
- Resilienzförderung
- Unterstützung finden

Gestalten:

- Konflikte lösen
- Klärung der beruflichen Rolle
- Vorbereitung auf berufliche Gespräche
- Unterstützung bei Entscheidungen
- Klärung von Arbeitsbeziehungen
- Karriereplanung/ Berufliche Neuorientierung

Meine Methoden:

- Bedarfs- und Zielerörterung
- Konfliktanalysen
- Supervisorische Aufstellung
- Arbeit mit Denk- und Glaubenssätzen
- Aufstellung des Inneren Teams
- Systembrett
- Analoge Methoden
- Methoden zur Entspannung im Alltag

WIR ein starkes Team

Teamentwicklung

- Standortbestimmung
- Vision/ Werte/ Ziele
- Entwicklung einer gemeinsamen Sprache
- Gemeinsam Verantwortung tragen
- Kraftquellen des Team entdecken und stärken
- Achtsamkeit im Team
- Stärkung der persönlichen Resilienz

Teams trainieren Resilienz
Teamsupervision
Fallbesprechungen

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshops, Vorträge
„Resilienz“

Seminare:
„Wertschätzung und Achtsamkeit.
Haltung vor Methode“

„Gesundheit!
Führen und gesund bleiben“

