

Menschenlesen – Kunden, Mitarbeiter und Kollegen besser verstehen und erfolgreich kommunizieren

Seminare und Coaching

UH Training – Erfolg ist ein Mosaik

Ute Herzog

info@uteherzog.de

www.uteherzog.de



Inhalte

- Zur Person
- Ihr Nutzen
- Schwierig sind immer die Anderen, stimmt`s?
- Sich selbst und Andere besser verstehen
- Gesund und gelassen trotz hoher Belastung
- Der Körper spricht immer
- Das Gesicht ist die kleinste Bühne der Welt
- Manchmal geht`s nur individuell
- Kontakt



Zur Person

Staatl. gepr. Betriebswirtin, Rednerin, Business Coach, lizenzierte Structogram®- und Triogram®-Trainerin, lizenzierte Trainerin für Stressprävention, Burnout-Beraterin

Mit über 20 Jahren Erfahrung mit Mitarbeiterverantwortung im kaufmännischen Bereich und in der Beratung und Schulung von Arbeitnehmern und Betriebsräten bin ich seit 2014 als Trainerin für Selbst- und Menschenkenntnis sowie als Coach tätig. Meine Leidenschaft ist es, Anderen das genaue Hinsehen, das Menschenlesen, näher zu bringen.

Sie lernen besser mit (schwierigen) Mitmenschen umzugehen. Sie erzeugen Win-Win-Situationen beim Zusammenstellen und Führen von Teams. Sie kommunizieren klar, wertschätzend und erfolgreich. Sie stärken Ihre eigene Resilienz und die Ihrer Kollegen und Mitarbeiter. Denn nur wer gesund ist, kann gute Leistung erbringen.

Vorträge, Seminare, Workshops und Coachings werden für Sie individuell zusammengestellt, um genau Ihre Herausforderungen meistern zu können.

Klar, ziel- und lösungsorientiert, mit viel Empathie und Humor zeige ich Ihnen gern neue Wege in der Kommunikation auf.

Ihr Nutzen

- Sie erkennen Ihre Stärken und Ihre Wirkung auf Andere
- Sie finden schnell einen guten Draht zu Kunden, Mitarbeitern und Kollegen
- Sie steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre Ausstrahlung
- Sie werden in dem, was Sie tun, erfolgreicher und kommunizieren „auf den Punkt“

„Man kann nicht nicht kommunizieren.“ (Paul Watzlawek)

Warum dann also nicht gleich so, dass es für alle Beteiligten wertschätzend, nutzbringend und zielorientiert ist?

Wenn Sie auch genug haben von den immer gleichen Pauschalrezepten für eine gute Kommunikation, sind Sie bei mir genau richtig!

Schwierig sind immer die Anderen, stimmt`s?

Das liegt daran, dass Sie die Welt durch Ihre eigene Brille sehen. Das tut jeder andere Mensch allerdings auch.

Sie erhalten eine Menge Informationen über Ihre Mitmenschen, wenn Sie **genau hinsehen und wahrnehmen, anstatt subjektiv zu urteilen.**

Körpersprache, Ausstrahlung, Gesicht, Stimme, typisches Verhalten, Kleidung und Accessoires und natürlich das gesprochene Wort geben Ihnen – bei geschulter Beobachtung – viele Anhaltspunkte, wie Ihr Gegenüber tickt, welche Bedürfnisse und Sichtweisen er hat und welche Form der Ansprache ihn am besten erreicht, um eine **Win-Win-Situation für Sie beide** zu schaffen.



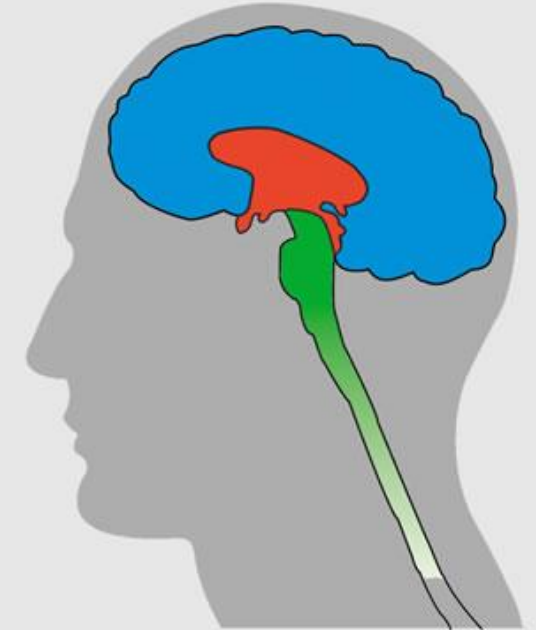
Sich selbst und Andere besser verstehen

Lernen Sie sich auf eine neue Art kennen. Verstehen Sie die Ursachen Ihres Erfolgs und vermeiden Sie Misserfolge. **Sich der eigenen Natur entsprechend zu verhalten und zu entwickeln**, schafft Vertrauen und spart Energie.

„Ich sehe was, was Du nicht siehst.“ Hier geht es darum, die **eigene Perspektive zu verlassen und die der Anderen einzunehmen**. Nutzen Sie Erkenntnisse über Persönlichkeitsstrukturen und typisches Verhalten, um einen besseren Umgang mit (schwierigen) Mitmenschen zu finden.

Das Analyse-Tool Structogram wird seit vielen Jahren sehr erfolgreich für die Persönlichkeitsentwicklung, im Marketing und Verkauf eingesetzt. Es visualisiert Persönlichkeit so einfach und effektiv, dass Ihnen Aha-Erlebnisse und **nachhaltiger Nutzen** garantiert sind.

Structogram®- Training



Gesund und gelassen trotz hoher Belastung

Im Alltag lassen sich Stress und andere psychische Belastungen nicht vermeiden. **Wichtig ist, die eigene Widerstandskraft zu stärken, um trotzdem gesund und leistungsfähig zu bleiben.** Was brauchen Sie und Ihre Mitarbeiter, Kollegen, Angehörigen, um sich gegen negative Einflüsse zu wappnen? Nachdem jeder Mensch einzigartig ist, gibt es hierfür kein Pauschalrezept.

Erfahren Sie, wie Sie selbst im Stress „ticken“ und was Ihnen hilft, gelassen zu bleiben. Lernen Sie, wie Sie Ihre Mitmenschen nach deren Bedürfnissen entstressen können, um auch **unter hoher Belastung gut miteinander zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten.**

Lernen Sie die **sieben Säulen der Resilienz** kennen und anwenden: Optimismus, Akzeptanz, Orientierung auf die Lösung, Verlassen der Opferrolle, Übernehmen der Verantwortung für das eigene Leben, neue Netzwerke aufbauen und Zukunft planen und gestalten.

Unterstützend können Sie mit dem Krankenkassen-zertifizierten Online-Konzept „Wege aus der Stressfalle“ weiterarbeiten. So stellen Sie sicher, dass Sie auch nach Abschluss des Seminars die **neuen Gewohnheiten beibehalten und weiter ausbauen**, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.



Der Körper spricht immer

Lesen Sie aus der Körpersprache Ihrer Mitmenschen die **innere Haltung und Einstellung** heraus. Erkennen Sie, welche Signale Ihr Gegenüber sendet und welche er von Ihnen braucht, damit Sie eine gute gemeinsame Ebene finden. **Reflektieren Sie Ihre eigene Außenwirkung** und arbeiten Sie an Ihrem gewünschten Auftreten.

Wir werden genau hinsehen und uns gegenseitig Feedback geben. Sie üben Schritt für Schritt, auch auf Details zu achten, die Ihnen vorher gar nicht bewusst waren. Der Körper spricht immer - warum dann nicht das, was Sie auch ausdrücken wollen.

"Was wir sind, sind wir durch unseren Körper. Der Körper ist der Handschuh der Seele, seine Sprache das Wort des Herzens. Jede innere Bewegung, Gefühle, Emotionen, Wünsche drücken sich durch unseren Körper aus".

(Samy Molcho)



Das Gesicht ist die kleinste Bühne der Welt

Die Physiognomie, eher als Facereading bekannt, rückt immer mehr in den Fokus. Am Menschen erkennen, was geschrieben steht – das ist eine Kunst mit sehr praktischem Nutzen. Sie können aus Gesichtern **Zusammenhänge und Widersprüche an Ihren Mitmenschen** erkennen. Motivation, Spannung, Potentiale und Talente – alles was die Einzigartigkeit einer Person ausmacht – ist sichtbar.

Bereits mit Basiswissen können Sie schnell einen zuverlässigen Eindruck von Ihrem Gegenüber gewinnen. Diese Methode wird mittlerweile auch erfolgreich in der Personalführung eingesetzt. Sich selbst zu betrachten, gibt viel Aufschluss und **klärt Fragen zu Ihrer Persönlichkeit**, der Sie dann auch einmal mit Humor begegnen können.

Die Psycho-Physiognomie nach Carl Huter analysiert die Persönlichkeit einer Person basierend auf den Gesichts- und Körperformen. Die Augen, unsere Nase, unser Mund und deren Anordnung in unserem Gesicht, alles hat eine Bedeutung und steht in Beziehung. **Persönliche Stärken und Emotionen** können abgelesen werden.



Manchmal geht's nur individuell

Einzel- und Gruppencoaching

Mögliche Anlässe:

- Übernahme neuer Aufgaben, Positionen, Funktionen oder Führungsverantwortung
- Selbstreflexion, Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Entwicklung von Führungskompetenz
- Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung
- Organisationsveränderung und Change-Management
- Konflikt- und Beziehungsmanagement
- Konkrete berufliche Problemsituationen
- Stressmanagement, Burn-out, Prophylaxe und Work-Life-Balance
- Karriere- und Berufswegfragen
- Teamentwicklung und Teamfragen
- Selbstmanagement und Arbeitsstiloptimierung
- Konkrete private Problemsituation
- Allgemeine Themen der sozialen Kompetenz
- Outplacement

Meine Werte:

- Achtsamkeit mit Offenheit
- Wertschätzung mit Klarheit
- Lebensfreude mit Tiefgang
- Spiritualität mit Professionalität

Ausbildung zum Business-Coach bei Team Benedikt

Innovativ-benediktinisch:

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen



**Welche Wünsche zur Fortbildung haben Sie?
Gern erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot**

UH Training – Erfolg ist ein Mosaik

Ute Herzog

Georg-Strobel-Str. 81

90489 Nürnberg

Telefon 0177-8647545

Email info@uteherzog.de

Homepage www.uteherzog.de

