

ANNA SMESNY

Coaching-Skills,
die Teams zusammen bringen

Coaching, Workshops & Trainings



ANNA SMESNY

Coachin und Lehrtrainerin

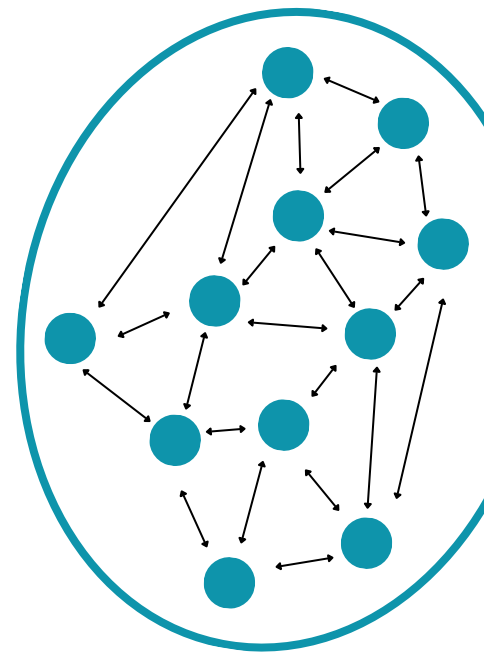
Seit 2019

- Rund **500 Trainingstage** gehalten
- Ca. **250 systemische Coach*innen (mit-)ausgebildet**
- Über **1000 Coachinggespräche** geführt

Ich arbeite systemisch.

Seit 2017 bildet der systemische Ansatz, der das Individuum stets im Kontext seiner umgebenden Systeme betrachtet, die Grundlage meiner Arbeit.

Dabei ist meine Herangehensweise geprägt von ehrlichem Interesse an meinem Gegenüber, Empathie und großer Begeisterung für Wachstum, Wandel und Weiterentwicklung.



Coaching-Skills für alle

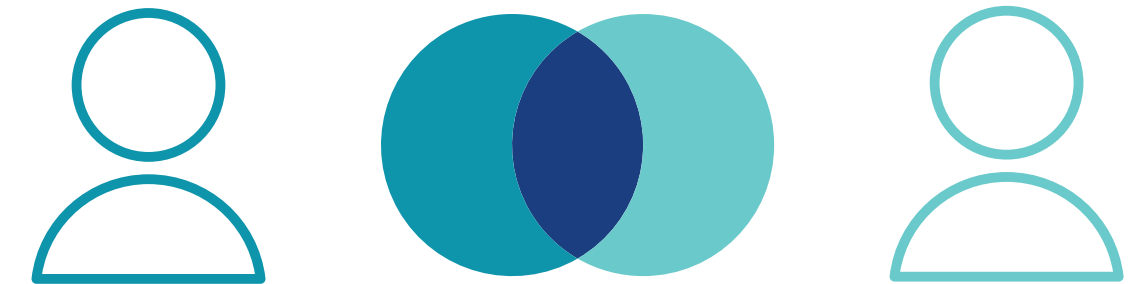
Coaching-Skills sind aus meiner Sicht der Schlüssel, der Führungskräfte stärkt und Teams zusammenbringt.

Treffen Menschen aufeinander, begegnen sich zwei Systeme.

Unabhängig davon,

- wie nah ihre Ansichten beieinander liegen und
- wie ähnlich ihre Intentionen sind,

verfügen sie über zwei individuelle Perspektiven.



Kommunikation misslingt da, wo das Bewusstsein für diese Individualität fehlt.

Mit Coaching-Skills

- läuft Kommunikation bewusster und reibungsloser.
- wächst der Team-Spirit.
- werden Konflikte schneller geklärt.
- entstehen kreative Lösungen.
- entsteht Raum für Eigenverantwortung.





Begeistert

Klar

Immer dabei

Systemik

Ich betrachte das Individuum und zusätzlich sein Umfeld als Wirkfaktor.

Struktur

Das beste Training basiert auf einem fundierten Plan, der spontan angepasst wird.

Visualisierung

Alles wird besser mit einem Color-Code und klarer Bildsprache.

Klarheit

Ich nenne Dinge beim Namen, statt um den heißen Brei herumzureden.

Freiwilligkeit

Meine Trainings und Workshops sind ein Angebot, zum dem jede*r zu jeder Zeit auch "Nein" sagen darf.

Empathie

Gefühle sind da. Auch im Arbeitskontext. Was da ist, soll auch Beachtung bekommen.

Spass

In meinen Trainingsräumen darf gelacht werden.

How to say it straight

– Klartext reden, ohne vor den Kopf zu stoßen

Klartext heißt, eigene Positionen und Irritationen anzusprechen – direkt, respektvoll und auch dann, wenn unterschiedliche Interessen aufeinandertreffen.

Wo drückt der Schuh? Schwammige Zuständigkeiten, unabgegrenzte Verantwortungsbereiche, langwierige Absprache-Prozesse und Konflikte die länger ignoriert werden, als es gut ist.

Was wird besser, wenn Menschen klarer kommunizieren?

In Meetings

- Entscheidungen sind eindeutiger.
- Aufgaben & Verantwortlichkeiten sind konkreter.
- Anliegen & Aufträge werden klar ausgesprochen.
- Erwartungen werden früher benannt.

Im Arbeitsalltag

- Rückfragen nehmen ab.
- Abstimmungsschleifen werden kürzer.
- Missverständnisse lassen sich schneller klären.
- Menschen benennen, was sie brauchen.

In schwierigen Gesprächen

- Kritik wird konkreter.
- Grenzen werden ausgesprochen.
- Ein klares Nein ist möglich.

Je mehr das Gegenüber erraten muss, desto mehr Kommunikation braucht es hinterher.

Klartext spart Zeit und Nerven.



Anna
SMESNY

anna-smesny.de
Coaching & Training

How to say it straight

– Klartext reden, ohne vor den Kopf zu stoßen

Der Weg zur Klarheit - In diesem interaktiven Workshop lernen Sie:

- Beobachtungen von Bewertungen zu unterscheiden und Situationen konkreter zu beschreiben,
- eigene Gefühle auszudrücken, ohne das Gegenüber dafür verantwortlich zu machen,
- deutlich zu machen, was Ihnen in einer Situation wichtig ist,
- Anliegen, Aufforderungen und Fragen so zu formulieren, dass klar wird, was Sie konkret möchten,
- Grenzen klar auszusprechen, ohne das Gegenüber abzuwerten,
- auch dann im Gespräch zu bleiben, wenn unterschiedliche Interessen oder Bedürfnisse aufeinandertreffen.

Wie arbeiten wir?

Der Workshop verbindet Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation mit systemischem Denken und konkreten Übungen aus dem Arbeitsalltag. Kurze Inputs wechseln sich mit Übungen, Reflexion und Austausch ab. Die Teilnehmenden arbeiten mit eigenen Situationen und probieren neue Formulierungen direkt aus.



Eckdaten für diesen Workshop:

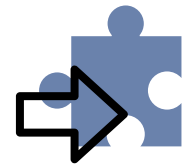
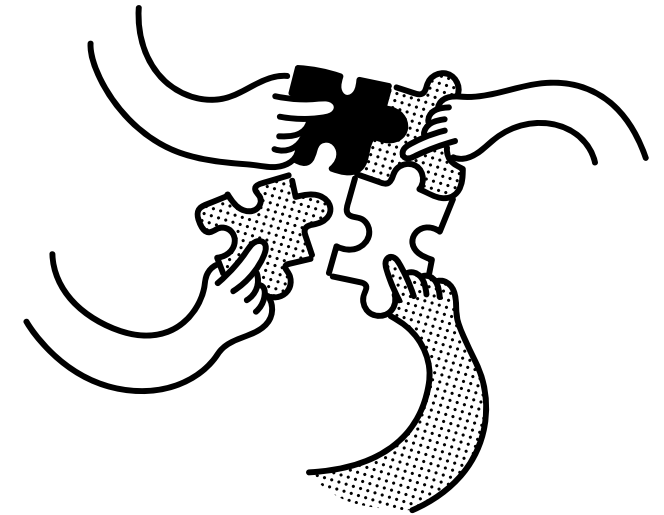
- 2,5 Stunden
- Online (oder in Präsenz)
- Kosten ab 480 €



anna-smesny.de
Coaching & Training

EINBLICK IN DEN SKILL-BAUKASTEN

Diese Skills vermittle ich in meinen Trainings:



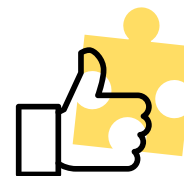
Souveränes Auftreten:

- Nonverbale Kommunikation verstehen und meistern



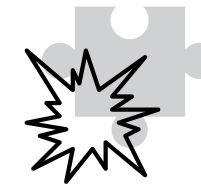
Kommunikation, die wirkt:

- Kommunikation verstehen
- Missverständnisse minimieren und klären



Konstruktive Feedback-Kultur:

- Rückmeldungen geben, die angenommen werden



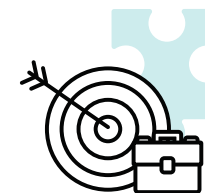
Konfliktmanagement:

- Konflikte analysieren und gezielt und konstruktiv bearbeiten



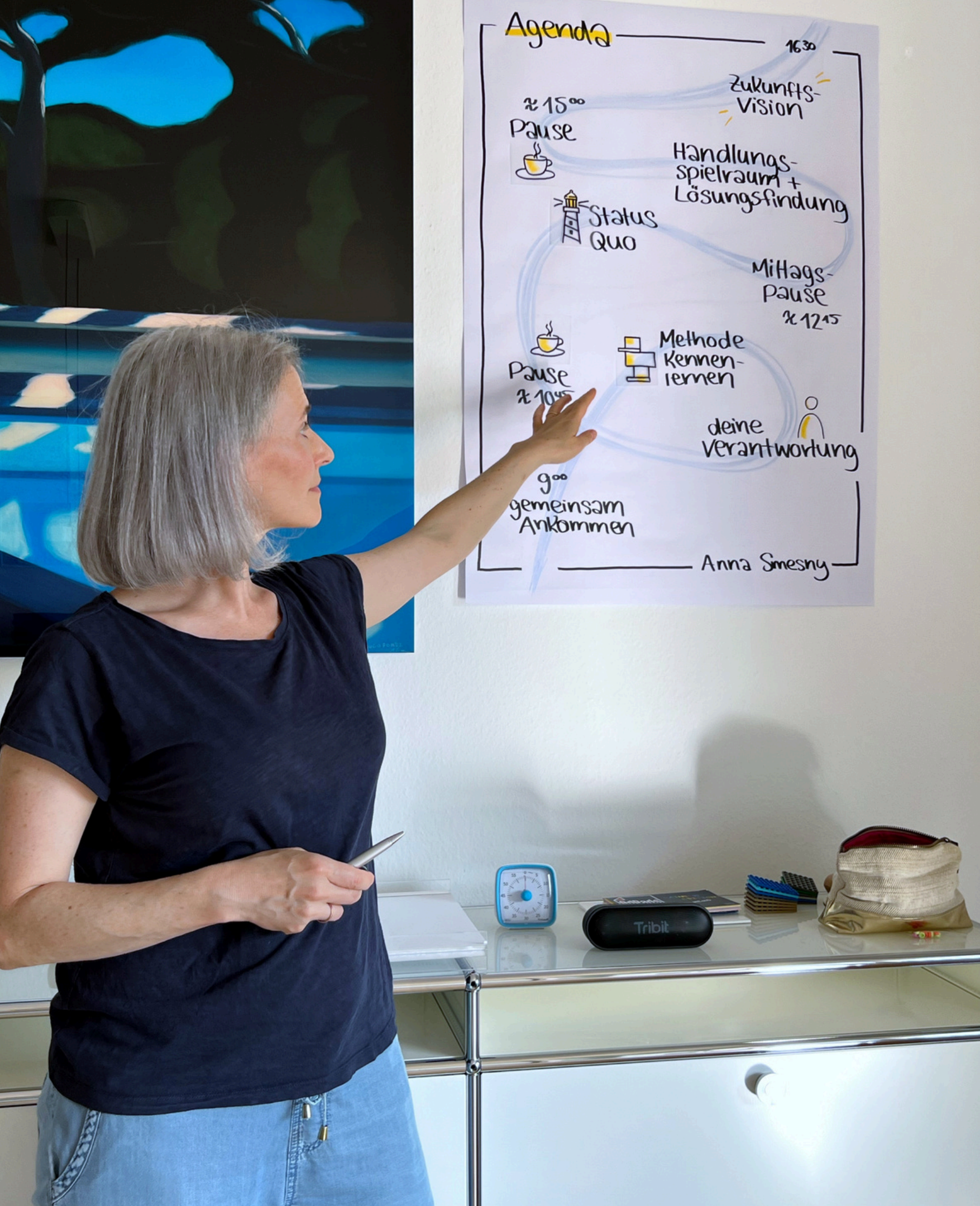
Gewaltfreie Kommunikation:

- mit 4 Schritten zu einem friedvollen Miteinander



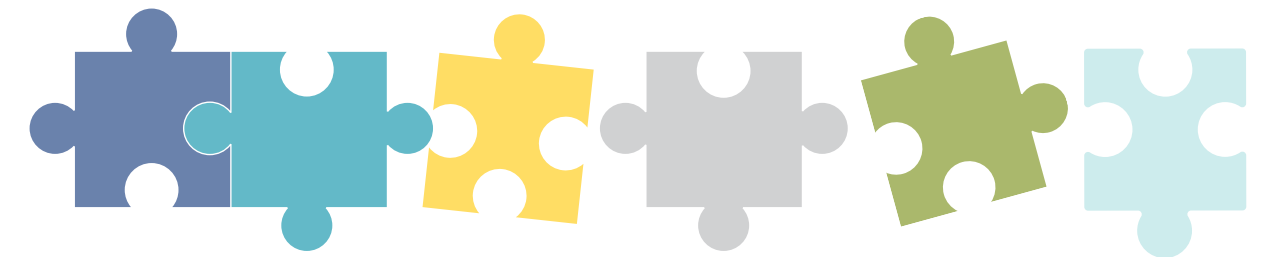
Coaching-Skills für Führungskräfte:

- Lösungsorientierte, systemische Gesprächsführung für Führungskräfte



Mein Workshop-Angebot basiert auf einem Baukasten-System.

Sämtliche Trainingsinhalte meines Portfolios lassen sich modular verknüpfen und entsprechend Ihres zeitlichen und thematischen Bedarfs zu einem flexiblen Lernplan verbinden.



**In Folge drei Beispiele dafür,
wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann:**

Beispiel A: Unternehmen & Team im Wandel

Das wird gebraucht:

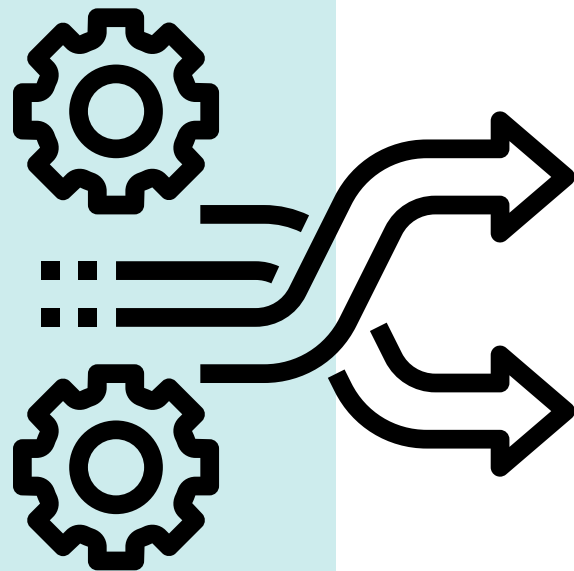
➔ **mehr Lösungsorientierung und Kreativität**



Aufgrund eines internen Umstrukturierungsprozesses sollen mehrere Mitarbeitende neue Aufgaben übernehmen.

Innerhalb eines halbtägigen Workshops vermittele ich:

- Grundwissen im Bereich der Systemik für ein besseres Verständnis zwischenmenschlicher Interaktionen
- Skills im Bereich der Lösungsorientierung: Kreativitätstechniken sowie systemische Fragetechniken



**Eckdaten für diese
Art von Workshop:**

- 1/2 Tag
- Online oder in Präsenz
- Kosten ab 750 €

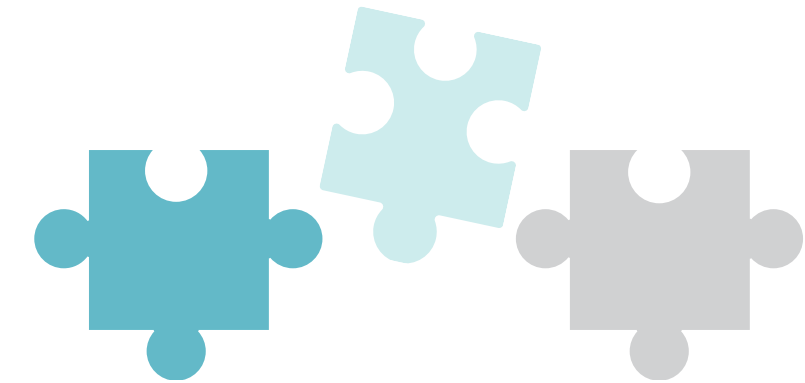
Anna
SMESNY

anna-smesny.de
Coaching & Training

Beispiel B: Mitarbeiterzufriedenheit & Konflikte

Das wird gebraucht:

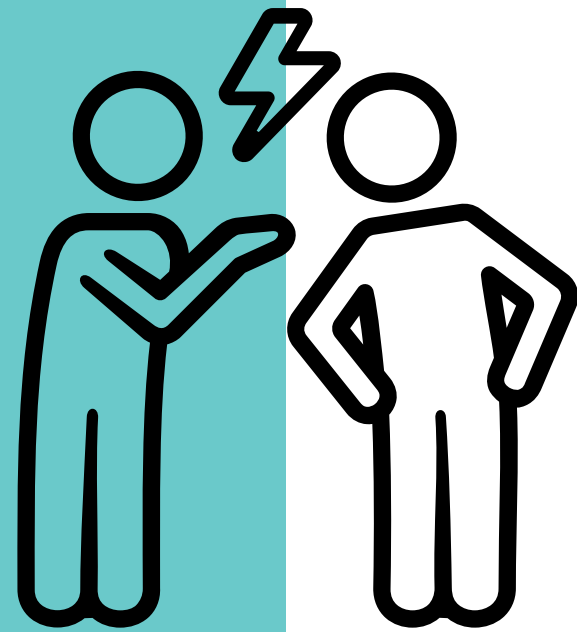
➔ **mehr Kommunikationskompetenz**



Wiederholt auftretende Konflikte innerhalb eines Teams binden Zeit und Energie.

Um das Team darin zu unterstützen, künftig konstruktiver miteinander zu kommunizieren, vermittele ich innerhalb eines eintägigen Workshops:

- Grundwissen im Bereich der Systemik für ein besseres Verständnis zwischenmenschlicher Interaktionen
- Grundwissen und praktische Skills im Bereich der Kommunikation
- Die Kompetenz, Konflikte konstruktiv ansprechen



**Eckdaten für diese
Art von Workshop:**

- 1 Tag
- Online oder in Präsenz
- Kosten ab 1400 €

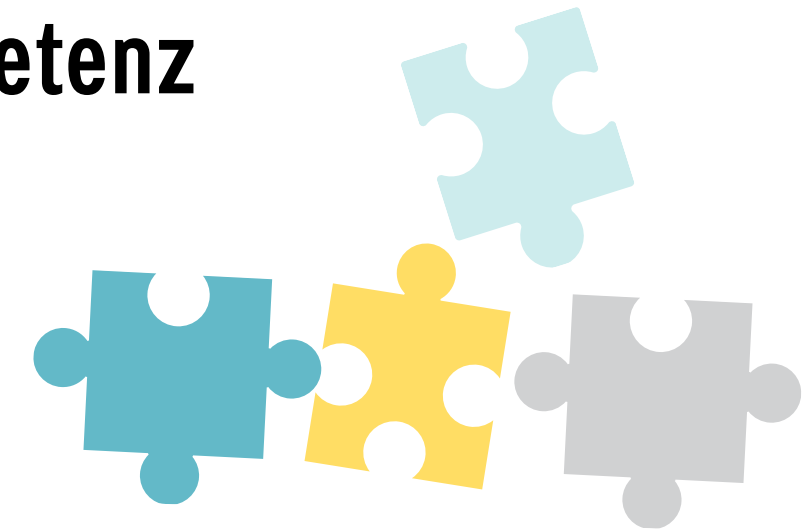


anna-smesny.de
Coaching & Training

Beispiel C: Umstrukturierung & Führungskompetenz

Das wird gebraucht:

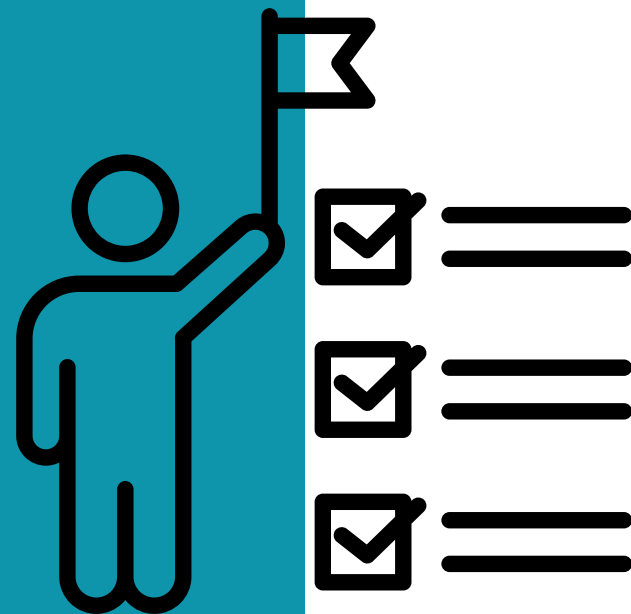
➔ **mehr Kommunikationsfähigkeit
und Führungskompetenz**



Da das Unternehmen wächst, sollen einige Mitarbeiter*innen künftig Personalverantwortung übernehmen.

Um sie darin zu unterstützen, künftig konstruktiver zu kommunizieren und ihre Führungskompetenz auszubauen, vermittele ich innerhalb eines zweitägigen Workshops:

- Grundwissen im Bereich der Systemik für ein besseres Verständnis zwischenmenschlicher Interaktionen
- Methoden für einen konstruktiven Umgang mit Feedback
- Praktische Kommunikations-Skills
- Grundlagen des Konfliktmanagements
- Führungs-Skills, um Gruppendynamik zu gestalten und in Gesprächen die Führung zu übernehmen



**Eckdaten für diese
Art von Workshop:**

- 2 Tage
- Online oder in Präsenz
- Kosten ab 2500 €



anna-smesny.de
Coaching & Training



Individuelle Workshopthemen:

Training & Teamcoaching angepasst an Ihren Bedarf

Sie haben Interesse am Thema, aber der von mir gesetzte zeitliche Rahmen passt nicht ideal zu Ihren Strukturen? Kein Problem! Gerne erstelle ich Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot, das auf Sie, Ihr Team und dessen spezifische Bedarfe zugeschnitten ist.

- ✓ Workshops, Trainings und Vorträge zu speziellen Themen auf Anfrage
- ✓ Moderation / Facilitation von Teamtage
- ✓ Konfliktmoderation
- ✓ Teamcoaching

Sie möchten den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, nach dem Workshop bei individuellen Fragen und Herausforderungen Unterstützung zu erhalten? Ergänzend zu den Workshop-Angeboten kann systemisches Coaching für 110 € pro Zeitstunde (online) gebucht werden.

Anna
SMESNY

anna-smesny.de
Coaching & Training

TRANSFORMATION:

In 9 Monaten von der Führungskraft zum* zur Team-Coach*in

Ein halbtägiger bis zweitägiger Workshop kann einen relevanten Impuls setzen, um Dynamiken in Ihrem Team zu verändern. Kommunikations- und Konfliktkompetenz lässt sich in relativ kurzer Zeit erlernen. Und schon eine kleine Veränderung im System kann eine große Wirkung entfalten.

Damit aus Kompetenz Haltung wird, braucht es Zeit.

Je mehr Coach*in in einer Führungskraft steckt, desto besser läuft das Team.

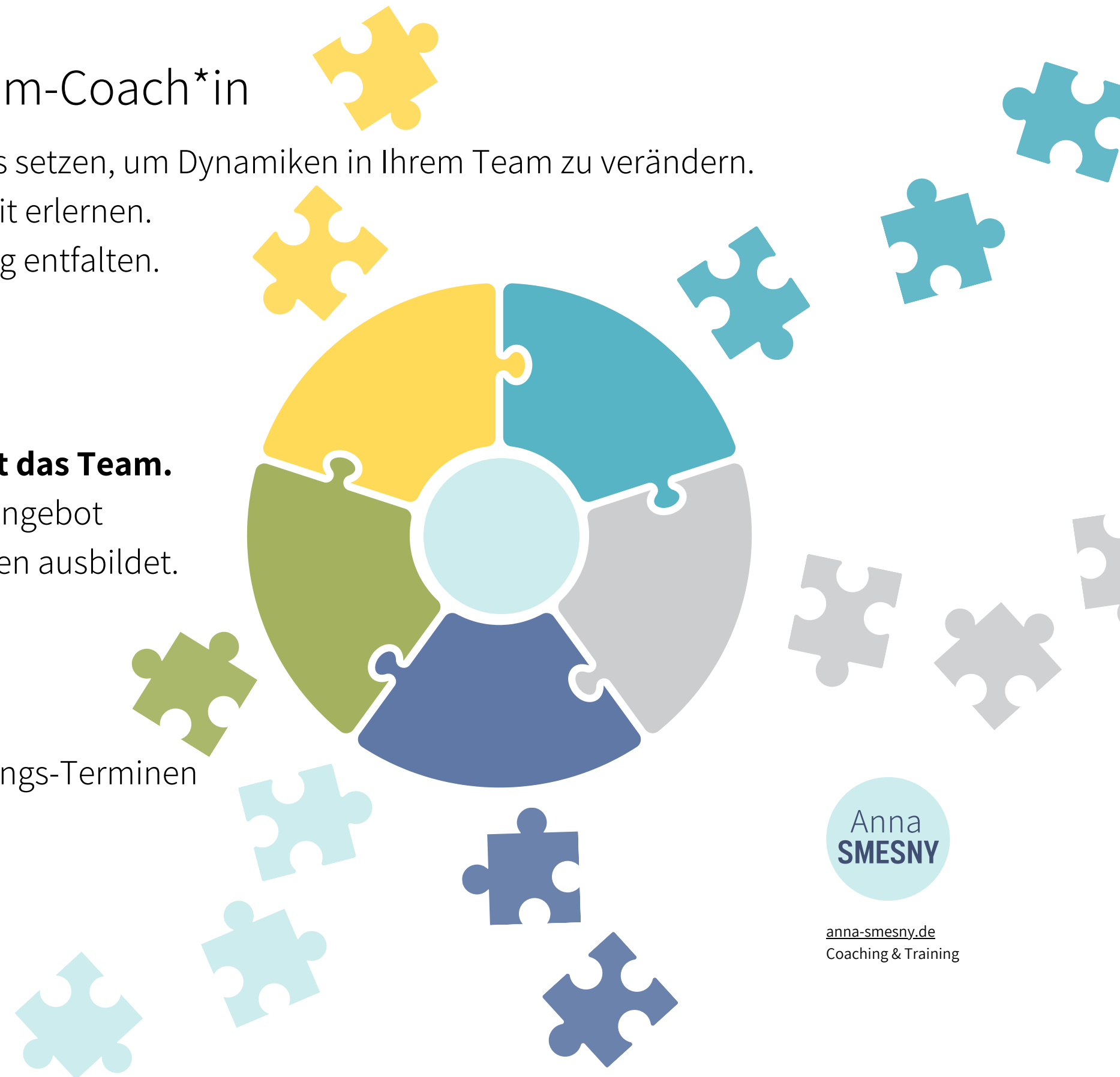
Davon bin ich zutiefst überzeugt. Deshalb habe ich ein Weiterbildungsangebot entwickelt, das Ihre Führungskräfte in nur neun Monaten zu Coach*innen ausbildet.

Das Programm besteht aus:

- Monatlichem Input
- Eigenarbeit zur Vertiefung des Gelernten zwischen den Weiterbildungs-Terminen

Neugierig geworden?

Dann kontaktieren Sie mich für weitere Details.



Anna
SMESNY

anna-smesny.de
Coaching & Training

COACHING - WORKSHOP - TRAINING - JA WAS EIGENTLICH?

Ich bin sowohl als Coachin als auch als Trainerin tätig. Damit es keine Verwirrung gibt, was was ist, möchte ich hier erläutern, was wozu da ist, wie ich in welcher Rolle agiere und was in welcher Situation am besten passt.

Dabei ist die Kernfrage:

Geht es Ihnen darum, gemeinsam etwas zu entwickeln oder zu klären, oder vorrangig um den Aufbau von Skills?

Coaching

bietet Raum, um individuelle Themen zu klären,

- Ziele zu setzen und diese
- Schritt für Schritt zu verfolgen.

Im 1:1- (oder Gruppen-) Setting unterstütze ich dabei,

- tägliche Herausforderungen besser zu verstehen und
- maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln.

Dabei ist Coaching stets vertraulich.

Training und Workshops

eröffnen einen Raum, um

- Wissen über spezifische und vorher definierte Themenbereiche aufzunehmen
- und Fähigkeiten in Bezug auf einen spezifischen Wissensbereich auf- und auszubauen.

In einem Gruppenformat vermittele ich Wissen und ermögliche Kompetenzwachstum durch Übung, Austausch, Selbstreflexion und Feedback.



So arbeite ich

Workshops/Trainings:

- zwischen einem halben Tag und zwei Tagen
- Bestehend aus Input, Reflexion und Übung
- Pausen im ca. 90-Minuten-Takt

Teilnehmende:

- 4-12 Personen
- Bei größeren Gruppen, abhängig vom Format, mit Co-Trainer*in

Online:

- via Zoom & Teams, wenn ich den Raum stelle
- im Tool Ihrer Wahl, wenn Sie den Raum stellen

Präsenz:

- Ich wohne in Berlin und bin reisebereit.
- Bei Reisen und Übernachtungen fallen zusätzliche Kosten an.



Preise

Workshops:

1/2 Tag:

1 Tag:

2 Tage:

Online / Präsenz *

750 € / 800 €

1400 € / 1500 €

2500 € / 2700 €

Facilitation: (Workshop ohne eigene Konzeption)

1/2 Tag:

1 Tag:

550 € / 600 €

800 € / 900 €

Konfliktmoderation:

2 Personen:

Gruppe:

140 € / 170 € /Zeitstunde

170 € / 200 € /Zeitstunde

Einzel-Coaching:

ab 140 € /Zeitstunde

* inklusive Konzeption, Vor- und Nachbereitung (zuzüglich Reise- & Übernachtungskosten)

Meine Angebote richten sich an Unternehmen und kommerzielle Anbieter*innen.

Daher verstehen sich meine Preise netto zuzüglich 19 % Umsatzsteuer.

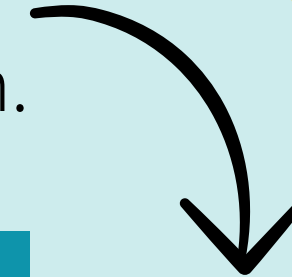
gültig bis: 12/26



anna-smesny.de
Coaching & Training



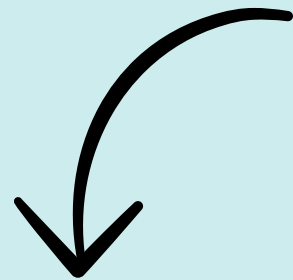
Schritt 1: Schicken Sie mir Ihre **Anfrage** mit den relevanten Eckdaten per E-Mail. Alternativ können Sie über mein Buchungs-Tool direkt ein Vorgespräch buchen.



Ablauf Ihrer Workshop-Anfrage



Schritt 2: **Vorgespräch**: Wir lernen uns telefonisch kennen und besprechen die Möglichkeit einer Zusammenarbeit.



Schritt 3: Basierend auf Ihrer Anfrage sende ich Ihnen ein individuelles **Angebot** für unsere Zusammenarbeit.

Unsicher, welcher Workshop der Richtige für Sie/Ihr Team ist?

Dann buchen Sie ein Vorgespräch mit mir und wir klären das im Gespräch!



anna-smesny.de
Coaching & Training

FAQ

Ist es möglich, einen Workshop auch bei uns vor Ort abzuhalten?

Ja, mein Angebot umfasst Workshops, die ich sowohl online als auch in Präsenz anbiete.

Weshalb sind Workshops in Präsenz mit höheren Kosten verbunden als Online-Workshops?

Workshops in Präsenz bringen zusätzlichen zeitlichen und materiellen Aufwand mit sich, etwa für Materialbeschaffung, Reisekosten und -vorbereitung.

Was passiert, wenn ich mehr als 12 Menschen für eines Ihrer Angebote anmelden möchte?

Bei mehr als 12 Teilnehmenden gibt es drei Optionen:

Option A: Es werden zwei Workshop-Gruppen gebildet.

Option B: Der Mehraufwand durch die zusätzlichen Teilnehmenden wird mit einem Aufpreis auf den Workshop-Preis ausgeglichen.

Option C: Bei Gruppengrößen um die 20 Personen empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit einem* einer Co-Trainer*in zu arbeiten.

Bieten Sie auch Workshops an, die Sie auf Englisch halten?

Mein komplettes Workshop- und Trainingsangebot biete ich in den Sprachen Deutsch und Englisch an. Wenn die Trainingssprache Englisch gewünscht ist, geben Sie dies bitte frühzeitig an.

Haben Sie eine Frage, auf die Sie hier noch keine Antwort gefunden haben?

Hier gibt es noch mehr FAQs zu meinen Angeboten: **> FAQ**

Anna
SMESNY

anna-smesny.de
Coaching & Training

ANNA SMESNY

Workshops, Trainings & Coachings



0176 6759050



kontakt@anna-smesny.de



www.anna-smesny.de



Berlin (reisebereit)

