

# **ANNA SMESNY**

---

Coaching-Skills,  
die Teams zusammen bringen

**Coaching, Workshops & Trainings**



# ANNA SMESENY

Coachin und Lehrtrainerin

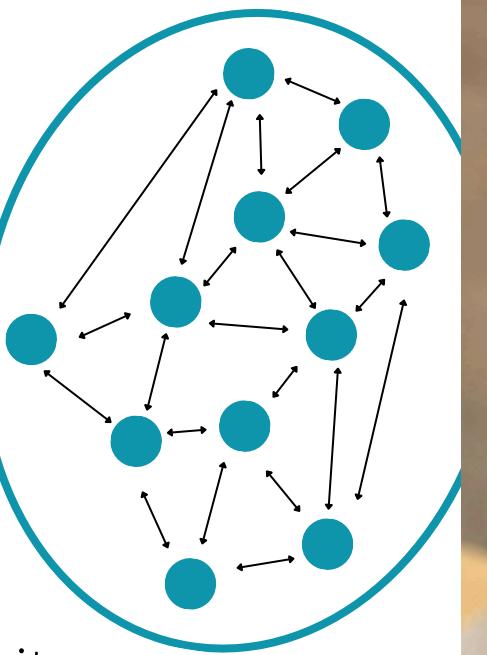
Seit 2019

- rund **300 Trainingstage gehalten**
- ca. **150 systemische Coach\*innen (mit-)ausgebildet**
- über **1000 Coachinggespräche geführt**

## Ich arbeite systemisch.

Seit 2017 bildet der systemische Ansatz, der ein Individuum stets im Zusammenhang mit den es umgebenden Systemen 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

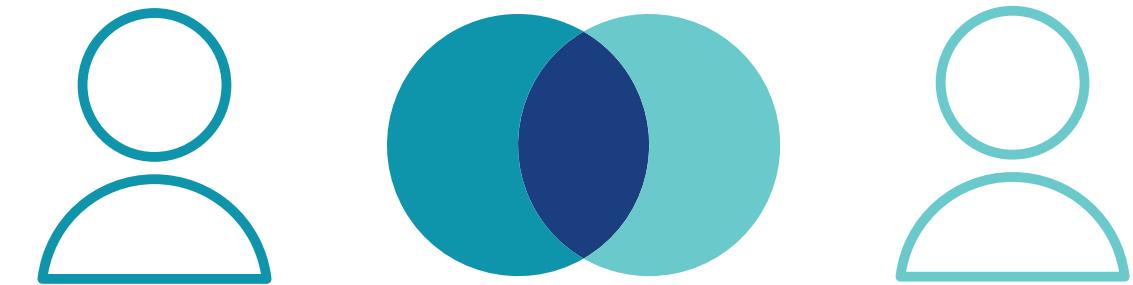
Coaching-Skills sind aus meiner Sicht der Schlüssel, der Führungskräfte stärkt und Teams zusammen bringt.

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 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.





# Immer dabei

## **Systemik**

Ich betrachte das Individuum und zusätzlich sein Umfeld als Wirkfaktor.

## **Struktur**

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

## **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.

## **Visualisierung**

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

## **Spass**

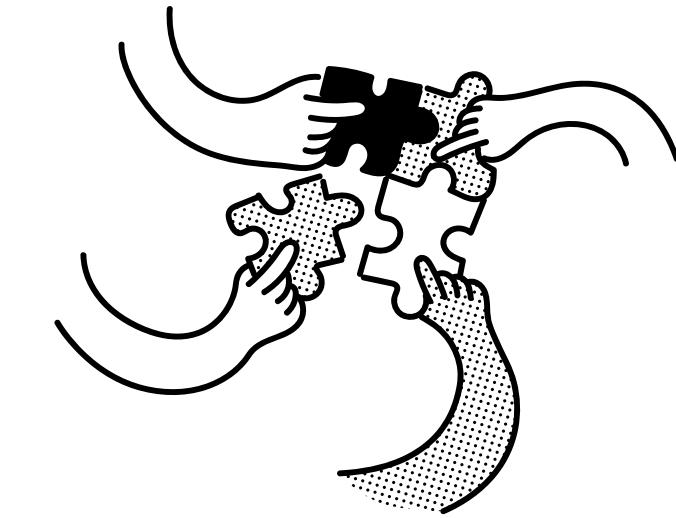
In meinen Trainingsräumen darf gelacht werden.

## **Empathie**

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

# EINBLICK IN DEN SKILL-BAUKASTEN

Diese Skills vermittele ich in meinen Trainings:



## Souveränes Auftreten:

- Nonverbale Kommunikation verstehen und meistern



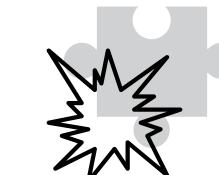
## Kommunikation, die wirkt:

- Kommunikation verstehen
- Missverständnisse minimieren und klären



## Konstruktive Feedback-Kultur:

- Rückmeldungen geben, die angenommen werden



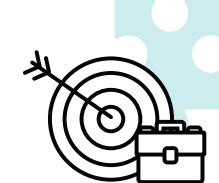
## Konfliktmanagement:

- Konflikte analysieren und gezielt und konstruktiv bearbeiten



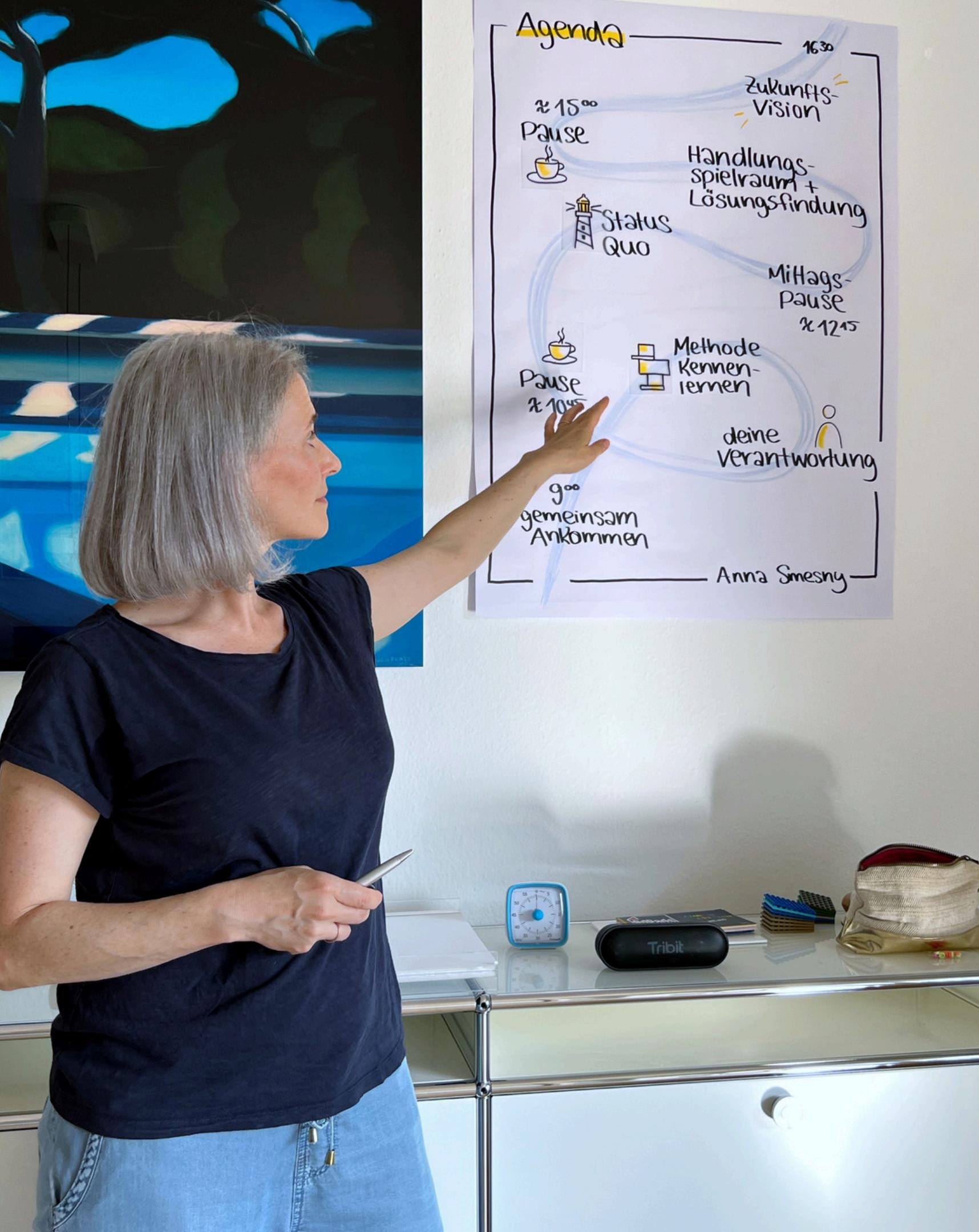
## Gewaltfreie Kommunikation:

- mit 4 Schritten zu einem friedvollen Miteinander



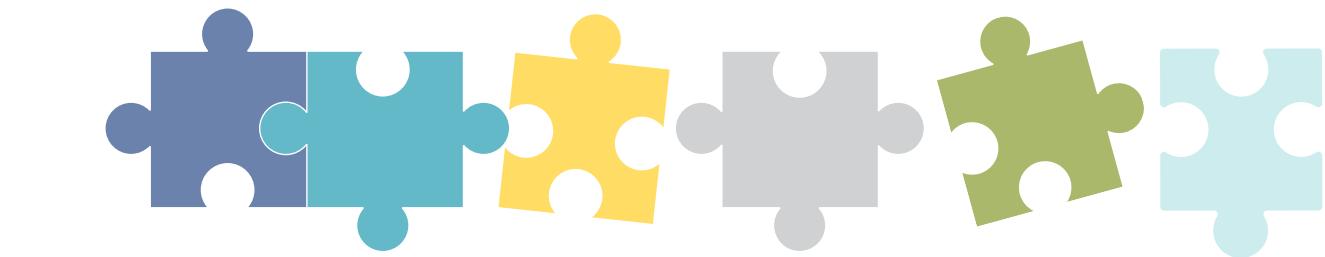
## Coaching-Skills für Führungskräfte:

- 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 Training verbinden.



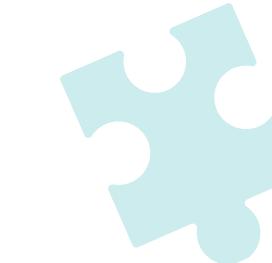
In Folge drei Beispiele dafür,  
wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann:

# Beispiel A: Unternehmen & Team im Wandel

Das wird gebraucht:



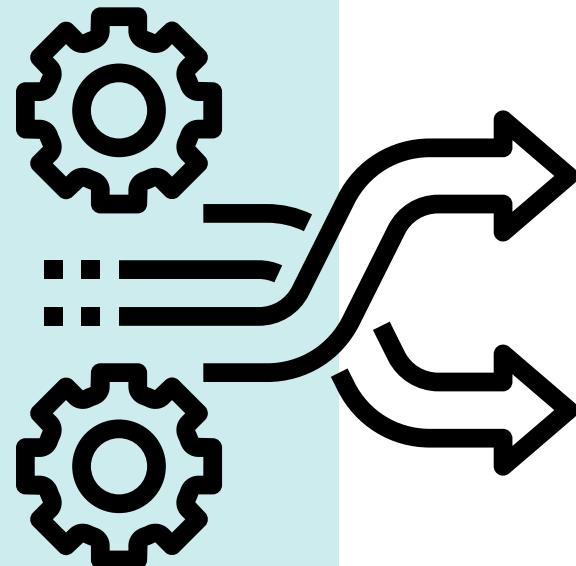
**mehr Lösungsorientierung und Kreativität**



Aufgrund eines internen Umstrukturierungs-Prozesses sollen mehrere Mitarbeitende neue Aufgaben übernehmen.

Innerhalb eines halbtägigen Workshops vermittele ich

- Grundwissen im Bereich der Systemik für mehr Verständnis von zwischenmenschlicher Interaktion
- Skills im Bereich der Lösungsorientierung: Kreativitätstechniken sowie systemische Fragetechnik



**Eckdaten für diese Art von Workshop:**

- 1/2 Tag
- Online oder in Präsenz
- Kosten ab 950 €



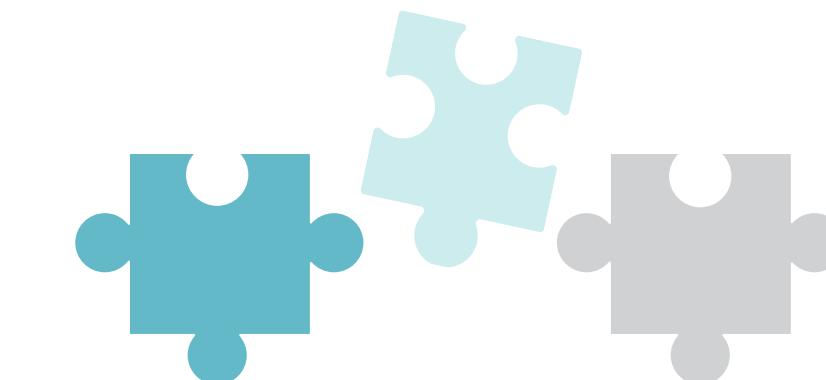
[anna-smesny.de](http://anna-smesny.de)  
Coaching & Training

# Beispiel B: Mitarbeiterzufriedenheit & Konflikte

Das wird gebraucht:



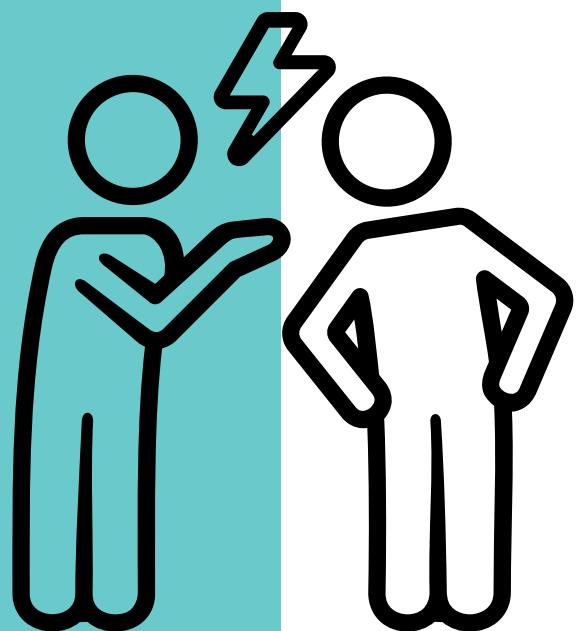
**mehr Kommunikationskompetenz**



Wiederholt auftretende Konflikte innerhalb eines Teams binden Zeit und Energie.

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

- Grundwissen im Bereich der Systemik für mehr Verständnis von zwischenmenschlicher Interaktion
- Grundwissen und Skills im Bereich der Kommunikation
- Die Kompetenz Konflikte konstruktiv ansprechen



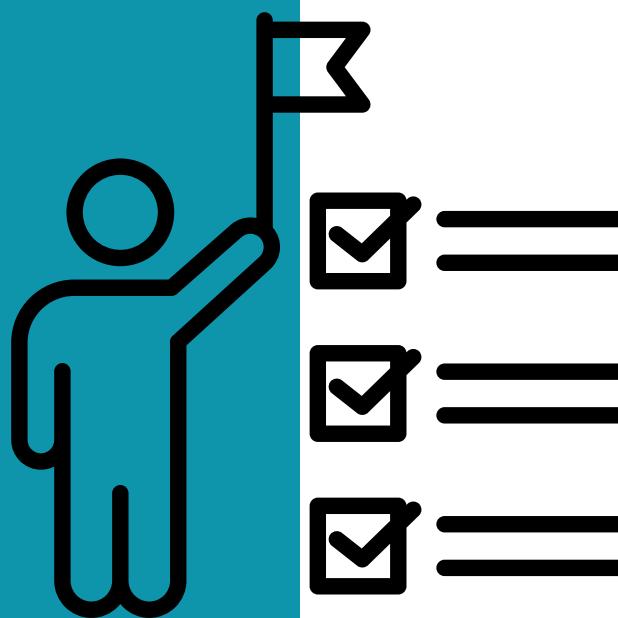
**Eckdaten für diese  
Art von Workshop:**

- 1 Tag
- Online oder in Präsenz
- Kosten ab 1700 €

Anna  
**SMESNY**

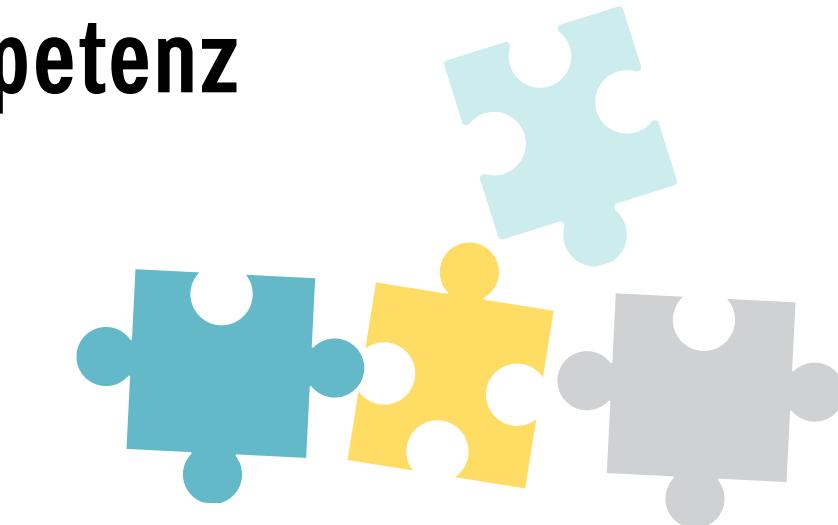
[anna-smesny.de](http://anna-smesny.de)  
Coaching & Training

# Beispiel C: Umstrukturierung & Führungskompetenz



Das wird gebraucht:

→ **mehr Kommunikationsfähigkeit  
und Führungskompetenz**



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

Um die Mitarbeitenden darin zu unterstützen künftig konstruktiver zu kommunizieren und ihre Führungskompetenz auszubauen vermitte ich innerhalb eines zweitägigen Workshops:

- Grundwissen im Bereich der Systemik für mehr Verständnis von zwischenmenschlicher Interaktion
- Konstruktiver Umgang mit Feedback
- Skills im Bereich der Kommunikation
- Grundwissen im Bereich von Konfliktmanagement
- Führungsskills 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 3200 €

Anna  
**SMESNY**

[anna-smesny.de](http://anna-smesny.de)  
Coaching & Training



## Individuelle Workshoptemen:

Training & Teamcoaching angepasst an Ihren Bedarf

Sie haben Interesse am Thema, der von mir gesetzte zeitliche Rahmen passt aber nicht ideal zu Ihren Strukturen? Kein Problem!

Gerne erstelle ich Ihnen ein auf Sie, Ihr Team und dessen Bedarfe maßgeschneidertes Angebot.

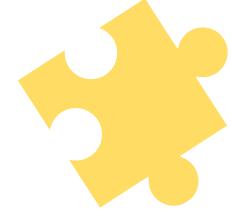
- ✓ Workshops, Trainings und Vorträge zu speziellen Themen auf Anfrage
- ✓ Moderation / Facilitation von Teamtagen
- ✓ Konfliktmoderation
- ✓ Teamcoaching

Sie möchten den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, nach dem Workshop bei individuellen Fragen und Herausforderungen Unterstützung zu bekommen? Ergänzend zu den Workshop-Angeboten kann auch Systemisches Coaching für 160 € je Zeitstunde (Online) gebucht werden.

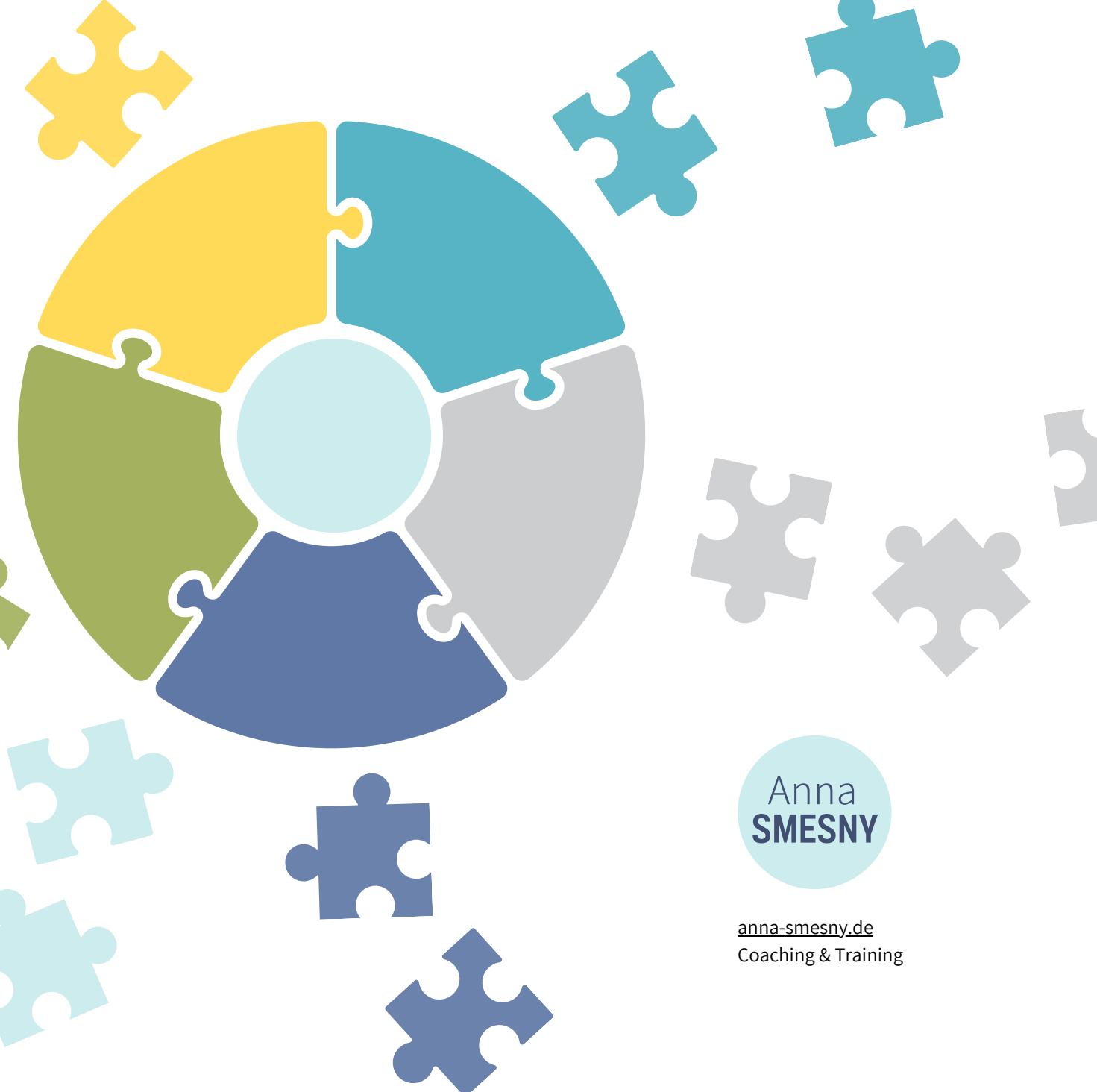


# TRANSFORMATION:

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



Ein 1/2-zwei-Tägiger Workshop kann einen relevanten Impuls darstellen, um Dynamiken in Ihrem Team zu verändern.  
Kommunikations- und Konflikt-Kompetenz ist in relativ kurzer Zeit erlernbar.  
Und schon eine kleine Veränderung im System kann eine Welle auslösen.



**Damit aus Kompetenz Haltung wird, braucht es Zeit.**

**Je mehr Coach\*in in einer Führungskraft steckt, um so besser läuft das Team.**

Weil ich davon zutiefst überzeugt bin, habe ich ein Weiterbildungs-Angebot entwickelt,  
dass ihre Führungskräfte innerhalb von neun Monaten zu Coach\*innen macht.

Das Programm besteht aus

- Monatlicher Input
- Selbst-Arbeit zur Vertiefung des Gelernten zwischen den Weiterbildungs-Terminen

**Neugierig geworden?**

Dann kontaktieren Sie mich für mehr Details.

Anna  
**SMESNY**

[anna-smesny.de](http://anna-smesny.de)  
Coaching & Training

# COACHING - WORKSHOP - TRAINING - JA WAS EIGENTLICH?

Ich bin sowohl als Coachin als auch als Trainerin aktiv. Damit es keine Verwirrung gibt, was was ist, drösele ich hier mal auf, was wozu da ist, wie ich in welcher Rolle agiere und was in welcher Situation besser 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,

- Ziel 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 im Bezug auf einen spezifischen Wissensbereich auf- und auszubauen.

In einem Gruppen-Format vermittele ich Wissen und ermögliche Kompetenzwachstum durch Übung, Austausch, Selbstreflexion und Feedback.



# So arbeite ich

## **Workshops/Trainings:**

- zwischen 1/2 Tag und 2 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 reise-bereit
- Im Fall von Reise- und Übernachtung entstehen für Sie zusätzliche Kosten



# Preise

## Workshops:

	Online / Präsenz *
1/2 Tag:	950 € / 1100 €
1 Tag:	1700 € / 1900 €
2 Tage:	3200 € / 3600 €

## Facilitation: (Workshop ohne eigene Konzeption)

1/2 Tag:	800 € / 950 €
1 Tag:	1300 € / 1500 €

## Konfliktmoderation:

2 Personen:	200 € / 250 € /Zeitstunde
Gruppe:	250 € / 300 € /Zeitstunde

## Einzel-Coaching:

ab 170 € /Zeitstunde

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

Meine Angebote richten sich an Unternehmen und kommerzielle Anbieter\*innen. Deswegen verstehen sich meine Preise netto zzgl. 19% Umsatzsteuer.

Stand: 02/26 - gültig bis: 09/26



[anna-smesny.de](http://anna-smesny.de)  
Coaching & Training

# START

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

## Ablauf Ihrer Workshop-Anfrage



Schritt 2: **Vorgespräch:** Wir lernen uns am Telefon kennen und besprechen unsere mögliche Zusammenarbeit.



Schritt 3: Anhand Ihrer Anfrage schicke 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

[anna-smesny.de](mailto:anna-smesny.de)  
Coaching & Training

# FAQ

## Ist es möglich einen Workshop auch bei uns Vorort abzuhalten?

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 für die Material-Beschaffung, -Kosten und -Vorbereitung mit sich.

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

Bei mehr als 12 Teilnehmenden gibt es drei Möglichkeiten:

Option A: Es werden zwei Workshop-Gruppen gebildet.

Option B: Der Mehraufwand, der durch die zusätzlichen Teilnehmenden entsteht, wird durch einen Aufpreis auf den Workshop-Preis ausgeglichen.

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

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

Mein komplettes Workshop- und Trainings-Angebot biete ich in den Sprachen Deutsch und Englisch an. Ist die Trainingssprache Englisch gewünscht, erwähnen Sie das bitte frühzeitig.

## 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

Workshops, Trainings  
& Coachings



0176 6759050



[kontakt@anna-smesny.de](mailto:kontakt@anna-smesny.de)



[www.anna-smesny.de](http://www.anna-smesny.de)



Berlin (reisebereit)

