



M A B A L A N C E
Business in Motion

Manuela Beck. Unternehmenserfolg. Gesundes Führen.

- Mabalance steht für **praxisorientiertes Führungskräfte**training, -Schulungen und -Coaching zur Verbesserung von **Wohlbefinden, Motivation und Leistungsfähigkeit** der Führungskräfte und der kompletten Organisation. Seit 2012 lebe ich meine **Mission**.
- **Über 150 Organisationen** profitieren durch ein verbessertes Teamklima, eine gesunde Kommunikationskultur, weniger Fluktuation und eine gestärkte Mitarbeiterbindung.



- Organisationen müssen immer schneller und digitaler reagieren. Das löst Druck aus. Führungskräfte sind gefordert ihren Stil an die neuen Rahmenbedingungen anzupassen. Ich zeige Führungskräften, wie sie ihre Mitarbeiter besser verstehen, motivieren und führen können, wenn konventionelle Methoden nicht mehr greifen.
- Führungsstärke bedarf hoher **Sozialkompetenz**, um wertschätzend und differenziert auf die Mitarbeiter einzugehen. Wenn die Selbstorganisationskompetenzen der Mitarbeiter durch gelungene Kommunikation steigen, steigt gleichzeitig der **Umsatz** der Organisation.

Schwerpunkte der Führungsbalance

Führen in Balance mit mentaler und körperlicher Gesundheit

Studien belegen, dass sich durch eine gesundheitsorientierte Führung

- die Krankheitsquote reduziert (mentale und körperliche Krankheit)
- die Mitarbeiterzufriedenheit und Mitarbeitermotivation steigern lässt
- der Stresslevel sowie die emotionale Erschöpfung verringert
- die Arbeitskraft langfristig erhält

Mein Credo: Ganzheitliche Weiterbildung zum gesunden Führen

Mit meinen Modulen bereichere ich Ihre Führungskräfte vor Ort, als Online-Veranstaltung oder per Video.

Wenn Sie in einem Schichtbetrieb arbeiten, kann dieses Thema mit einbezogen werden.

Module	Inhalte
Gesund Führen in Balance – sich und andere	Leistungsfähige sowie gesunde Führungskräfte und Mitarbeiter sind grundlegend für ein erfolgreiches Unternehmen. Die Führungskultur spielt die zentrale Rolle, um Belastungen abzdämpfen, die Mitarbeiter zu binden und die Fluktuationsrate zu senken. Zudem leisten Führungskräfte einen enormen Beitrag zum Erhalt von Gesundheit und Motivation des Teams, vor allem im Homeoffice. Wie die Führungskraft selbst gesund ist und Fehlzeiten senken kann, erfährt sie in diesem Workshop.
Führungskräfte-Coaching	Ziele präzisieren, Lernen richtig Grenzen zu setzen und gesund Führen – Führungskompetenz erfahren durch dieses Coaching.
Lead in Stressbalance	Zum stressfreien Führen ist die innere Haltung der Führungskraft entscheidend. Dazu gibt es viele konkrete Tipps zur Umsetzung.
Mindful Leadership	Erhöhte Achtsamkeit ermöglicht es herausfordernde Situationen neu wahrzunehmen und (mit den Mitarbeitern) effektivere Problemlösungen zu finden. Der Unternehmenserfolg wird gesteigert.
Sleep to Lead	Führungskräfte benötigen gesunden Schlaf um hohem Leistungsanspruch gerecht zu werden. Fehlende Schlafhygiene wirkt sich schädlich auf die Führungskraft und die Organisation aus.
Resiliente Führungspersönlichkeit	Durch innere Widerstandskraft und krisensichere Führung der Mitarbeiter den Unternehmenserfolg erhöhen.
Fit von Kopf bis Fuß für Führungskräfte	Ganzheitliches Training der Augen, des Geistes und der Füße. Ein koordinatives Brain Fit ermöglicht Führungskräften mehr Konzentration und Aufmerksamkeit, da neue neurale Netzwerke aufgebaut werden. Diese neuen Erlebnisse führen zu mehr Leistungsfähigkeit und wirken präventiv gegen Stress-Erkrankungen.
Personal Training für Führungskräfte	Personal Training hilft, das Potential zur erfolgreichen Führungskraft zu erweitern. Eine falsche Haltung vermittelt Unsicherheit und Schwäche. Eine aufrechte Haltung strahlt Vertrauen und Selbstbewusstsein aus und trägt zu einem souveränen Auftritt bei. Nur wenn es dem Körper gut geht, kann eine Führungskraft auch als leistungsfähiger Chef gut funktionieren.

Optimieren Sie das Knowhow Ihrer Führungskräfte. Erreichen Sie die Ziele Ihrer Organisation.

Module	Inhalte
Teamentwicklung oder Teambuilding – Teamwork makes the Dream work	<p>Für eine effiziente Team-Zusammenarbeit erarbeiten wir ein Teamgeist-förderndes Knowhow, Teamregeln und optimieren die Konfliktfähigkeit, sowie Gesprächstechniken. Wir setzen uns mit einer Zielklärung und kommunikativen Kompetenzen der Mitglieder auseinander. Gesunde Beziehungen innerhalb des Teams werden hergestellt durch die Förderung von social skills und einer positiven Werteentwicklung der Teamkultur. Dabei werden individuelle Potenziale, Persönlichkeitstypen und Rollen der Mitarbeiter reflektiert. Auf Ihren Wunsch kann der Schwerpunkt auch auf Teambuilding-Praxis gelegt werden.</p>
Mitarbeiter erfolgreich motivieren	<p>Wie motivieren Führungskräfte ihre Mitarbeiter? Was gibt es für Unterschiede je nach der Persönlichkeit? Mit Hilfe vom DISG-Modell können Führungskräfte sich selbst und ihre Mitarbeiter besser einordnen. Damit verstehen sie, welches Verhalten in der jeweiligen Situation den Mitarbeiter am meisten motiviert.</p>
Neu in der Rolle als Führungskraft	<p>Der erste Eindruck zählt, daher gilt es richtige Signale zu setzen und Fettnäpfe zu vermeiden. Ihre Führungskraft lernt verschiedene Gesprächstechniken kennen und erfährt, wie sie sinnvoll Feedback geben und nehmen kann. Konkret erlangt sie in diesem Seminar die Fähigkeit den neuen Herausforderungen des Führungsalltages zu begegnen.</p>
Konfliktmanagement im Team	<p>Wie kritisiere ich erfolgreich? Was gibt es für Unterschiede je nach der Persönlichkeit? Was ist mein Ziel in einem Kritikgespräch? Was ist die perfekte Fehlerkultur? Wie löse ich Konflikte? Wie optimiere ich meine Konfliktfähigkeit und wie gehe ich mit Rückschlägen um? Wie lerne ich Auseinandersetzungen mit „schwierigen Mitarbeitern“ zu lieben? In jedem Konflikt steckt eine Chance.</p>
Change Management in Zeiten von VUCA	<p>VUCA beschreibt sich schnell wandelnde Bedingungen durch Volatilität, Unsicherheit, Komplexität, Ambiguität. Was bedeutet das für das Change Management Ihrer Organisation? Wie gelingt sinnvoller Change? Ihre Führungskräfte erfahren die Lösungen in diesem Workshop.</p>
Hybrides Führen und digitales Führen	<p>Viele Mitarbeiter arbeiten aus dem Homeoffice, andere arbeiten vor Ort. Hier bedarf es Brücken, damit das gesamte Team optimal arbeitet. Was gibt es für spezifische Belange der Mitarbeiter, die von zu Hause aus arbeiten? Wie können Führungskräfte diese Mitarbeiter wirtschaftlich erfolgreich und gesund zugleich führen?</p>
Alle Mitarbeiter erreichen durch Salutogenes Führen	<p>Nach dem Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky lassen wir Gesundheit entstehen. Dazu gehört Kohärenz (Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Handhabbarkeit). Verschiedene Modelle werden zur Veranschaulichung herangezogen, z.B.: Zufriedenheit vs. Belastung, Belastungs-Beanspruchungsmodell und das Modell beruflicher Gratifikation.</p>



M A B A L A N C E
Business in Motion

Referenzen und Kompetenzen Mabalance

Wolfgang Axtmann, Direktor, DEVK Versicherungen, Karlsruhe

Tolle, engagierte Trainerin, welche mit 100% Leidenschaft Ihr Business lebt. Sehr kompetent.
Manuela Beck empfehle ich sehr gern meinen Geschäftspartnern und Freunden weiter.



- Dipl.-Pädagogin (Gesundheitspädagogin univ.)
- Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Trainerin für Gesundes Führen
- Sicher und gesund führen: Chancen und Risiken beim Führen durch Ziele
- Führungsaufgabe: Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz
- Geprüfte Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Trainerin für Gesundheitsorientierte Organisationskultur
- Trainerin für Psychosoziale Gesundheitsförderung
- Durchführung psychischer Gefährdungsbeurteilung
- Identifikation muskuloskelettaler Beschwerden und Präventionsmöglichkeiten
- Gesundheitscoach
- Ergonomie-Coach
- Trainerin für Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Resilienz und Stressmanagement anerkannt nach §20 SGB V
- Trainerin-C: Fitness und Gesundheit
- Trainerin für Pilates, Faszien und Achtsamkeit