



## **Informationsbroschüre**

*Trainingsangebot im Jahr 2025*

**INNOVATIVES BUSINESS COACHING**  
von und mit Dr. Anika Fiebich

Zum Download

**Work  
HEART  
Training**

Die Work HEART Training Angebote werden regelmäßig aktualisiert. Bitte besuchen meine Webseite <https://work-heart-training.biz>, um eine Übersicht meines Trainingsangebots zu erhalten.



Work HEART Training ist eine im Deutschen Markenregister eingetragene Marke für Coaching im Bereich Wirtschafts- und Managementfragen (Markennummer: 30 2021 027 284). Auch das Herz-Logo von Work HEART Training ist als Bildmarke geschützt (Markennummer: 30 2024 219 744).

Meine aktuellen Kontaktdaten können Sie entsprechend im Markenregister einsehen.

**Anika Fiebich, Dr. , Inhaberin/Trainerin**

*Letzte Aktualisierung: 5. Februar 2025*

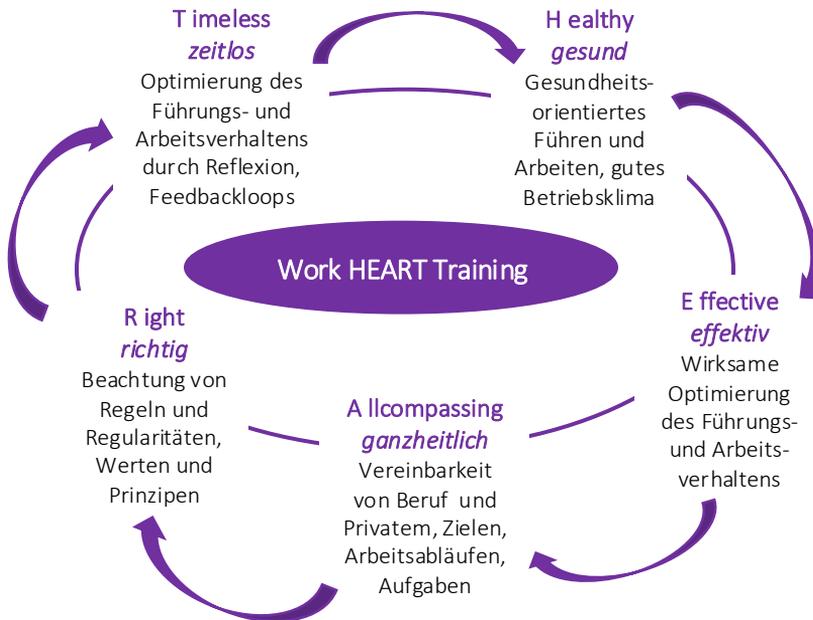
# INHALTSVERZEICHNIS

Gründung und Innovation.....	4
Trainerin und Dozentin.....	5
Individuelle Business Trainings.....	5
<b>Preise und Konditionen</b>	
Präsenz-Trainings.....	6
Online-Trainings.....	7
<b>Trainingskomponenten</b>	
• Work-Life-Balance und Burnout-Prävention.....	8
• Burnout, keine Chance! Stressmanagement im Beruf!.....	8
• Selbstmanagement und Zeitsouveränität: Arbeitsorganisation im Beruf.....	9
• Wirkungsvolle Delegation und Überzeugungskraft.....	9
• Delegation, Zeitsouveränität, Arbeitsorganisation .....	10
• Führen auf Distanz .....	10
• Empathische Kommunikation und Konfliktbewältigung im Beruf.....	11
• Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen.....	11
• Umgang und Kommunikation mit schwierigen Mitarbeitern .....	12
• Schwierigkeiten und Risiken im Mitarbeitergespräch.....	12
• Typgerechtes Führen von Mitarbeitern: Umgang, Kommunikation, Motivation.....	13
• Typgerechter Kundenservice: Kundentypen und Servicedimensionen .....	13
• Erfolgsfaktor „Mitarbeiterführung im Change-Prozess“: Aufklärung, Partizipation, Motivation .....	14
• Führen mit Emotionaler Intelligenz: Stärkung des psychologischen Arbeitsvertrags .....	14
• Leistungssteigerung bei Low-Performern .....	15
• Gesund Führen .....	15
• Crashkurs Gesundheitsmanagement und Gesundheitszirkel .....	15
• Fallspezifisches Betriebliches Eingliederungsmanagement: Von den „Wurzeln“ bis zum „grünen Zweig“ .....	16
• Selbst-Entwurf einer Führungsvision: Führungsstile entwickeln .....	16

# GRÜNDUNG UND INNOVATION

**Work HEART Training** ist ein 2020 von Dr. Anika Fiebich in Bremen gegründetes Einzelunternehmen, das innovative Business Trainings in Kleingruppen anbietet. Ursprünglich hieß es „anima salva Coaching“. 2021 wurde es im Zuge einer Markenummeldung in „Work HEART Training“ umbenannt. Seit Dezember 2022 hat das Gewerbe den alleinigen Sitz in Braunschweig.

Die **HEART-Formel** umfasst fünf Kernaspekte, die der Optimierung Ihres Selbst- und Führungsmanagements im Beruf dienen und als Leitprinzip in den Business Trainings angewandt wird:



Durch die Kombination von Handouts oder Broschüren, einer Begleitpräsentation, Videoclips zur Illustration der Inhalte und Fallbeispiele, Einzel- und Gruppenübungen, Tests und Diskussionen zum Erfahrungsaustausch erhalten Sie ein facettenreiches Business Training, das allen Lerntypen gerecht wird.

## TRAINERIN UND DOZENTIN

Dr. Anika Fiebich (geb. 10.09.1981 in Hilden) hat 2013 in Philosophie an der Ruhr-Universität Bochum promoviert und war bis 2019 an verschiedenen Universitäten im In- und Ausland tätig, u.a. USA, Australien und Italien. Sie blickt auf fast zwei Jahrzehnte Lehrerschaft zurück, hat in renommierten Journals publiziert und eine Vielzahl an Vorträgen auf internationalen Konferenzen gehalten.

Das Work HEART Training Konzept (die HEART-Formel), Programme, Methoden, Übungen und Tests der Business Trainings wurden von ihr konzipiert, und sie ist alleinige Autorin der Begleitbroschüren und Handouts sowie Inhaberin von Work HEART Training.



*Privat reise und koche ich gerne, schreibe kreativ und mag kulturelle Events.  
Ich fahre kein Auto oder ein anmeldepflichtiges Fortbewegungsgerät.*

## INDIVIDUELLE BUSINESS TRAININGS

Stellen Sie für Ihre Führungskräfte oder Beschäftigte ein individuelles **Trainingsprogramm** aus Work HEART Training Komponenten zusammen, das den besonderen Herausforderungen Ihres Unternehmens gerecht wird.

*Gerne berate ich Sie bei der Erstellung Ihres Business Trainings oder beantworte offene Fragen zum Buchungsablauf oder zur Organisation. Bitte füllen Sie das Formular zur Buchungsanfrage auf der Startseite von <https://work-heart-training.biz> und vereinbaren einen Telefontermin.*

Alternativ können Sie auch eine empfohlene Kombination von Trainingskomponenten als Tagestraining buchen. Im Online-Format steht eine Auswahl an Trainingskomponenten auch auf Englisch für Sie zur Buchung bereit.

Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**

## PREISE UND KONDITIONEN

**Komponenten** sind 3.5-stündige Trainingseinheiten (i.d.R. ca. 3 Stunden zzgl. Pausen), die Sie als Business Training beliebig kombinieren können. Im Online-Format können Sie Komponenten auch einzeln als Halbtagestraining buchen.

Die Komponenten stehen Ihnen zur Auswahl für Führungskräfte (Team- und Abteilungsleiter, Personalbetreuer, Arbeitgeber) oder Beschäftigte (d.i. Mitarbeiter aller Hierarchieebenen, einschließlich Führungskräfte). Die Business Trainings finden in Kleingruppen mit 2 bis 12 **Teilnehmern** statt. Bei Tagestrainings dürfen Ihre Teilnehmer vormittags und nachmittags wechseln.

*Nach dem Training erhalten Sie ein von mir signiertes **Teilnahmezertifikat** als **Qualifikationsnachweis** der erworbenen **Schlüsselkompetenzen**.*

## PRÄSENZ-TRAININGS

### EQUIPMENT:

Bei Präsenz-Trainings besuche ich Sie in Ihrem Unternehmen oder Institution. Für die Begleitpräsentation bitte ich Sie, einen Beamer sowie eine Leinwand/weiße Wand bereitzustellen. Ein Flipchart oder Whiteboard mit Schreibmaterial ist ein wünschenswertes, jedoch kein notwendiges Extra. Auf Wunsch kann das Präsenz-Training auch ohne Begleitpräsentation stattfinden, da die Broschüre auch als Handout mit allen Informationen zum Thema dient.

### TRAININGSMATERIAL:

Sie bekommen eine umfangreiche circa 50-seitige Begleitbroschüre (DINA 4, Softcover, Klebebindung) mit allen Kerninhalten zum Training, Übungen und Tests sowie einen Kugelschreiber als Schreibmaterial.

### DAUER:

min. 1 Tag (d.i. 2 Trainingskomponenten bzw. 1 empfohlenes Tagestraining), i.d.R. 8 Stunden (6 Stunden Training zzgl. Pausen)

### PREISE:

720,- Euro pauschal für bis zu 12 TeilnehmerInnen

Zusatzpauschale ExtrateilnehmerIn: 50,- Euro/Ps. (max. 2)

Pauschale für Reise- und Hotelkosten, Trainingsmaterial: 130,- Euro pro Tag

Informationsbroschüre

**Work HEART Training**

Preise und Konditionen

## ONLINE-TRAININGS



### EQUIPMENT:

Sie brauchen nichts weiter als ein elektronisches Gerät (Computer, Laptop, Tablet, Smartphone) mit Internetverbindung und Mikrofon. Eine Kamera macht die Kommunikation lebendiger, ist aber nicht notwendig. Das Online-Training organisiere ich mit meiner Zoom-Lizenz für Sie. Die Zugangsdaten, Informationen zum Login und zur Nutzung von Zoom erhalten Sie im Vorfeld.

### TRAININGSMATERIAL:

Sie bekommen ein umfangreiches 20- bis 25-seitiges Handout im PDF-Format mit allen Kerninhalten zum Training, Übungen und Tests.

### DAUER:

circa 3.5 Stunden (3 Stunden Training zzgl. Pausen) für 1 Komponente  
circa 8 Stunden (6 Stunden Training zzgl. Pausen) für 2 Komponenten

### PREISE

450,- Euro pauschal für 2 bis 12 TeilnehmerInnen (halbtags)

600,- Euro pauschal für 2 bis 12 TeilnehmerInnen (ganztags)\*

\*Buchen Sie bei Bedarf auch 2-mal dieselben Komponenten zum Tagespreis.  
Zusatzpauschale ExtrateilnehmerIn: 30,- Euro/Ps. (max. 2)

### QUAL DER WAHL? PROFITIEREN SIE VOM SCHNUPPERTARIF

Wählen Sie als Personalverantwortliche mindestens zwei Trainingskomponenten zum Schnuppertarif für 200,- Euro pauschal pro halbtägiges Business Training im Online-Format mit 2 bis 4 TeilnehmerInnen.

## EINZELTEILNAHMEN

Sie haben Ihr eigenes Budget für Fortbildungen? Auf [work-heart-training.biz/online-termine](http://work-heart-training.biz/online-termine) finden Sie Business Trainings für EinzelkundInnen sowie Infos zu Terminen, Preisen und das Buchungsformular. Als Mitglied eines Unternehmensverbands oder befristet oder junge/r Berufstätige/r (z.B. Praktikum oder Ausbildung) bekommen Sie einen 20-prozentigen Preiserlass auf den Teilnahmepreis zum Partner- oder Discounttarif geschenkt.

# TRAININGSKOMPONENTEN (Stressmanagement)

## Burnout, keine Chance! Stressmanagement im Beruf (Beschäftigte)

- Stress und Burnout in den Phasen der Entstehung
- Start-Up Analyse: Stressoren, Stressreaktionen, Stress-Typen
- 2-Stufen-Programm zum Stressmanagement
- Typ-spezifische Regulation von Stressreaktionen
- Gesundheitsplan: Ernährung, Bewegung, Entspannung
- Gesundheitsziele zur Bewältigung von Stressoren
- Restrukturierung von schädlichen Glaubens- und Verhaltensmustern
- Stress und Dysbalancen im Work HEART Training Eck
- Persönliches Anti-Stress-Trainingsprogramm

### Kombi-Tipp:

- Empathische Kommunikation und Konfliktbewältigung (S. 11)
- Gesund Führen (S. 15)



Auch auf  
Englisch!

Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**



## Work-Life-Balance, Home Office und Burnout-Prävention (Beschäftigte)

- Work-Life-Balance, Work-Life-Bullshit, Time-Balance
- Soziale Rollen und Prioritätensetzen
- Umgang mit Fokus- und Konzentrationskillern
- Arbeitsstruktur-Pläne im Home Office
- Arbeitsplatzgestaltung und Kinderbetreuung im Home Office
- Stress und Burnout in den Phasen der Entstehung
- Start-Up-Analyse von Work-Life-Dysbalancen im Work HEART Training Eck: Stressoren, Stressreaktionen, Stress-Typen
- Regulation von Stressreaktionen
- Gesundheitsziele (HEART-Ziele) zur Stressoren-Bewältigung
- Identifizierung und Restrukturierung schädlicher Verhaltensmuster

### Kombi-Tipp:

- Selbstmanagement und Zeitsouveränität: Arbeitsorganisation im Beruf (S. 9)
- Delegation, Zeitsouveränität, Arbeitsorganisation (S. 10)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Selbstmanagement)

## Selbstmanagement & Zeitsouveränität: Arbeitsorganisation im Beruf (Beschäftigte)

- Modelle zum Selbstmanagement
- Zielsetzung und Zielbindung
- Planen von Aufgaben
- Stimuluskontrolle und Transfertechiken
- Selbstmotivation und Selbstverstärkung bei der Aufgabenerledigung
- Umgang mit Fokus- und Konzentrationskillern
- Zeitdruck und Verhaltenstypen
- Fokussierung und produktive Schaffensphasen
- Zeitsouveränität ist HEART: Biorhythmus und Pausen, effektive Zielsetzung, Zeitmanagement und Terminmanagement, Motivation und Prioritätensetzung, Reflexion
- Arbeitsstrukturpläne

### Kombi-Tipp:

- Wirkungsvolle Delegation und Überzeugungskraft (S. 9)
- Burnout, keine Chance! Stressmanagement im Berufsalltag (S. 8)



Auch auf  
Englisch!

Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**

Trainingskomponenten: Selbstmanagement



## Wirkungsvolle Delegation und Überzeugungskraft (Führungskräfte)

- Grenzziehung und Priorisierung
- Delegationsarten und Eignungskriterien von Delegationsempfängern
- Merkmale einer Wirkungsvollen Delegation: Verbindlichkeit, Widerspruchsfreiheit, Motivations-wirksamkeit, Kontrollierbarkeit
- Reaktionsmöglichkeiten und Umgang mit Delegationsverweigern
- Überzeugungskraft ist HEART: Selbstüberzeugung, Sprache und Bilder, Bedürfnisermittlung, Überzeugungskraft bei Wertabweichung, Win-Win
- Souveränität und Authentizität (Auftreten, Körpersprache)
- Werte in Überzeugungsarbeit (Spiral Dynamics nach Graves)

### Kombi-Tipp:

- Führen auf Distanz (S. 10)
- Erfolgsfaktor Mitarbeiterführung im Chance-Prozess: Aufklärung, Partizipation, Motivation (S. 14)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Arbeitsmanagement)

## Delegation, Zeitsouveränität und Arbeitsorganisation (*Beschäftigte*)

- Grenzziehung und Priorisierung von Arbeitsaufgaben
- Delegationsarten und Eignung von Delegationsempfängern
- Wirkungsvolle Delegation von Aufgaben und Verantwortung an Mitarbeitern
- Umgang mit Delegationsverweigerern
- Zeitdruck und Verhaltenstypen
- Biorhythmus, Arbeitsmotivation, Fokus und Konzentration
- Zeitsouveränität ist HEART: Biorhythmus und Pausen, effiziente Zielsetzung, Zeitmanagement und Terminmanagement, Priorisierung, Reflexion
- Umgang mit Fokus- und Konzentrationskillern
- Erstellen von Arbeitsstrukturplänen

### Kombi-Tipp:

- Burnout, keine Chance! Stressmanagement im Berufsalltag (S. 8)
- Führen auf Distanz (S. 10)



Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**



## Führen auf Distanz (*Führungskräfte*)

- Herausforderungen und Besonderheiten beim Führen auf Distanz
- Virtuelle Kommunikationstechniken in der Mitarbeiterführung
- Situatives Führen einzelner Mitarbeiter auf Distanz: Zielsetzung, Delegation und Feedback
- Das virtuelle Team: Schaffen von Team-Identität und Wir-Gefühl
- Entwicklungsphasen eines (virtuellen) Teams: Forming, Storming, Norming, Performing
- Effiziente Meetings auf Distanz: Organisation und Moderation
- Konflikte im virtuellen Team: Prävention und Schlichtung

### Kombi-Tipp:

- Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen (S. 11)
- Schwierigkeiten und Risiken im Mitarbeitergespräch (S. 12)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Konfliktmanagement)

## Empathische Kommunikation und Konfliktbewältigung im Beruf (Beschäftigte)

- Empathische Kommunikation nach Rosenberg: 1. Beobachtung, 2. Gefühle, 3. Bedürfnisse/Werte, 4. Bitte/Handlungswunsch
- Empathische Ermittlung und Bezugnahme auf Gefühle und Bedürfnisse im Dialog mit Mitarbeitern anhand von Dialogbeispielen
- Empathische Kommunikation im Erfahrungsbeispiel
- Die Rolle von Emotionen und Bedürfnissen bei der Entstehung und Lösung von Konflikten im Beruf
- Empathische Kommunikation in den Phasen eines Konfliktgesprächs
- 3-Stufen Programm zur Empathischen Konfliktbewältigung: Emotions-regulation, Bedürfnisermittlung und empathische Konfliktlösung

### Kombi-Tipp:

- Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen (S. 11)
- Typgerechter Kundenservice u. Umgang mit schwierigen Kunden (S. 13)



Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**



## Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen (Beschäftigte)

- Empathische Kommunikation nach Rosenberg: 1. Beobachtung, 2. Gefühle, 3. Bedürfnisse/Werte, 4. Bitte/Handlungswunsch
- Kernkompetenzen einer empathischen Konfliktmediation (Selbstverantwortung, Allparteilichkeit, Vertraulichkeit)
- Drei Phasen einer empathischen Konfliktmediation (Klärung der Sachlage, Vermittlung von Gefühlen und Bedürfnissen, Lösung)
- Gesprächstechniken zur empathischen Konfliktmediation (aktives Zuhören, empathische Rückfragen, Paraphrasieren, Synthetisieren, Perspektiv-Wechsel, Fragetechniken, Verbildlichen) und Lösungsfindung
- Schwierigkeiten und Risiken in der Konfliktmediationen

### Kombi-Tipp:

- Umgang u. Kommunikation mit schwierigen Mitarbeitern (S.12)
- Gesund Führen (S. 15)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Kommunikation)

## Umgang und Kommunikation mit schwierigen Mitarbeitern (Führungskräfte)

- 4-Stufen Programm: Erkennen, Erörtern, Lösen und Vorbeugen von Fehlverhalten
- Schwierige Mitarbeitertypen und Reaktionsmöglichkeiten
- Kritikgespräch: Aufbau, Vorbereitung, Kommunikation
- Empathische und lösungsorientierte Gesprächsführung im Kritikgespräch mit schwierigen Mitarbeitern bei Fallbeispielen
- Ursachen und Maßnahmen bei renitentem Mitarbeiterverhalten
- Ausblick: Merkmale einer konfliktpräventiven Kommunikation (Ich-Botschaften, positive Sprachwahl, unmissverständliche Kommunikation)

### Kombi-Tipps:

- Schwierigkeiten und Risiken im Mitarbeitergespräch (S. 12)
- Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen (S. 11)



## Schwierigkeiten und Risiken im Mitarbeitergespräch (Führungskräfte)

- Risiken und Fallen in den Phasen eines Kritikgesprächs
- Selbstmanagement und Konfliktprävention
- Wahrnehmungsverzerrungen und Beurteilungsfehler
- Persönlichkeitstypen bei Mitarbeitern: Feedback und Kritik
- Sprachen der Wertschätzung
- Missverständnisse in der Kommunikation (Kommunikationsquadrat, Johari Fenster)
- Kommunikationsfallen, die wir und andere uns selbst stellen
- Schwierige Mitarbeiterreaktionen und schwieriges Führungsverhalten: Prävention und Umgang
- Kommunikation in schwierigen Gesprächssituationen anhand von Fall- und Dialogbeispielen

### Kombi-Tipps:

- Empathische Kommunikation und Konfliktbewältigung im Beruf (S.11)
- Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen (S. 11)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Interaktion)

## Typgerechtes Führen von Mitarbeitern: Umgang, Kommunikation, Motivation (Führungskräfte)

- Klassische Modelle der Persönlichkeitstypologie (Big Five, Riemann-Thomas Kreuz) und Mitarbeitertypen
- Typgerechte Kommunikation im Mitarbeitergespräch: Kommunikationsebenen, Gesprächseinstieg und -führung
- Sprachen der Wertschätzung
- Stärken und Schwächen von Mitarbeitertypen: Aufgabenverteilung und Entwicklungsfelder eröffnen
- Modelle der Motivationspsychologie (Herzberg, McGregor, von Kanitz)
- Typgerechte Mitarbeitermotivation ist HEART: Bedürfnisbefriedigung, Bedürfnisanreiz, Bedürfniserfüllung, Bedürfnisbestimmung, Bedürfnisbestimmung
- Motivation und Vertrauensarbeit

### Kombi-Tipp:

- Umgang und Kommunikation mit schwierigen Mitarbeitern (S. 12)
- Leistungssteigerung bei Low-Performern (S. 15)



Auch auf  
Englisch!

Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**

Trainingskomponenten: Interaktion



## Typgerechter Kundenservice und Umgang mit schwierigen Kunden (Führungskräfte)

- Kundenbindungstypen (Bindungsbereitschaft, Basis- bzw. Leistungsansprüche)
- Bindungsstrategien im Kundendienst
- Typgerechter Kundendienst ist HEART: Typspezifische Kundenzufriedenheit und Bedürfniserfüllung, Ressourcennutzung bei Servicedimensionen, Umgang mit Kundenunzufriedenheit und Beschwerden, Ermittlung von Kundenbedürfnissen
- Persönlichkeitstypen bei Kunden im Quadranten (offen/reserviert, direkt/indirekt) und Kommunikation
- Souveräner Umgang mit schwierigen Kunden (Besserwisser, Betrüger, Streitsucher, Aufdringliche etc.)
- Beschwerdebearbeitung und konfliktpräventive Kommunikation

### Kombi-Tipp:

- Typgerechtes Führen von Mitarbeitern: Umgang, Kommunikation, Motivation (S. 13)
- Umgang und Kommunikation mit schwierigen Mitarbeitern (S. 12)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Förderung)

Erfolgsfaktor „Mitarbeiterführung im Change-Prozess“: Aufklärung, Partizipation, Motivation  
(Führungskräfte)

- Agiles vs. klassisches Change-Management
- Kommunikationskonzept und Kommunikationskanäle
- Aufklärungsarbeit durch Wertebezug (Spiral Dynamics nach Grave)
- Mitarbeiterpartizipation im Change-Prozess (Kartenabfrage, Partner-Interviews, Gruppenarbeiten, u.ä.)
- Entwicklungsmaßnahmen und Präventionsmaßnahmen
- Klassische Theorien der Motivationspsychologie (McGregor, Maslow, Herzberg)
- Mitarbeitermotivation ist HEART: Bedürfnisbefriedigung, Bedürfnisanreiz, Bedürfniserfüllung, Bedürfnisregulierung, Bedürfnisbestimmung

## Kombi-Tipp:

- Empathische Kommunikation und Konfliktbewältigung im Beruf (S. 11)
- Burnout, keine Chance! Stressmanagement im Berufsalltag (S. 8)



Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**



## Führen mit Emotionaler Intelligenz: Stärkung des psychologischen Arbeitsvertrags (Führungskräfte)

- Interpersonale Neurobiologie und Emotionale Intelligenz
- 4-Stufen-Programm zum Führen mit Emotionaler Intelligenz: Erkennen, Erörtern, Händeln und Dispositionieren von Emotionen (ICH, DU, WIR)
- Primäre (Basis-) Emotionen vs. Sekundäre (Sozial-) Emotionen
- Wahrnehmen und Verstehen von Emotionen
- Kernkompetenzen Emotionaler Intelligenz
- Empathie, Mitgefühl und empathische Unterstützung
- Empathische (gewaltfreie) Kommunikation
- Stärkung des psychologischen Arbeitsvertrags: Pluspunkte auf dem Beziehungskonto
- Motivation, Vertrauen, Leistungsförderung

## Kombi-Tipp:

- Empathische Kommunikation und Konfliktbewältigung im Beruf (S. 11)
- Empathische Konfliktmediation bei Mitarbeitern und Kollegen (S. 11)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Fürsorge)

## Leistungssteigerung bei Low-Performern (Führungskräfte)

- Ursachen, Entstehung und Behebung von Low-Performance
- Herausarbeiten von Leistungsschwächen im Profilvergleich von Anforderungs- und Fähigkeitsprofil
- Personelle und betriebliche Ressourcen zur Leistungssteigerung
- Verhältnisorientierte und Verhaltenorientierte Maßnahmen
- Kommunikation mit Low-Performern
- Modelle der Motivationspsychologie
- Arbeitsmotivation ist HEART: Bedürfnisbefriedigung, -anreiz, -erfüllung, -regulation, -bestimmung
- Mut-Machen, Anerkennung, Vertrauensbildung
- Motivationsarbeit bei Low-Performern

### Kombi-Tipp:

- Führen mit Emotionaler Intelligenz: Stärkung des psychologischen Arbeitsvertrags (S. 14)
- Typgerechtes Führen von Mitarbeitern: Umgang, Kommunikation, Motivation (S. 13)



Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**



## Gesund Führen (Führungskräfte)

- 4-Stufen Gesund Führen Programm
- Grundlagen der Gesundheitsförderung (Belastungs-Beanspruchungsmodell, Anforderungs-Kontrollmodell, Modell der Salutogenese und Kohärenz)
- Definition, Symptome, Leistungseinschränkungen bei psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen
- Entstehung, Behandlung und Prävention von Burnout
- Interventionskette bei Suchterkrankungen
- Fürsorge im Mitarbeitergespräch
- Entwicklung von Verhaltens- und Verhältnisorientierten Maßnahmen zur adäquaten Arbeitsbeanspruchung
- Beispiel einer Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen

### Kombi-Tipp:

- Führen mit Emotionaler Intelligenz: Stärkung des psychologischen Arbeitsvertrags (S. 14)
- Fallspezifisches Betriebliches Eingliederungsmanagement (S. 16)

# TRAININGSKOMPONENTEN (Gesundheit)

## Crashkurs Gesundheitsmanagement und Gesundheitszirkel (Führungskräfte)

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) zur Minderung und Behebung konkreter Gesundheitsgefahren im Unternehmen
- Fünf Phasen des BGM-Prozesses im Regelkreis
- Quantitative und qualitative Analyseverfahren im BGM
- Entwicklung, Planung und Evaluation von BGM-Maßnahmen
- Mitarbeiterbeteiligung im BGM: Varianten von Gesundheitszirkeln
- Gesundheitszirkel sind HEART
- Moderationstechniken im Gesundheitszirkel (Kartenabfrage, Partnerinterview, Arbeitsgruppen, Belastungs-Beschwerde-Matrix, World-Café)

### Kombi-Tipp:

- Fallspezifisches Betriebliches Eingliederungsmanagement (S. 16)
- Gesund Führen (S. 15)



Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**



Nur noch als  
Ganztagestraining

## Fallspezifisches Betriebliches Eingliederungsmanagement: Von den „Wurzeln“ bis zum „grünen Zweig“ (seit 2024 nur als Tagestraining) (Führungskräfte)

- Initiierung eines BEM-Prozesses
- Rechte und Pflichten von Akteuren
- Zuständigkeiten von Partnern
- Ausgangssituation und Vorauswahl an Maßnahmen, Akteuren, Leistungsträgern
- Situationsanalyse im Profilvergleich von Anforderungs- und Fähigkeitsprofil
- Kompetenzorientierte Gesprächsführung im Gesundheitsgespräch
- Organisation und Koordination
- Auswahl von BEM-Maßnahmen nach Gesundheitskriterien (HEART-Formel), personellen und finanziellen Kriterien („Baum-Zweig-Methode“)
- Erstellen von Maßnahmen-Plänen, Verlaufsprotokollen, Abschlussprotokoll
- Evaluation, Wirksamkeitskontrolle
- Beispiel einer Gefährdungsanalyse psychischer Belastungen

# TRAININGSKOMPONENTEN (Führungsvision)

## Selbst-Entwurf einer Führungsvision: Führungsstile entwickeln (Führungskräfte)

- Autoritärer Führungsstil:  
Authentizität, Delegation,  
Durchsetzung
- Kooperativer Führungsstil:  
Typgerechte Motivation,  
Zusammenarbeit
- Situativer Führungsstil: Situation,  
Aufgabe, Reifegrad
- Laissez-Faire Führungsstil:  
Selbstverantwortung, Autonomie,  
Förderung
- Systemischer Führungsstil:  
Interaktionsdynamiken,  
Zielorientierung
- Symbolischer Führungsstil: Werte,  
Leitmotive
- Pros und Cons der Führungsstile
- Selbst-Entwurf einer  
Führungsvision

### Kombi-Tipp:

- Typgerechtes Führen von  
Mitarbeitern: Umgang.  
Kommunikation, Motivation(S. 13)  
Wirkungsvolle Delegation und  
Überzeugungskraft (S. 9)



Informationsbroschüre  
**Work HEART Training**

Trainingskomponenten: Führungsvision

*Be smart -  
work HEART.*



**Postanschrift:**

**Work HEART Training**

Dr. Anika Fiebich  
Böcklerstraße 1  
38102 Braunschweig

Telefon (Mobiltelefon):  
+49 (0)177 8729730\*

*\*Bitte vereinbaren Sie einen  
Telefontermin für ein  
kostenfreies Erstgespräch  
auf meiner Webseite*

**Buchung und Kontakt:**

[https://work-heart-  
training.biz](https://work-heart-training.biz)

