

# Employability – Erhaltung der Leistungsfähigkeit.

ILD MENTAL HEALTH CARE COACHING | Individuelle Leistungsfähigkeit gewinnen

**Leistungsdruck, stetige Veränderungsprozesse, Sinnkrisen und private Konflikte sind Stressfaktoren. Eigene Bedürfnisse, Möglichkeiten und Ressourcen geraten leicht aus dem Blick. Es gilt bewusste und unbewusste Potenziale und Lösungsoptionen zu erkennen, zu bewerten und diese selbstbewusst und kompetent einzusetzen. Wir bieten praxiserprobte und individuelle Coaching- und Entwicklungsprozesse, um Ihre Flexibilität und Souveränität zu stärken.**



## Hinschauen, bewusst werden

Krisen und Konflikte gehören zum Leben dazu. Häufig meistern wir diese. Wirkt sich eine Konflikt- oder Krisensituation jedoch negativ auf unsere Gedanken, unser Verhalten und auf unser körperliches Wohlbefinden aus, dann sollten wir genauer hinschauen.

Eine „Augen zu und durch“-Haltung kann häufig einem alten Muster entsprechen – ebenso die Verhaltensweisen, die wir diesem Muster zugeordnet haben. Dabei kann es uns passieren, dass wir gegen die Wand laufen, anstatt die Tür zu sehen.

Diese Haltung ist uns oft nicht bewusst. Die Auswirkungen und Konsequenzen erleben wir aber mitunter unmittelbar – als Unwohlsein, Anstrengung, Energiedefizit, Müdigkeit, Zynismus oder Ungeduld. Weitere gesundheitliche Effekte können zeitweise oder auch dauerhaft unsere Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

## Leistungsfähigkeit gewinnen

Für Führungskräfte steht neben dem Verstehen und Akzeptieren des eigenen Verhaltens, besonders das Erkennen konkreter Wahlmöglichkeiten und Entscheidungsvarianten im Vordergrund.

Dabei sind souveränes Handeln und nachhaltige Höchstleistungen nur möglich, wenn man seine eigenen Grenzen und Möglichkeiten kennt und respektiert. Nur im achtsamen Umgang mit sich selbst entwickelt sich das Vertrauen und die Entscheidungskraft um mit differenzierten Verhaltensweisen schwierige Situationen meistern zu können.



## Profiling – sich seiner selbst bewusst zu werden, ist der erste Schritt

Wir stellen mit unseren Gesundheits-Experten ein individuelles Programm zusammen – z. B. vom Test der Konfliktkompetenz CDP über einen Bio-Funktionsstest bis hin zum kompletten Gesundheits-Check bei unseren Partnern.

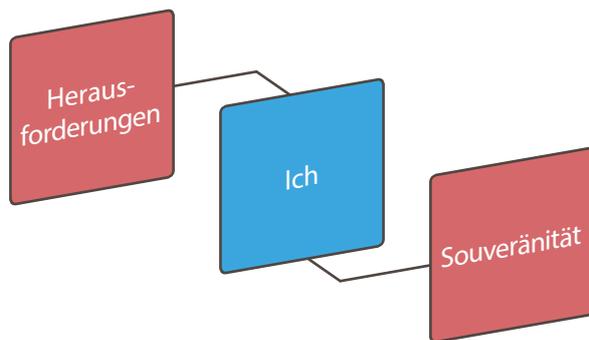
## Coaching – Stärken des Erhalts der Leistungsfähigkeit (Employability)

Wir freuen uns, Ihnen mit MHCM™ (Mental Health Care Management) einen bewährten Coaching-Prozess anbieten zu können. Die Ergebnisse des Profiling werden hier gemeinsam analysiert, bearbeitet und Entwicklungen initiiert und umgesetzt.

## Komponenten und Nutzen

- Ambiguitätstoleranz erhöhen
- Resilienzfaktoren stärken
- Frühwarnsystem etablieren
- Situationsanalyse mittels Diagnostic Thinking
- Erkenntnisprozess über psychodynamische Wirkungsmodelle
- Entwicklung und Präzisierung individueller Copingstrategien & Handlungsmaßnahmen
- Stressresistenz bei Konflikten
- Biografiearbeit
- „Secret Tells“ der Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Empathie & Achtsamkeit in eigener Sache
- Nachhaltigkeit in der Resilienz
- Audit der Alltagstauglichkeit von Copingstrategien
- Zeit-/Projekt Management in Verbindung mit Mentaltechniken

MHCM™ (Mental Health Care Management) ist ein eingetragenes Trademark und wird von unserer Direktorin Barbara Landers-Schultz verantwortet.



ILD – Institute for Leadership Dynamics ist Partner der Unternehmensführung. Internationale Top-Management-Erfahrung und die **4Cs of Leadership™** – auf Grundlage dieses exklusiven Kompetenz- und Erfahrungsprofils erarbeitet das Team um Stefan Schönholz und Frank Strathus Exzellenz-Lösungen in den Bereichen Conflict, Communication, Change und Coaching. Bei ILD geht es um Menschen, Teams, Haltung und Verhalten. Denn ob Profiling/Audits/AC, Best Placement, Consulting, Coaching oder Training: Konstruktive Zusammenarbeit und Führung erhöhen die Produktivität.