



HERZ & BECK GBR FÜR PSYCHOLOGISCHE TRAININGS

Konflikte, Stress oder Probleme am Arbeitsplatz führen häufig zu Blockaden, Unwohlsein und Leistungsverlust. Bildlich gesprochen versperren sie wie Steine den Weg nach oben – den Weg zu Erfolg, Harmonie und Zufriedenheit. Die meisten Menschen betrachten diese Steine als **Hindernis**, frei nach dem Motto: „Das kann ich nicht“ oder „Das schaffe ich nie“. Eigene Schwächen sind sofort präsent, Probleme werden nicht angegangen. Steine bieten jedoch auch **Möglichkeiten**. Folgt man der Aufforderung Seligmanns „Heul nicht, handle!“, muss man sich seiner Stärken und Potenziale bewusst werden, um Aufgaben erfolgreich zu meistern oder ein glückliches und gesundes Leben führen zu können. Oftmals sind uns diese Möglichkeiten gar nicht bewusst. Unser Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihre Stärken zu stärken und Wege zu seelischer Gesundheit und Zufriedenheit zu finden. Denn nur wer seine Möglichkeiten kennt und eigene Probleme aktiv angeht, kann aus Steinen etwas Schönes bauen.

### Wer sind wir?

Wir sind ein starkes Team ausgebildeter Diplom-Psychologinnen mit wissenschaftlichem und praktischem Erfahrungshintergrund.

- |               |   |
|---------------|---|
| 2000 bis 2007 | <b>Studium der Psychologie</b> an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Vertiefungsrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie<br>Abschluss: Prädikatsdiplom im Studiengang Psychologie  |
| 2008 bis 2013 | <b>Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen</b> der Forschungsgruppe „Human Resources Management“ an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg<br>Arbeitsschwerpunkte: Leitung und Durchführung von empirischen Forschungsprojekten zu aktuellen Fragen der Personalwirtschaft; Konzeption und Durchführung von Assessment-Centern; Organisation und Durchführung von verschiedenen Fachtagungen mit personalwirtschaftlichen Schwerpunkten; Wissenschaftliche Veröffentlichungen |



HERZ & BECK GBR FÜR PSYCHOLOGISCHE TRAININGS

2009 bis heute

**Freiberufliche Trainertätigkeit** (Herz & Beck GbR für psychologische Trainings)

Arbeitsschwerpunkte: Konzeption und Durchführung von maßgeschneiderten Workshops insbesondere zu den Themen Kommunikation, Motivation und Stress, Hilfe bei der beruflichen Wiedereingliederung arbeitssuchender Akademiker, Maßnahmen zur Potentialentwicklung, Kompetenzmessung und -förderung, Analyse und Interventionen zum Thema Kundenorientierung, Begleitung von Personalauswahlverfahren und Eignungsdiagnose

2011

Zertifizierung zum **Ausbildung der Ausbilder (AdA)**

2014

Zertifizierung zum **Kursleiter für Stressmanagement**

2014

Zertifizierung zum **Heilpraktiker für Psychotherapie**

## Was können wir Ihrem Unternehmen bieten?

- Anti-Stress-Training „Plan B<sub>alance</sub>“:

Anders als klassische Anti-Stress-Trainings, die häufig einseitig ausgerichtet sind, setzt „Plan B<sub>alance</sub>“ an allen Ebenen der Befindensbeeinträchtigungen an und gewährt damit einen ganzheitlichen Blick auf die Stressproblematik. Ganz nach dem Motto „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ findet im Rahmen von „Plan B<sub>alance</sub>“ ein balanciertes Training aus psychologischen und physiologischen Techniken zur Stressbewältigung statt. Dazu kooperieren wir mit Physiotherapeuten und Ernährungsberatern.

- Kommunikation und Konfliktmanagement:

Im privaten und im beruflichen Leben werden Gespräche oft als belastend empfunden. Aus Meinungsverschiedenheiten entstehen schnell Anklagen, Vorwürfe, Beschimpfungen! Konflikte sind hier vorprogrammiert und können das Erreichen persönlicher und beruflicher Ziele verhindern. Unser Training hilft Ihnen, Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und Ihre Konfliktfähigkeit kennen zu lernen und gezielt zu verbessern. Sie erkennen frühzeitig mögliche Konfliktsituationen und meistern Kommunikationen erfolgreich.

- Selbst- und Fremdmotivation:

Fragen Sie sich als Führungskraft vielleicht auch manchmal: Wie kann ich meine Mitarbeiter am Arbeitsplatz motivieren? Was treibt meine Mitarbeiter an? Damit verbunden ist auch die Frage: Möchten Sie sich selbst als Chef haben? Hier schließt sich der Kreis von Führung und Motivation. Sie können als Führungskraft die Leistungsbereitschaft Ihrer Mitarbeiter erheblich beeinflussen! Unser Workshop gibt Tipps, wie Sie Ihre Mitarbeiter dabei unterstützen können, ihre Arbeitsaufgaben mit Freude anzugehen. Darüber hinaus wollen wir Ihnen aufzeigen, wie Sie hin und wieder auch Ihren eigenen „inneren Schweinehund“ überwinden können.

- Personalauswahlverfahren und Eignungsdiagnostik:

Unsere Erfahrung zeigt, dass Auswahlverfahren oftmals schlecht vorbereitet sind und häufig mal eben „zwischen Tür und Angel“ durchgezogen werden. Unsystematische Gedanken über die Auswahlkriterien, ein flüchtiger Blick auf die Bewerbungsunterlagen und gehetzte Vorstellungsgespräche spiegeln nicht selten die Auswahlmentalität verschiedener Unternehmen wider. Das vernichtende Fazit: Die Vorhersagequalität solcher Einstellungsverfahren liegt irgendwo zwischen Losentscheid und Kaffeesatzleserei – sie ist nahe Null. Unternehmen, die an einer nachhaltigen Personalauswahl sparen, haben später das Nachsehen. Unzureichende Leistungskennzahlen, unzufriedene Mitarbeiter

und Frühfluktuation sind mögliche Folgen. Um kostenintensive Fehler bei der Personalauswahl zu vermeiden, bieten wir Ihnen unsere Unterstützung an. Gerne begleiten wir Sie im gesamten Personalauswahlprozess von der Sollprofilerstellung bis hin zur Entscheidung für den geeignetsten Bewerber. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

### **Was können wir Privatpersonen bieten?**

Wir unterstützen und beraten Menschen bei persönlichen Fragen, psychischen Belastungen sowie Themen und Problemen des beruflichen Alltags.

### **Referenzen**

- VW AG
- Jobcenter Halle/Saale
- Landesinstitut für Schulqualität und Lehrerbildung Sachsen-Anhalt, FeSA
- Deutsche Rentenversicherung Rechenzentrum Leipzig GmbH, Nord Ost West Informationstechnik GmbH
- Stadtwerke Jena GmbH
- Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
- Hochschule Anhalt
- AOK Sachsen-Anhalt
- Saalesparkasse
- Univations GmbH
- eo ipso personal- und organisationsberatung GmbH
- Zappendorfer, Johaé Fleischprodukte GmbH & Co.KG
- Unister GmbH, partnersuche.de

### **Kontaktieren Sie uns!**

**Telefon:** 0345 68922414

**Mobil:** Anja Beck: 0157 71 33 83 33

Andrea Herz: 0178 629 21 03

**Mail:** kontakt@herz-beck.de

**Internet:** www.herz-beck.de

