MACHT
KOMPETENZ
CHRISTIANE MITTERWALLNER
entwickeln

Macht Biografie mit Christiane Mitterwallner

nach Christine Bauer-Jelinek

Macht Biografie ist eine Methode zur Reflexion und Analyse der persönlichen Machtstrategien anhand der eigenen Lebensgeschichte. Die Reflexion einer biografischen Vergangenheit dient ihrem Verständnis in der Gegenwart und einer besseren Gestaltung der Zukunft. Nach einem kostenlosen Erstgespräch durchforsten Sie in 10 Einzelstunden Ihre persönliche Lebensgeschichte im Hinblick auf Ihr Verhalten bei Interessenskonflikten. Sie erhalten ein differenziertes und offenes Feedback zu Ihren Stärken und blinden Flecken, zu Ihren Erfolg versprechenden und auch den weniger brauchbaren Verhaltensmustern.

Ziele

Sie verbessern die Durchsetzung Ihrer eigenen Interessen im Beruf und im Privatleben.
Sie setzen sich gegen Übergriffe und Machtmissbrauch besser zur Wehr.
Sie schaffen sich neue Machträume und erzeugen mit minimal-invasiven Eingriffen maximale Wirkung.
Sie stellen nachhaltige Beziehungen her ohne ihre eigenen Werte zu verraten.

Ort: Nach Vereinbarung

Kosten: 10 Einzelstunden (á 60 min.) EUR 00 exklusive 20% MWSt.
Die Kosten können als Fortbildung steuerlich geltend gemacht werden.

Mag. Christiane Mitterwallner
Managementcoach und Sportpsychologin

Mag. Christiane Mitterwallner
Managementcoach und Sportpsychologin
Leopoldstrasse 18/1a
3400 Klosterneuburg

+ 43 6664 326 58 27
info@christiane-mitterwallner.com
www.christiane-mitterwallner.com
UID Nr. ATU 60005568

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Schladming-Gröbming
IBAN: AT48 3811 3000 0906 9485
BIC: RZSTAT2G113

Methodisches Vorgehen

Analyse der individuellen Machtstrategien und ihrer Herkunft. Erstellung eines persönlichen Machtprofils. Entwicklung von Handlungsperspektiven und weiterführendem Lernprogramm. Erweiterung des Verhaltensrepertoires in den Bereichen Verhandlung, Kampf und Versöhnung.

Ablauf

Der Prozess der Selbstreflexion beginnt mit einem Fragebogen, der Ihnen 2-3 Wochen vor Beginn der Macht Biografie per Mail zugesandt wird. Der Start beginnt mit einer Doppelstunde, in der Sie Ihre Lebensgeschichte beschreiben und die Machtmuster ihrer Herkunftsfamilie erforschen. In den folgenden Stunden werden, die für Ihre aktuelle Situation relevanten Bereiche, vertieft. Dadurch erlangen Sie ein umfassendes Verständnis Ihrer Positionen und Ihres Agierens in Machtsituationen, sowie mehr Kompetenz im Umgang mit aktuellen Konflikten. Zum Abschluss erarbeiten Sie konkrete Lernschritte, wie Sie destruktive Stagnation wieder in Bewegung bringen und hilfloses Lavieren in effektive Strategien umwandeln können.

Anlass und Nutzen

Durch die Macht Biografie erkennen Sie, wie Sie in unterschiedlichen Lebensbereichen – in Ausbildung und Beruf, in privaten und familiären Konstellationen – Machtausübung erlebt haben und welche Auswirkungen das auf die weitere Gestaltung Ihres Lebens gehabt hat. Durch die Reflexion der Zusammenhänge von persönlichen und gesellschaftlichen Wertesystemen lernen Sie den Einfluss von Spielregeln auf unterschiedlichen Schauplätzen des Machtgeschehens zu entschlüsseln. Die Macht-Biografie© eignet sich besonders im Vorfeld von weitreichenden beruflichen oder privaten Entscheidungen, in Phasen der Neuorientierung und bei Sinnkrisen. Sie öffnet den Blick auf persönliche Ressourcen, unterstützt Einstellungsveränderungen zu belastenden Erlebnissen in der Vergangenheit und hilft bei der zielorientierten Planung von weiteren Entwicklungsschritten. Die Macht-Biografie© erweitert Ihr Machtbewusstsein und Ihre persönliche Macht-Kompetenz. Sie erreichen Ihre Ziele mit weniger Anstrengung und ohne Ihre eigenen Werte aufzugeben. Sie lernen Machtinstrumente gezielt und dosiert einzusetzen und souveräner zu agieren.

Zielgruppe

Die geänderten Macht-Verhältnisse in unserer Gesellschaft wie Globalisierung, Technologisierung und Künstliche Intelligenz (KI), Hochdynamische Arbeitsumfelder, Selbstorganisierte und fluide Organisationssysteme, Abbau der sozialen Sicherheit, angespannter Arbeitsmarkt, Kostendruck in den Unternehmen, Verdrängungswettbewerb u.ä. verlangen vom Individuum eine höhere Macht-Kompetenz als bisher. Der/die Einzelne ist in allen Bereichen des Lebens gefordert, seine innere Haltung und sein Verhalten zu überdenken, um seine Interessen auf kultivierte Weise durchzusetzen und zu verteidigen. Sowohl der/die Einzelne, wie auch Unternehmen oder Initiativen der Zivilgesellschaft scheitern mit ihren Anliegen oft an den neuen Spielregeln der Macht.

Daher bringt die Macht Biografie einen Nutzen für:

- UnternehmerInnen, ManagerInnen, PolitikerInnen, JournalistenInnen; WissenschafterInnen,
- FunktionäreInnen und Mitglieder von Institutionen, NGOs, Vereinen, Initiativen,
- Angehörige von beratenden Berufen wie Trainer, Coaches
- sowie alle Interessierten, die ihr Verständnis zum Thema "Macht" erweitern wollen.

Mag. Christiane Mitterwallner
Managementcoach und Sportpsychologin
Leopoldstrasse 18/1a
3400 Klosterneuburg

+ 43 6664 326 58 27
info@christiane-mitterwallner.com
www.christiane-mitterwallner.com
UID Nr. ATU 60005568

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Schladming-Gröbming
IBAN: AT48 3811 3000 0906 9485
BIC: RZSTAT2G113

Mag. Christiane Mitterwallner

Managementcoach und Sportpsychologin

Mag. Christiane Mitterwallner ist frühere Spitzensportlerin, FIS-Ski Alpin - Olympia, WM, Weltcupsieg. Sie ist seit 2009 selbständige Unternehmensberaterin und Investorin im Sport- und Gesundheitsbereich. Sie ist Gründungsmitglied der Werkstatt - Arbeit an Dir und des internationalen Netzwerkes für Sportpsychologie.

Ausbildungen und Expertise

Psychologin und Sportpsychologin. Coach für Körperintelligenz. Diplomierte Supervisorin und Coach. Diplomierte Organisationsentwicklerin. Expertin in Bezug auf Fragen zur Macht.

- Entwicklungs- und Veränderungsprozesse (Persönlich, Führung, Team, Organisation)
- Management- und Strategiecoaching
- Karrierecoaching
- „Neues“ Arbeiten und Führen in (hoch-) dynamischen Arbeitswelten
- Beratung bei Implementierung von Schulungs- und Fortbildungsprogrammen
- Persönlichkeitstraining
- Sportpsychologisches Coaching für Leistungssportler, Trainer, Betreuer und Funktionäre
- Vorträge für HR-Umfeld, PersonalentscheiderInnen und Führungskräfte
- Referentin in verschiedenen Lehrgängen
- Statements und Interviews für Medien

Mag. Christiane Mitterwallner ist Expertin für Dynamiken der Macht und Leistungssteigerung.
Sie spricht und trainiert zu Ihren Schwerpunktthemen Performers Mindset und Machtkompetenz.
Sie berät Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen.
Sie vermittelt effiziente Methoden zur Steigerung der Machtkompetenz in der Mitarbeiterführung, bei schwierigen Verhandlungen mit Vorgesetzten, Behörden und Kunden sowie Strategien zur Durchsetzung von Zielen und zur Abwehr von Übergriffen unter Beachtung von Ethik und Verantwortung.

Zu ihren KlientInnen zählen EntscheidungsträgerInnen aus Wirtschaft und Sport, Verwaltung und Politik; Funktionäre von Interessenvertretungen und Non Profit Organisationen; GründerInnen und UnternehmerInnen.

Information und Anmeldung

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch info@christiane-mitterwallner.com, +43 664 326 58 27 oder besuchen Sie www.christiane-mitterwallner.com.

Mag. Christiane Mitterwallner
Managementcoach und Sportpsychologin
Leopoldstrasse 18/1a
3400 Klosterneuburg

+ 43 6664 326 58 27
info@christiane-mitterwallner.com
www.christiane-mitterwallner.com
UID Nr. ATU 60005568

Bankverbindung:
Raiffeisenbank Schladming-Gröbming
IBAN: AT48 3811 3000 0906 9485
BIC: RZSTAT2G113