



TRAININGS-PORTFOLIO

PSYCHOLOGISCHE SICHERHEIT

Dr. Nelly Simonov



FORSCHUNG

BILDUNG

ERFAHRUNG



Wer ist Dr. Nelly Simonov?



Erfahrungen und Kompetenzen

Massive Trainingserfahrung mit eigenen sehr erfolgreichen Konzepten in den Bereichen:
Psychologische Sicherheit, Kommunikation, Konfliktmanagement in Unternehmen, Interkulturelle Kompetenzen-Bildung-Erziehung, Interkulturelle Kommunikation und Konfliktmanagement

Expertin für Personal Businesscoaching für Führungskräfte und Akademiker:innen

Karrieredesignerin, Karriere-/Erfolgscoaching

Buchautorin: zahlreiche internationale wissenschaftliche Publikationen zur Psychologie der Identität und Kultur

Coaching und Begleitung von Unternehmen in Veränderungsprozessen - Erfolgreiches Change Management durch Psychologische Sicherheit

Design und Umsetzung von gehirngerechten analogen und digitalen Weiterbildungsprogrammen

Ausbildung

Promovierte Psychologin
M.A. Sozialpsychologie
Berufs-/Wirtschaftspädagogik
Erziehungswissenschaften
(Leibniz Universität Hannover)

Certified Blended Learning Designer
Advanced

Certified Business Coach,
BusinessTrainer
und Change Management
Consultant (EN ISO/IEC 17024)

International Coaching Federation
Member

Position

Inhaberin CAREER COACHING
COMPANY
-EASY-SRONG-HONEST-DIRECT-
Business Coach, Trainer,
Changemanagement Consultant

Deputy Head of Coaches bei
BETTER SOULTIONS COACHING
CONSULTING GmbH

Berufliche Laufbahn

Internationale Forschungserfahrung im Bereich Psychologie der Identität und Kultur

Über 1000* Stunden Trainingserfahrung in Unternehmen und öffentlichen Bildungsinstitutionen

Ausbildung des polizeilichen Führungsmanagements in Bayern an den Hochschulen des öffentlichen Dienstes in Sulzbach-Rosenberg und Fürstenfeldbruck

2 Jahre Karrierecoach für Akademiker:innen und Führungskräfte in Festanstellung bei Bildungswerke der Bayerischen Wirtschaft

Über 1000* Stunden Coachingerfahrung

* Nach 1000 Stunden habe ich aufgehört zu zählen

Mehrwert für Ihr Unternehmen



- ✓ Ihr Unternehmen bekommt ein maßgeschneidertes Trainingskonzept, welches gehirngerecht (neurodidaktisch) aufbereitet wurde, um eine möglichst einfache und sofortige praktische und nachhaltige Umsetzung zu ermöglichen.
- ✓ Ihre individuellen unternehmensspezifischen Bedürfnisse werden in jedem Thema berücksichtigt und die spezifischen Probleme in dem Training praxisnah aufgearbeitet.
- ✓ Der praktizierte Fokus auf die psychologische Sicherheit im Unternehmen greift das vorhandene Potential des Unternehmens auf, setzt versteckte Talente und Kraftreserven frei und fördert die Entwicklung der Teams.
- ✓ Ein sicherer "Raum" für Kreativität und Innovation ist für Ihr Unternehmen sowohl finanziell als auch für das Image profitabel.
- ✓ Vertrauen, Selbstvertrauen und mentale Stärke fördern das Wohlbefinden und Zufriedenheit der Mitarbeitenden und reduzieren nachweislich die Krankheitstage.
- ✓ Psychologische Sicherheit macht Ihr Unternehmen zu einem attraktiven Arbeitgeber.
- ✓ Arbeitnehmer(:innen)zufriedenheit trägt maßgeblich zur Umsatzsteigerung und zum Erfolg des Unternehmens bei.
- ✓ Freigelegte Potentiale und höhere Zufriedenheit am Arbeitsplatz sind der „Super-Kraftstoff“ für jedes Unternehmen!

Kommunikation

Effektive und authentische Kommunikation

Die meisten Probleme entstehen aus der falschen oder fehlenden Kommunikation. Aber auch Großartiges erwächst aus der Kommunikation, die rechtzeitig und richtig erfolgt ist.

Lernen Sie das Fundament der erfolgreichen und wertschätzenden Zusammenarbeit, die Kommunikation, ganz neu kennen. Werden Sie zum Brückenbauer in jeder Lebenslage und erleben Sie den Unterschied, den die emotionale Kompetenz macht, wenn Sie zur richtigen Zeit die richtigen Worte finden. Und wenn es doch in der Kommunikation kriselt, so wissen Sie damit achtsam umzugehen und haben die nötigen Tools den Konflikt wertschätzend zu lösen.

Was lernen Sie?

- Sicheren Rahmen aufbauen, in dem Sie wirklich über alles sprechen können
- Kritische Kommunikation richtig vorbereiten
- Im Einklang mit eigenen Bedürfnissen kommunizieren
- Konfliktfrei klare Grenzen setzen
- Kommunizieren und verstanden werden
- Konfliktachtsamkeit, -management

Interkulturelle / Kultursensible Kommunikation

„Warum gibt es so oft Missverständnisse und nicht eingehaltene Vereinbarungen?“ Mit diesen und vielen anderen Fragen und Vorurteilen begegnen wir unseren Mitmenschen und ärgern uns dabei tagtäglich über sie und uns selbst.

Dabei geht es im interkulturellem Arbeitskontext nicht immer nur um sprachliche Probleme und Missverständnisse. Es sind oftmals gerade die nicht ausgesprochenen Gedanken, oder Gesten und Blicke, die die Arbeitsprozesse enorm erschweren und Kränkungen erzeugen.

In diesem Kurs lernen Sie mit interkulturellem Geschick, Menschen aus unterschiedlichen Kulturen besser zu verstehen, in den Arbeitsprozessen kompetent zu begleiten, interkulturelle Konflikte rechtzeitig zu erkennen, zu lösen und zu vermeiden. Und noch viel mehr geht es darum, die interkulturelle Diversität ganz neu schätzen zu lernen und die Arbeitsprozesse mit dieser Komponente zu bereichern.

Was lernen Sie?

- Mit interkulturellem Geschick und Tools, Menschen aus unterschiedlichen Kulturen kompetent begleiten und Zusammenarbeit gestalten
- Interkulturelle Konflikte rechtzeitig zu erkennen, zu lösen und zu vermeiden.
- Gemeinsame Basis finden und Vertrauen fördern

Kommunikation

Umgang mit giftigen Beziehungen am Arbeitsplatz

Giftige oder toxische Beziehungen sind Verbindungen, bei denen man sich in einer relativen Abhängigkeitssituation in einer dauerhaft abwertenden Lage befindet und aus dieser Situation nicht mehr rauskommt. Man befindet sich in einer sogenannten Abwärtsspirale, die einen regelrecht krank machen kann. Wenn es am Arbeitsplatz mit einem/einer Kolleg:in oder dem/der Vorgesetzten passiert, dann ist die Lage besonders brisant, nicht nur für die Beziehungsbeteiligten, und kann sogar das ganze Unternehmen vergiften. Die Abhängigkeitssituation ist am Arbeitsplatz besonders groß und wenn die Existenzängste eine zentrale Rolle spielen, dann kann der Arbeitsalltag nicht mehr normal bewältigt werden und die Gesundheit fordert ihren Tribut.

Was lernen Sie?

- Zeichen für eine toxische Beziehung rechtzeitig erkennen
- Giftige Kommunikationsmuster identifizieren
- Wichtige Problemlösestrategien
- Sicherheitsrahmen für Kommunikation gestalten
- Sichere Kommunikation führen, Feedback geben und nehmen
- Wertebasierte Konfliktlösung

Effektiv durch echte Verbundenheit im virtuellen Raum

Es ist sowieso schon eine echte Herausforderung reale Beziehungen virtuell zu pflegen. Kommt noch der Arbeitsalltag dazu und werden relevanten Beziehungen im Arbeitskontext täglich nur im virtuellen Raum gelebt, so können die wichtigen Arbeitsfaktoren, wie z.B. Vertrauen und Transparenz enorm darunter leiden. Wie können wir es schaffen, unseren virtuellen Arbeitsalltag effektiv zu gestalten, ohne auf die Beziehungsebene in der Teamarbeit zu verzichten? Das schafft man nur durch die echte Verbundenheit. Diese Verbundenheit kann jedoch nur entstehen, wenn das Vertrauen im Team geschätzt und die Verletzlichkeit gelebt werden. In diesem Kurs geht es um natürliche und intuitive Tools, die man im virtuellen Arbeitsraum anwendet, um die persönliche und die Beziehungsebene zu fördern und die Arbeitseffektivität durch die gesteigerte Zufriedenheit und Verbundenheit zu optimieren.

Was lernen Sie?

- Vertrauenspendende Faktoren im virtuellen Raum kennen
- Bedeutung der Verletzlichkeit in dem Arbeitskontext verstehen
- Innere Konflikte erkennen, bevor sie nach außen gekehrt werden
- Eigene Werte verstehen und in der Kommunikation einschließen, um das Vertrauen und Achtsamkeit zu fördern
- Gemeinsame Basis erkennen und Arbeitsprozesse beschleunigen
- Arbeits-Flow herstellen

Coachingkompetenzen für Führungskräfte

Moderne Führung sorgt für die Entwicklung und das Empowerment der Mitarbeitenden, um die Mitarbeitenden nachhaltig an das Unternehmen zu binden.

Coachende Führung ermöglicht einen wertschätzenden Zugang zu den Erfolgen und Problemen der Mitarbeitenden und passiert auf Augenhöhe, was sich auf die zwischenmenschliche Beziehung sehr positiv auswirkt.

In diesem Kurs entwickeln die Führungskräfte Coachingkompetenzen, die ihnen erlauben, die Mitarbeiter in ihrer Selbstständigkeit, Kreativität und Selbstwirksamkeit zu stärken. Sie lernen mehr Verantwortung an die Mitarbeitenden abzugeben. Dadurch entlasten sie sich nicht nur, sondern geben den Mitarbeitenden einen größeren Raum zur eigenen Entwicklung.

Was lernen Sie?

- Was coachende Führung bewirken kann und was sie nicht kann
- Coachingtools zur Gestaltung der psychologischen Sicherheit, um Vertrauen, Kreativität und Arbeitsproduktivität zu fördern
- Wie coachende Führung die Zeit sparen kann
- Einfache Coachingtools mit großer Wirkung für die Arbeitsprozesse und für die individuelle Förderung der Mitarbeitenden

Herausragende und sichere Führung

Herausragende Führung beginnt bei der herausragenden Selbstführung. Und dafür ist die emotionale Intelligenz von zentraler Bedeutung.

Die einzelnen Faktoren der emotionalen Intelligenz, wie zum Beispiel die Empathie und das Selbstmanagement, können aktiv gefördert werden. Dabei geht es nicht um eine aktive Aneignung bestimmter Verhaltensmuster. Vielmehr ist es wichtig Achtsamkeit für eigene emotionalen und soziale Stärken zu entwickeln.

Dieser Kurs nutzt die neusten Erkenntnisse aus NeuroLeadership (Gehirngerechte Führung) und zeigt einfache Methoden zur Förderung der emotionalen Intelligenz und damit der herausragenden und sicheren Führung. So kann die neue Führung Topergebnisse mit Mitarbeitendenzufriedenheit zu einer Einheit bringen.

Was lernen Sie?

- Was eine herausragende Führung ausmacht
- Warum wir Verletzlichkeit in der Führung brauchen
- Innere Kommunikation verstehen und nach außen kommunizieren
- Mehr Gelassenheit und Sicherheit durch authentisches Führen
- Einfache und praktische Tools zur täglichen Förderung der emotionalen und sozialen Führungskompetenzen

Führung

Change-Prozesse mit Empathie und Gelassenheit begleiten

"Geht nicht... mach ich nicht... will ich nicht!" Die Verweigerung in den Veränderungsprozessen mitzuwirken ist eigentlich ein Selbstschutz. Ängste blockieren Menschen in akuten Veränderungsprozessen und die Zusammenarbeit gerät ins Stocken. Wie kann die Führungskraft mit diesen Ängsten umgehen und die Mitarbeitenden trotzdem für die Veränderung und geplante Entwicklung motivieren, ohne sich selbst emotional zu erschöpfen?

Was lernen Sie?

- Mit den Mitarbeitenden gemeinsam konstruktive Bewältigungsstrategien entwickeln
- Durch empathische Kommunikation psychologische Sicherheit schaffen
- Die Notwendigkeit des Scheiterns verstehen und den Druck bewusst abbauen
- Gelassenheit bewusst praktizieren und weitergeben
- Gesunder Umgang mit Transparenz und Vertrauen

Psychohygiene für Führungskräfte: Resilienz und Stressmanagement

Psychohygiene bedeutet emotionale Abgrenzung von Angelegenheiten, auf die ich keinen Einfluss haben möchte, kann oder darf. Diese Abgrenzung fällt vielen Führungskräften sehr schwer. Daraus ergeben sich Überstunden, gesundheitlich bedingte Fehlzeiten, Unzufriedenheit mit sich selbst, mit den Mitarbeitenden und mit dem Arbeitgeber.

Wieviel und welchen Einfluss können die Führungskräfte nehmen, um mit dem Arbeitstempo gut zurechtzukommen? Welche Einstellungen können ihnen dabei helfen?

Was lernen Sie?

- Umgang mit den eigenen Einstellungen
- 4 bewusste Zustände, die vor psychischer Überlastung schützen
- Entwicklung eines Fähigkeitenpools zur besseren Selbstregulation
- Einsatz des gezielten Optimismus
- Achtsamkeit und Einsatz der Notbremse in besonders kritischen Zeiten
- Tools zur Förderung und Stärkung der Resilienz im eigenen Team

Führung

Wertearbeit: mit Vision und Mission Motivation steigern

Wenn unsere Werte zu der eigenen Vision oder der Vision des Unternehmens nicht passen, dann fehlt es an der Motivation, die eigenen oder die Unternehmensziele zu erreichen. Auch kann es an Motivation und Antrieb fehlen, wenn wir unserer Werte nicht bewusst sind. Wir entkoppeln uns von der Arbeit, verlieren die Sinnstiftung und damit die Motivation.

Wenn wir unseren Werten bewusst begegnen und diesen ein Gehör verschaffen, dann sind wir in unserem Handeln und in der Kommunikation sehr viel authentischer, glaubwürdiger und in Verhandlungen und in der Umsetzung unserer Ziele sehr viel erfolgreicher. Das motiviert uns langfristig mit komplexen Situationen und Kontexten umzugehen und eine Extrameile zu gehen, ohne fühlbar an Energie zu verlieren.

Was lernen Sie?

- Die enorme Bedeutung der Werte im beruflichen und privaten Kontext
- Individuelle Werteanalyse/ -arbeit als Fundament der Selbstregulation und Motivation
- Entwicklung der eigenen neuen bewussten Vision und Mission, als Motivationssteigerungstool
- Gestaltung der Wertearbeit im eigenen Team

Diversität als Erfolgsvariante

Diverse Kultur-, Geschlechts- oder Generationseinflüsse wirken sich sehr positiv auf die Kreativität und Innovation eines beliebigen Teams aus. Will ein Unternehmen also zukunftsweisend sein und langfristig für Innovationen sorgen, sollte es die Anteile der Diversität in den Teams erhöhen und diese auch wertschätzend pflegen.

Leider sind viele Unternehmen mit der Diversität überfordert: in den Teams kommt es ständig zu Konflikten, die Aufgaben werden nicht rechtzeitig erledigt, die Ziele werden nicht erreicht, weil die Teams zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind und nicht in die gewünschte Performancephase kommen.

Diversität braucht Feingefühl, Empathie, Selbstreflexion, interkulturelle und ganz bestimmte Kommunikationskompetenzen. Das alles entscheidet maßgeblich und nachhaltig, ob die Diversität in Ihrem Unternehmen zu eine Erfolgsvariante wird.

Was lernen Sie?

- Entstehung und Funktionsweise der Kreativität und Innovation
- Interkulturell kompetent handeln und kommunizieren
- Interkulturelle Konflikte rechtzeitig erkennen, lösen und vermeiden
- Gender-, kultur-, generationssensibel führen
- Gemeinsamkeiten herausfiltern und Team motivieren
- Fehlerkultur als Innovationsquelle zulassen, wertschätzen, nutzen und pflegen

Selbstmanagement

Doppelspitze ist doppelt spitze!

Zwei Führungskräfte teilen eine Führungsposition, und wenn das geschickt angestellt wird, sogar mit großem Erfolg.

Welche Faktoren sind entscheidend, dass die Doppelspitze gemeinsam erfolgreich führt?

Unter den ganz bestimmten Aspekten der psychologischen Sicherheit kann die Zweier-Führungsspitze langfristig sehr erfolgreich performen, ganz unabhängig von der Geschlechterkonstellation.

Was lernen Sie?

- Richtige Positionierung der Doppelspitze von Anfang an
- Vertrauensarbeit: Vertrauen nach innen und außen fördern
- Wertearbeit: Gemeinsame Werte sind Träger des Erfolgs, unterschiedliche Werte sind die Basis für die Innovation und Kreativität
- Schnelle Konfliktbewältigung und -vermeidung mit Hilfe der psychologischen Sicherheit
- Strategien gegen Ängste, Kritik und Ambivalenz in der Doppelführung
- Umgang mit kritischen Entscheidungssituationen
- Erfolgsregeln für eine sinnvolle Arbeitszeiteinteilung und geteilte Arbeitsprozesse

Selfcoaching in schwierigen Zeiten

Alles, was wir für eine gute persönliche Entwicklung, ein gesundes und glückliches berufliches und privates Leben brauchen finden wir in uns selbst. Manchmal ist jedoch der Zugang zu unseren eigenen Ressourcen versperrt. Wir treten auf der Stelle und fühlen uns gefangen in eigenen Verhaltensmustern. Wenn wir immer wieder belastende Erfahrungen machen und nichts dagegen (z.B. gegen Über-/Unterforderung, Kränkung und Versagensängste am Arbeitsplatz, gegen das Gefühl nicht gut genug zu sein und es nicht gut genug zu machen etc.) tun, dann wird sich die Belastung auch auf unserer Gesundheit auswirken.

Das muss aber nicht sein, wenn man selbst durch einige einfache Coachingtools aktiv wird und rechtzeitig und gezielt bestimmte Verhaltens- und Glaubensmuster aufbricht. Dazu braucht man keine 20 Sachbücher oder teure Seminare, es braucht nur eine Handvoll wichtigster Self-Coaching-Tools.

Was Sie lernen?

- Eigenreflexion anwenden
- 6 Selfcoachingtools zur Prävention und Behandlung von belastenden Erfahrungen
- Förderung der Resilienz und Selbstregulation
- Psychohygiene als Selbstschutz gegen das Unbeeinflussbare
- Achtsamkeit für mehr Gelassenheit



Noch Fragen?

Haben Sie noch offene Fragen?
Lassen Sie uns über Ihre Ideen und Herausforderungen in einem persönlichen Strategieggespräch sprechen.



Dr. Nelly Simonov

nelly.simonov@gmx.de
www.nelly-simonov.de
+49 1754269516

Bildquellen: © Nelly Simonov, Canva, PicMonkey

