



"Lust machen auf und  
Angst nehmen vor  
Veränderungen."

## Veränderungsbegleitung mit System

Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

**Kontakt**

Hofweg 63, 22085 Hamburg  
+49 176-21 25 32 98

[kontakt@sandrabrauer.de](mailto:kontakt@sandrabrauer.de)  
[www.sandrabrauer.de](http://www.sandrabrauer.de)

## Wer steht hinter der Veränderungsbegleitung mit System?

Mein Name ist Sandra Brauer. Meine Leidenschaft gilt der Gestaltung unserer Lebens- und Arbeitswelten. Hätte ich einen Wunsch frei, wäre dieser, dass mehr Menschen zufriedener, vielleicht sogar glücklicher, motivierter und auch gesünder arbeiten. Mein Anliegen ist es, Menschen und Organisationen darin zu unterstützen, mehr Gelassenheit und auch Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Veränderungen zu entwickeln. Ich unterstütze Sie darin, ihre digitale Balance zu bewahren, digitale Resilienz aufzubauen und gut miteinander zu arbeiten.



Unsere Arbeits- und  
Lebenswelten  
gemeinsam gestalten.

## Mein Angebot

### Beratung

Ich bin die richtige Ansprechpartnerin für Ihr Organisationsentwicklungsprojekt, wenn Sie in kleinen und mittelständischen Unternehmen, einer Hochschule oder in einem Sportverein vor allem im Kontext des digitalen Strukturwandels eine externe Begleitung benötigen.

### Coaching

Berufsbezogene Fragestellungen wie zum Beispiel der Wunsch nach mehr Klarheit in Ihrer Rolle als Führungskraft oder auch der Umgang mit arbeitsbezogenen Belastungen, berufliche Perspektiventwicklung sowie Begleitung von Gründungsvorhaben sind Schwerpunkt meiner Tätigkeit als systemische Business Coachin.

### Stolpersteintraining

Training/Webinar/Vortrag

- Effizient Online-Besprechungen moderieren
- Digitale Balance
- Selbstorganisation im Home Office
- Digitale Resilienz - Umgang mit Veränderungen
- wertorientierte Führung und Zusammenarbeit

### Moderation

- Retrospektiven/Teamreflektion
- Online-Veranstaltungen

## Training (8h) Webinar (90min)

Der digitale Strukturwandel verändert zunehmend unsere Arbeitswelt und erfordert neue Wege der Zusammenarbeit. Analoge Formate werden um zahlreiche digitale Formate ergänzt. So wird auch die virtuelle Abstimmung in Organisationen zunehmend mehr an Bedeutung gewinnen. Doch wie lassen sich virtuelle Formate zielführend ausgestalten und deren Effizienz steigern?

Erhalten Sie im Online-Training oder auch Webinar vielfältige Impulse, wie Sie Online-Besprechungen gut vorbereiten und zielgerichtet sowie strukturgebend moderieren.



“

Ein klar formuliertes  
Problem ist schon halb  
gelöst.

Charles Kettering,  
US-amerikanischer Wissenschaftler

## Online- Besprechungen moderieren

### Ziel

- gut vorbereitete Besprechungen moderieren können
- Kommunikation im Team verbessern, Beziehungen stärken
- kreative Prozesse und Austausch fördern
- bisherige Besprechungen effizienter und effektiver gestalten

### Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte
- Projektmanager, Scrum Master, Agile Coaches
- Moderatoren

### Inhalte

- einmalig, mehrfach im Jahr oder auch regelmäßige Treffen im Format einer Retrospektive
- interaktive, kommunikationsfördernde Methoden
- technische Voraussetzungen, digitale Werkzeuge
- Rahmenbedingungen, Zeitmanagement
- Selbstwirksamkeit von Teams fördernd
- Methoden aus dem agilen Arbeiten

## Webinar/Impulsvortrag (90min)

Die Digitalisierung ermöglicht uns ein weltweites Netz an Kontakten aufrecht zu erhalten, vielfältige Kommunikationswege zu beschreiten und eine Vielzahl unserer Bedürfnisse auszuleben. Auf der anderen Seite sind wir in einer hohen Geschwindigkeit und mit einer großen Menge an Erlebnissen unterwegs. Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verschwimmen immer mehr. Was wir gesellschaftlich durch digitale Werkzeuge an Unterstützung erfahren, ist für den einen bewusster, für den anderen weniger bewusst spürbar.

Erhalten Sie in diesem Webinar vielfältige Impulse im Hinblick auf Ihre digitale Balance. Hinterfragen Sie Ihr aktuelles Nutzungsverhalten digitaler Werkzeuge im Hinblick auf Ihr Stressempfinden, eine effiziente Kommunikation und Ihre Produktivität.



"There's no chance that the iPhone is going to get any significant market share. No chance."

Steve Ballmer, CEO Microsoft, 2007

## Digitale Balance

### Ziel

- digitales Bewusstsein entwickeln und digitale Achtsamkeit fördern
- digitalem Stress vorbeugen
- Belastungen reduzieren
- digitale Zusammenarbeit gestalten
- gesund digital leben und arbeiten

### Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte
- Personalabteilungen
- Mitarbeiter\*innen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement

### Inhalte & Ablauf

- einmaliges Webinar oder regelmäßig stattfindende Teamreflexionen zur Verbesserung der Zusammenarbeit in digitalen Zeiten
- Empfehlung zur Nutzung digitaler Werkzeuge basierend auf Ergebnissen aktueller Studien
- Impulse zu digitaler Achtsamkeit
- Methoden aus dem Stressmanagement, insbesondere dem Zeit- und Selbstmanagement
- Anregung zur Zusammenarbeit in digitalen Zeiten

## Webinar/Impulsvortrag (90min), Training (2tägig)

Durch das Training oder Webinar erhalten Sie Impulse, wie sie möglichst produktiv orts- und zeitunabhängig ihren Aufgaben nachgehen. Es geht nicht nur um den Erhalt der Selbstwirksamkeit, sondern auch ganz allgemein um die Erweiterung der persönlichen Kompetenzen in Bezug auf den digitalen Strukturwandel. Neben Methoden aus dem Zeit- und Stressmanagement und der Achtsamkeit vermittelt das Webinar/Training auch Kompetenzen und Methoden zur Gestaltung der Zusammenarbeit in digitalen Zeiten. Schützen Sie sich vor Belastung durch die Flexibilisierung von Arbeit, der damit einhergehenden Entgrenzung von Arbeit und Freizeit und der Veränderung von Zusammenarbeit und Führung und erhalten Sie Ihre Selbststeuerungsfähigkeit – durch Selbstorganisation im Home Office.



Es ist erstaunlich, was man alles lernen kann, wenn man will. Jede Gewohnheit lässt sich ändern.

Salman Rushdie

## Selbstorganisation im Home Office

### Ziel

Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte befähigen,

- sich vor Belastungen durch die Flexibilisierung von Arbeit,
- der damit einhergehenden Entgrenzung von Arbeit und Freizeit und
- der Veränderung von Zusammenarbeit und Führung zu schützen und die
- Selbststeuerungsfähigkeit zu erhalten.

### Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte
- Personalabteilungen
- Mitarbeiter\*innen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement

### Inhalte

- einmaliges Webinar oder Training
- Methoden aus dem Stressmanagement, insbesondere dem Zeit- und Selbstmanagement (Verhaltensmuster und Glaubenssätze)
- Impulse zu digitaler Achtsamkeit
- Anregung zur Kommunikation und Zusammenarbeit auf Distanz

## Webinar (90min) Training (8h)

Unglaublich vielfältig, bunt und schnell ist die digitalisierte und technologisierte Welt um uns herum. So viele Möglichkeiten der Kommunikation, der Kollaboration, der Wissensgenerierung bieten sich uns im privaten und beruflichen Alltag. Das Training richtet sich vor allem an diejenigen Mitarbeiter\*innen und auch Führungskräfte, die sich von der Digitalisierung gestresst fühlen oder deren Widerstände und Vorbehalte gegenüber digitalen Veränderungsvorhaben groß sind. Einerseits wird ihnen vermittelt, dass sie dieser Entwicklung positiv(er) begegnen und sie gewinnbringend nutzen können. Andererseits können sie für einen gesunden Umgang mit dem Thema sensibilisiert werden. Ein Impulsvortrag zum Thema ist ebenso möglich.



Suche nicht nach  
Fehlern, suche nach  
Lösungen.

Henry Ford

# Digitale Resilienz - Gelassenheit im Wandel bewahren

## Ziel

- Widerstandsfähigkeit in digitalen Zeiten stärken
- Lust machen auf und Angst nehmen vor Veränderung
- digitale Veränderungsvorhaben menschlich gestalten, Kommunikation fördern, Beziehungen stärken

## Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte als Initiatoren digitaler Veränderungsprozesse
- Beteiligte/Betroffene digitaler Transformationsvorhaben

## Inhalte des Workshops

- Impulse aus der Psychologie der Veränderung
- Wozu kann die Digitalisierung nutzbar gemacht werden? Beruflich, privat, in Verbindung (Stichwort Vereinbarkeit)
- Reflektion der eigenen digitalen Kompetenzen, vorhandene und erstrebenswerte
- Elemente und Methoden aus dem Stressmanagement, der Resilienz und Achtsamkeit
- Impulse aus dem agilen Arbeiten

## Webinar/Impulsvortrag (90min)

Insbesondere in Zeiten des digitalen Strukturwandels, in denen sich die Welt und auch unsere Arbeitsumgebung immer schneller verändert, benötigen Organisationen ein stabiles Fundament, auf dessen Basis sie ihre unternehmerischen Aktivitäten ausrichten. Unser Verhalten und unsere Kommunikation basiert auf unseren Werten. Oftmals sind wir uns diesen nicht bewusst. Wertekonflikte in Organisationen (intra- oder interpersonelle) führen häufig zu Reibungen und Konflikten, die die Motivation oder auch die Produktivität mindern und unser Wohlbefinden und so manches Mal unsere Gesundheit beeinflussen.

Das Webinar lädt dazu ein, über gelebte, vielleicht auch gewünschte oder hilfreiche Werte in Führung und bei der Zusammenarbeit ins Gespräch zu kommen.



“

Günstige Winde kann  
nur der nutzen, der  
weiß, wohin er will.

Oscar Wilde

## Werteorientierte Führung und Zusammenarbeit

### Ziel

- Kommunikation im Team verbessern, Beziehungen stärken
- Belastungen reduzieren, Motivation erhalten
- Zusammenarbeit werteorientiert gestalten
- Führung neu ausrichten

### Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte
- Personalabteilungen
- Mitarbeiter\*innen aus dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement

### Inhalte

- einmaliges Webinar oder auch regelmäßige Teamworkshops im Format einer Retrospektive
- Organisationskultur und Persönlichkeitsentwicklung
- interaktive Übung/Selbstreflexion "Werte-Check"
- basierend auf agilen und systemischen Grundsätzen

## Online/Präsenz (3h)

Einer der wesentlichen Resilienzfaktoren ist ein stabiles soziales Netz.

Insbesondere in Zeiten des digitalen Strukturwandels, in denen sich die Welt und auch unsere Arbeitsumgebung immer schneller verändert, können Netzwerke gerade auch in der Arbeitswelt ein wesentliche Stütze sein. Kreative Prozesse, Neuentwicklung von Geschäftsfeldern gelingen häufig besser im Dialog und im Team. Die Flexibilisierung der Arbeitswelten macht eine gute Abstimmung untereinander notwendig, um Vorzüge dieser nutzen zu können und die Bedürfnisse einzelner Teammitglieder in Einklang zu bringen.

Zudem kann eine gute Kommunikation und damit einhergehend eine gute Beziehungsgestaltung zwischen Vorgesetztem und Mitarbeitenden Fluktuation reduzieren, wenn nicht sogar vermeiden.



“

Gehe ich vor dir, dann weiß ich nicht, ob ich dich auf den richtigen Weg bringe. Gehst du vor mir, dann weiß ich nicht, ob du mich auf den richtigen Weg bringst. Gehe ich neben dir, werden wir gemeinsam den richtigen Weg finden.

Afrikanisches Sprichwort

## Retrospektive Teamreflektion -

### Ziel

- Kommunikation im Team verbessern, Beziehungen stärken
- den digitalen Strukturwandel gemeinsam gestalten, kreative Prozesse fördern
- Belastungen reduzieren, Motivation erhalten
- Zuversicht und Optimismus mit Blick auf die Zukunft ermöglichen

### Zielgruppe

- Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte,
- Beteiligte/Betroffene digitaler Transformationsvorhaben
- Projektteams

### Inhalte & Ablauf der Teamreflektion

- einmalig, mehrfach im Jahr oder auch regelmäßige Teamworkshops im Format einer Retrospektive
- interaktive, kommunikationsfördernde Methoden
- ressourcen- und lösungsorientierte Vorgehensweise
- Selbstwirksamkeit von Teams fördernd
- mit Elementen aus Scrum und Kanban, der Gewaltfreien Kommunikation und dem Achtsamkeitstraining
- basierend auf agilen und systemischen Grundsätzen



## Sandra Brauer

- Diplom-Kauffrau
- Systemische Beraterin (DGSF-zert.)
- Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung und Meditation
- über 10 Jahre Berufserfahrung im IT-Projektmanagement, Beratung, Organisationsentwicklung & Change Management
- freiberuflich tätig seit 2017

# Veränderungsbegleitung mit System

Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

## Kontakt

Hofweg 63, 22085 Hamburg  
+49 176-21 25 32 98  
kontakt@sandrabrauer.de  
www.sandrabrauer.de