



- / Mag. Marc Habermann ist diplomierter Coach und Sportwissenschaftler und arbeitet heute als erfolgreicher Coach, Trainer, Referent und Sportmanager.
- / Marc Habermann hat in seiner bisherigen Laufbahn SportlerInnen wie Bode Miller, Lindsey Vonn (beide USA), Nicolas Kiefer (D), Anna Kournikova (RUS), Vera Lischka, Barbara Schett (beide AUT) u.v.m. betreut.
- / Seine internationale berufliche Erfahrung als Manager und Coach von absoluten SpitzensportlerInnen, gibt Marc Habermann in Einzel Coachings, Seminaren und Vorträgen weiter. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die TeilnehmerInnen mit Ihren Themen und Bedürfnissen.
- / Nach langjährigen Aufenthalten in den USA, Liechtenstein und Italien lebt Marc Habermann heute in der Nähe von Kitzbühel und betreut von hier aus seine Kunden und KlientInnen im deutschsprachigen Raum.
- / Marc Habermann ist der kompetente Partner zu den Themen:
  - / **soft skills/soziale Kompetenzen**,  
wie z. Bsp. *Leadership und Führungskompetenz, Kommunikation, Gestalten sozialer Situationen, Teamwork, Motivation, Persönlichkeitsentwicklung, Konfliktmanagement, Veränderung-Change Management*
  - / **Erfolg** und
  - / **Teambuilding**.
- / Ausgewählte Themen bietet Marc Habermann gemeinsam mit Österreichs bester Tennisspielerin **Barbara Schett als Referentin** an.
- / Nähere Informationen zum Leistungsangebot und Themenspektrum, sowie zur Person, entnehmen Sie bitte nachfolgender Übersicht und den websites [www.marc-habermann.com](http://www.marc-habermann.com) und [www.walkandtalk.at](http://www.walkandtalk.at). Zusätzlich bietet Marc Habermann in-house Seminare für Firmen an. Dabei wird das Seminarkonzept ganz auf die Situation und die Bedürfnisse und Ziele des Kunden zugeschnitten.

### **Vorträge / Seminare / Workshops\***

\* Auf Grund einer leichteren Lesbarkeit wird im Text auf eine geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet. Es sind jedoch immer beide Geschlechter angesprochen.

### **Allgemein**

#### **Methodik**

- personenzentriertes, systemisches Coaching
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Impulsvorträge
- Podiumsdiskussionen
- Prozessorientiertes Arbeiten
- Feedbackschleifen und Reflexionsrunden
- Transfer Übungen
- Outdoor-Übungen (Waldseilgarten)
- Media Präsentationen
- Themenrelevante Beispiele aus der Arbeit mit Spitzensportlern
- Vorträge / Diskussionen mit Barbara Schett



### **Leadership**

#### **Führungskompetenz durch soziale Kompetenz (soft skills)**

##### **Ziel**

Die Teilnehmer lernen Ihre sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen kennen, trainieren sie und lernen, diese als verantwortungsvolle Führungskraft bewusst einzusetzen.

##### **Nutzen**

Bewussteres und damit selbstbewussteres Auftreten, Sicherheit in der Rolle als Führungskraft, schnelleres Erkennen von Persönlichkeitstypen und entsprechender Umgang mit ihnen.

##### **Inhalt**

- Was sind soft skills?
- Weshalb werden soft skills immer wichtiger für uns?
- Welche soft skills besitze ich?
- Wie trainiere ich meine soft skills?
- soft skills und Führungskompetenz?
- Gestalten und Leiten von Meetings
- Gesprächsführung, Gesprächsgewohnheiten erweitern
- Die Ebenen der Kommunikation
- Verhaltenstypen
- Aktives Zuhören

### vom Mitarbeiter/Kollegen zur anerkannten Führungskraft

#### **Ziel**

Die Teilnehmer lernen bewusst den Schritt vom Kollegen/Mitarbeiter zur Führungskraft zu gehen. Die Herausforderung der Nähe – Distanz und Vertrauen – Misstrauen Thematik wird bewusst angenommen. Grenzen ziehen, Verantwortung übernehmen, ein neues Verhältnis aufbauen.

#### **Nutzen**

Der Mitarbeiter, der zur Führungskraft heranwächst und damit zum Vorgesetzten ehemaliger Kollegen wird, lernt mit der neuen Situation umzugehen. Er versteht die Hintergründe für neue Verhaltensweisen in seinem beruflichen Umfeld und es gelingt ihm dadurch leichter, bestimmte Dinge nicht persönlich zu nehmen und professionell zu agieren.

#### **Inhalt**

- Definition Kollege vs. Führungskraft
- Vor- und Nachteile beider Rollen
- Umgang mit Emotionen – emotionale Phasen
- gruppenspezifisches Verständnis
- der aktive Umgang mit der neuen Situation
- das Ruder in die Hand nehmen und trotzdem Teil des Teams bleiben

### leadership - Führen von Mitarbeitern

#### **Ziel**

Die Teilnehmer lernen die Aufgaben und Verantwortung einer Führungskraft im Umgang mit Ihren Mitarbeitern kennen. In Rollenspielen und Kleingruppen Aufgaben werden Situationen aus dem Berufsalltag nachgestellt und durch Analyse und Feedback trainiert.

#### **Nutzen**

Die junge Führungskraft wird entsprechend auf seine neue Rolle vorbereitet und bekommt Tipps und Lernerfahrungen für die neue Aufgabe, Mitarbeiter zu führen.

#### **Inhalt**

- Definition von Führungsrolle
- Mitarbeiter loben, motivieren, konstruktiv kritisieren, beurteilen
- Umgang mit Emotionen – emotionale Phasen
- Persönlichkeitstypen erkennen
- Verhalten in Konfliktsituationen
- Schwierige Gespräche führen – Klartext reden
- Ziele definieren
- Richtiges Delegieren – die 7 Ws der Delegation
- Abgrenzung demokratische Entscheidung – Führungsentscheidung

### team leadership - Führen von Teams

#### **Ziel**

Die Teilnehmer lernen die Aufgaben und Verantwortung einer Führungskraft als Teamleader. In Rollenspielen und Kleingruppen Aufgaben werden Situationen aus dem Berufsalltag nachgestellt und durch Analyse und Feedback trainiert. Hauptaugenmerk wird dabei auf die spezifischen Eigenheiten von Teams (Stichwort Gruppendynamik, Team Entwicklungsphasen) gelegt.

#### **Nutzen**

Die junge Führungskraft wird entsprechend auf seine neue Rolle als Teamleader vorbereitet. Die Teilnehmer wissen um die Gründe, die Wirkung, den Nutzen und den richtigen Umgang mit den verschiedenen Teamphasen und gruppenspezifischen Prozessen.

### **Inhalt**

- die Teamphasen, Teamentwicklung
- Arbeitsfähigkeit von Teams
- Rollen in Teams
- Gruppenprozesse steuern
- Designs für Teammeeting
- Reflexion, Feedback in Teams
- Kommunikation in Teams
- die Führungsstile

## **Konfliktmanagement als Führungskraft**

### **Ziel**

Die Teilnehmer lernen Konfliktsituationen zu erkennen, zu verstehen und Ihrer Verantwortung als Führungskraft entsprechend darauf zu reagieren.

### **Nutzen**

Das Erkennen des Nutzens von Konflikten. Ablegen der Scheu vor Konfrontation. Richtige Akzente setzen um Konflikte schnell, effizient und lösungsorientiert aufzulösen.

### **Inhalt**

- Erkennen von Konfliktsituationen
- Klassisches Konfliktverhalten
- Der Konflikt als Motor und Resultat von Entwicklungsprozessen
- Folgen und Funktionen des Konflikts
- Meine Rolle im Konflikt
- Das Führen von Konfliktgesprächen
- Konfliktlösungsstrategien
- Maßnahmen zur Konfliktlösung

## **Persönlichkeit**

## **Erweitern der Handlungsmöglichkeiten durch soft skill Training**

### **Ziel**

Die Teilnehmer lernen den Begriff und die Bedeutung der soft skills kennen. In weiterer Folge setzen sie sich mit ihren persönlichen soft skills auseinander, lernen diese zu erkennen, einzuschätzen und zukünftig bewusster einzusetzen.

### **Nutzen**

Erkennen der Wichtigkeit von soft skills in unserem Alltag. Kennenlernen der eigenen Stärken hinsichtlich sozialer Kompetenzen. Feedback zu eigenen social skills. Lernen des bewussten Einsatzes seiner individuellen social skills.

### **Inhalt**

- Was sind soft skills?
- Weshalb werden soft skills immer wichtiger für uns?
- Welche soft skills besitze ich?
- Wie trainiere ich meine soft skills?
- soft skills im Berufsalltag
- Gesprächsführung, Gesprächsgewohnheiten erweitern
- Die Ebenen der Kommunikation
- Verhaltenstypen
- Aktives Zuhören

## Gesprächsführung, Kommunikation

### Ziel

Die Teilnehmer lernen die unterschiedlichen Arten der Kommunikation kennen. Sie werden sich Ihrer eigenen Art der Gesprächsführung bewusst. Sie lernen durch entsprechende Techniken die Führung in Gesprächen zu behalten.

### Nutzen

Lockere, zielorientierte, bewusste, gesteuerte Gesprächsführung.

### Inhalt

- verbale – nonverbale Kommunikation
- Wer fragt führt
- Gesprächsstile erkennen
- wie kommuniziere ich, wie möchte ich kommunizieren
- die Ebenen der Kommunikation
- Transaktionsanalyse
- Aktives Zuhören
- Interventionstechniken

## Motivation – Eigenmotivation

### Ziel

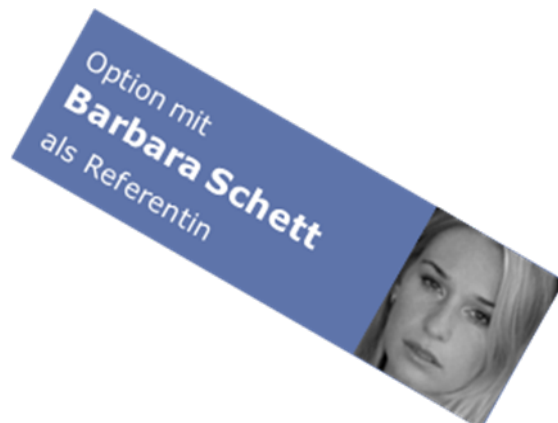
Die Teilnehmer lernen die Hintergründe der Motivation kennen. Durch Vortrag, Selbsterfahrung und Reflexion lernen die Teilnehmer einen eigenverantwortlichen Zugang zum Thema Motivation und die Motivationstricks einer ehemaligen Weltklasse Sportlerin kennen.

### Nutzen

Das Thema Motivation/mentales Training verstehen und nutzen lernen. Die eigenen Motivatoren und Demotivatoren erkennen und damit umgehen lernen.

### Inhalt

- Quellen persönlicher Motivation
- Motivation durch die Brille unterschiedlicher Persönlichkeitstypen (Selbst-, Fremdbild)
- Definition persönlicher Demotivatoren
- Umgang mit Durststrecken
- Eigenmotivation – Entfachen des inneren Feuers
- Finden von eigenen Kraftquellen – Outdoor (1 Tag)
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen Tennisspielerin, Barbara Schett



## Ziele und Visionen und deren Stellenwert im Alltag

### Ziel

Die Teilnehmer lernen die Bedeutung, die Kraft und den Nutzen von Zielen und Visionen kennen sowie Ziele zu setzen und klar zu definieren. Jeder Teilnehmer soll mit einem konkreten, persönlichen Ziel aus dem Seminar gehen.

### Nutzen

Die Teilnehmer bekommen einen klaren Fokus auf ihre individuellen Ziele, bekommen Orientierungshilfe für ihre individuellen Anliegen und profitieren dabei von einer der erfolgreichsten Sportlerinnen Österreichs.

### Inhalt

- die Bedeutung von Zielen und Visionen
- Ziele definieren
- realistische/unrealistische Ziele
- von der Zielsetzung zur Umsetzung
- Stolpersteine erkennen und aus dem Weg räumen
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen TennisspielerIn, Barbara Schett



## Erfolgreich(er) durchs Leben

Die Geheimnisse erfolgreicher SportlerInnen und Ihr Nutzen für mich

### Ziel

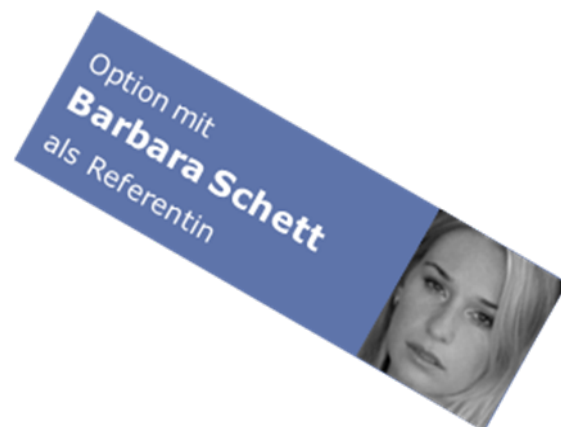
Eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Erfolg, die eigenen, individuellen Zugänge zum Thema Erfolg ergründen und Erfolgsfaktoren und Stolpersteine analysieren.

### Nutzen

Die Teilnehmer lernen einen bewussten Umgang mit dem Thema Erfolg, finden Ihren eigenen Zugang zu Erfolg, lernen Ihre Stärken und Schwächen kennen und bewusst zu verwalten, erfahren die Geheimnisse erfolgreicher Sportler und werden sich Ihrer Eigenverantwortung über Erfolg und Misserfolg im klaren.

### Inhalt

- persönliche Erfolgsdefinitionen - Was macht Erfolg aus?
- Erfolgsfaktoren am Beispiel erfolgreicher Sportler
- persönliche Erfolgsfaktoren und Stärken erkennen und nützen
- Stolpersteine erkennen und erfolgreich beseitigen
- Der Mensch als „Schmerz Vermeider und Lustsuchender“
- Die Notwendigkeit von Veränderung und der Umgang mit Veränderung
- Individuelle Lösungsstrategien zur Steigerung des individuellen Erfolgs
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen TennisspielerIn, Barbara Schett



## Umgang mit Veränderungen – Change Management

### Ziel

Die Scheu vor Veränderungen zu verlieren und Veränderungen bewusst zu steuern und zu gestalten ist das Ziel dieses Seminars.

### Nutzen

Die Teilnehmer lernen die typischen Abläufe von Veränderungsprozessen kennen und können diese zukünftig schneller erkennen und entsprechend agieren.

### Inhalt

- Das Wesen von Veränderungsprozessen
- Veränderung von Haltungen und Handlungsmustern als Voraussetzung für Erfolg
- Das Unbewusste als unser größter Know How Träger
- Verhaltenstypen nach Riemann
- Die Komfortzone und die Entwicklungszone
- Verhaltensautomatismen verstehen und verändern lernen
- Tipps und Tricks zur Verhaltensänderung
- Mit Veränderungen positiv und konstruktiv umgehen

## managing the boss – effizienter Umgang mit Vorgesetzten

### Ziel

Jeder hat einen Vorgesetzten, einen Boss; als Selbständiger ist es der Kunde. Das Ziel dieses Seminars ist es den Teilnehmern Wege aufzuzeigen, wie es gelingt, den „Boss“, den Kunden zufrieden zu stellen ohne auf seine eigenen Bedürfnisse zu verzichten, trotzdem gehört zu werden, Forderungen und Wünsche zum richtigen Zeitpunkt und in einer konstruktiven Form zu stellen.

### Nutzen

Die Teilnehmer sind nach dem Seminar gestärkt, selbstbewusster, haben einen Methodenkoffer mit Werkzeug über einen guten Umgang mit Vorgesetzten. Die Kommunikation und die Zusammenarbeit mit dem „Boss“ und Kunden fallen wesentlich leichter.

### Inhalt

- Perspektivenwechsel – wie sieht der Chef seine und meine Rolle
- Kommunikation mit Vorgesetzten leicht gemacht
- meine Bedürfnisse sichtbar machen
- Zeitmanagement – wann ist wofür Zeit?
- Gehaltsverhandlungen
- Feedbackgespräche, wie bekomme ich was ich brauche?
- Rollenspiele
- Coaching zu individuellen Themen

## Vertrauen und Selbstvertrauen

### Ziel

Vertrauen in andere und Selbstvertrauen hängen zusammen. Sein Selbstvertrauen zu stärken und damit offener zu werden, Misstrauen abzubauen, anderen mehr zu vertrauen ist das Ziel dieser Veranstaltung.

### Nutzen

Die Teilnehmer lernen über die Wirkung von Misstrauen und Vertrauen, (wie man in den Wald hinein ruft.....) Vertrauen zu fassen, ohne Gefahr zu laufen übervorteilt zu werden und profitieren dabei von den Erfahrungen einer der erfolgreichsten Sportlerinnen Österreichs.

### Inhalt

- Definition von Vertrauen und Selbstvertrauen
- Warum vertrauen, bzw. misstrauen wir
- (Selbst-) Vertrauen als Voraussetzung für dauerhafte Veränderung
- Selbstvertrauen stärken
- Selbstüberwindung, Mut zur Veränderung gewinnen
- persönliche Vertrauensressourcen definieren und stärken
- Vertrauensübungen - Outdoor (1 Tag)
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen Tennisspielerin, Barbara Schett



## Persönlichkeitsentwicklung

### Ziel

Ein Seminar kann nicht eine jahrelang aufgebaute Persönlichkeit ändern. Es geht vielmehr darum, Bilanz zu ziehen, Entwicklungsschritte der Vergangenheit zu verstehen, Hintergründe über die psychologischen Hintergründe der Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren und das Leben als immer währenden Entwicklungsprozess zu verstehen und zu gestalten. Veränderungsprozesse anzudenken und Ziele zu setzen sollen Ziele der Teilnehmer sein.

### Nutzen

Eine aktivere, bewusstere, zielorientierte Lebensgestaltung, sowie viel Hintergrund Information über Persönlichkeitsentwicklung.

### Inhalt

- psychologischer Persönlichkeitstest nach den 4 Grundprägungen
- die 8 Lebensphasen
- Standortorientierung
- Reflexionsübungen zur eigenen Persönlichkeit
- Feedbackgespräche
- Zielformulierungen
- Coaching individueller Themen

## Team

### team building – Team Entwicklung

#### **Ziel**

Neu zusammen gestellte Projektteams, Arbeitsgruppen, Studienlehrgänge, aber auch lang eingespielte Teams sollen bei diesem Teambuilding Seminar verschiedene Phasen der Teamentwicklung durchlaufen. Die Teilnehmer sollen sich (besser) kennenlernen, Ihre Rollen definieren, Teamziele entwickeln und Teamspirit entwickeln.

#### **Nutzen**

Prozesse der Teamentwicklung, die im Arbeitsalltag Monate dauern können und viel Zeit- und Energie Aufwand bedeuten, werden hier komprimiert gesteuert. Das Team findet sich schneller, arbeitet effizienter, wird zu einer Einheit.

#### **Inhalt**

- von der Gruppe zum leistungsfähigen Team
- Durchlaufen der Teamphasen in komprimierter Form
- Rollendefinition und Rollenfindung im Team
- Kommunikation im Team
- Teamvisionen, Teamziele, Teamregeln
- Teamspirit
- Transfer in den Berufsalltag
- 3 Termine á 2 Tage innerhalb eines Jahres mit Outdoor Tagen

### Teamwork – erfolgreich in einem Team arbeiten

#### **Ziel**

Vom Einzelkämpfer zum Teamplayer. Die Teilnehmer lernen die Gesetzmäßigkeiten von Teams und Gruppen kennen, erfahren über gruppendynamische Phänomene und was Team Integration bedeuten. Effektiv und konstruktiv in einem Team zu arbeiten ohne seine Eigenständigkeit aufzugeben steht als Lernziel dieser Veranstaltung.

#### **Nutzen**

Die Teilnehmer kennen die Hintergründe, wie Teams funktionieren und was sie dazu beisteuern können. Sie lernen sich selbstbewusst in einem Team zu behaupten und doch konstruktiv für das Team als Teamplayer da zu sein.

#### **Inhalt**

- Unterschied Gruppe – Team
- die Teamphasen
- gruppendynamische Prozesse
- Selbstanalyse "ich und ein Team"
- Kommunikation im Team
- Rollen im Team
- Was macht gutes Teamwork aus

## Spezial Thema

### (Krisen) PR- und Öffentlichkeitsarbeit (für Menschen in der Öffentlichkeit)

#### **Ziel**

Je nach Zielgruppe, ob in der Öffentlichkeit stehende Menschen oder Pressesprecher von Unternehmen, lernen die TeilnehmerInne über die österreichische Medienlandschaft, die Gefahren und die Vorteile der Medien und den entsprechenden Umgang sowie die Verhaltensregeln und „Dos and Don'ts“ im Umgang mit den Medien.

#### **Nutzen**

Die Teilnehmer lernen sich auf dem rutschigen Parkett der Medien zu bewegen, bekommen Steighilfen, Verhaltenskodizes und wie man sicher und aktiv mit den Medien in Krisensituationen umgeht. Zusätzlich profitieren sie von den Erfahrungen von Österreichs bester TennisspielerIn, Barbara Schett, die selbst jahrelang im Rampenlicht der Medien gestanden ist.

#### **Inhalt**

- Grundlagen der PR- und Öffentlichkeitsarbeit
- Arbeitsweise und Bedürfnisse der Medien
- Grundprinzipien für erfolgreiche Medienarbeit
- der Medienmarkt in Österreich und Deutschland
- Stellung, Struktur und Rolle der PR Abteilung im Unternehmen
- agierende und reagierende Medienarbeit
- die Pressemitteilung
- die Pressekonferenz
- Krisen PR
- Vortrag / Diskussion mit der besten österreichischen TennisspielerIn, Barbara Schett



- / Inhaber und Geschäftsführer von MH Counselling and Coaching GmbH (seit 2004)
- / 2 Jahre Geschäftsführer der internationalen Sport Agentur Octagon (AUT, USA)
- / 2 Jahre Mit-Inhaber und Geschäftsführer der Sport Agentur MD Sportmedia (AUT)
- / 4 Jahre Projektmanagement bei den Sportmarketing Agenturen APF Marketing AG (FL) und HALVA (ITA), heute Infront Sports & Media
  
- / Medienberatung Internationale Hahnenkammrennen Kitzbühel (2008)
- / Berater von C/O/N/E/C/T/A (seit 2007)
- / Pressesprecher und Coach des U.S. Skiteam (2004-2007)
- / Sportmanager internationaler Spitzensportler aus AUT, USA, D, RUS, CH (seit 1998)
  
- / Lektor an der Fachhochschule Kufstein (seit 2006)
- / Referent bei Kongressen und Symposien (seit 2005)
  
- / Diplom Coaching und Lebens- und Sozialberatung bei ORGANOS (2005)
- / Studium Sportwissenschaften/Sportmanagement, Universität Wien (1994)
  
- / Arbeitssprachen: deutsch, englisch
  
- / [www.marc-habermann.com](http://www.marc-habermann.com) / [www.walkandtalk.at](http://www.walkandtalk.at)

### Barbara Schett

- / Repräsentantin von Wilson – [www.wilson.com](http://www.wilson.com)
- / Repräsentantin der Generali Ladies in Linz – [www.generali-ladies.at](http://www.generali-ladies.at)
- / Kommentatorin für Eurosport - [www.eurosport.de](http://www.eurosport.de)
- / Österreichs beste Tennis Spielerin als Nummer 7 der Welt, 1999
- / 3-fache Turnier Siegerin im Einzel, 10-fache Turniersiegerin im Doppel
- / lebt heute in Österreich und Australien. Näheres unter [www.barbara-schett.net](http://www.barbara-schett.net)