



you**niq**  
you are

Portfolio  
live & online

Ausgabe 2021

# Training

## youniq – you are

Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder verfügt über ein Potential an individuellen Fähigkeiten und Stärken, aus welchem im Alltag geschöpft, entdeckt, gefördert und entwickelt werden kann. Ihr Potential ist bei uns in den besten Händen! Wissen lohnt sich, Motivation macht Spass, Kompetenz macht Sinn – holen Sie sich neue Stärke mit einem Training von youniq. Unser Motto lautet «Aus der Praxis für die Praxis». Wir vermitteln nichts, was wir nicht selber erlebt und erfahren haben.



# Coaching

## youniq begleitet Sie persönlich zum Ziel

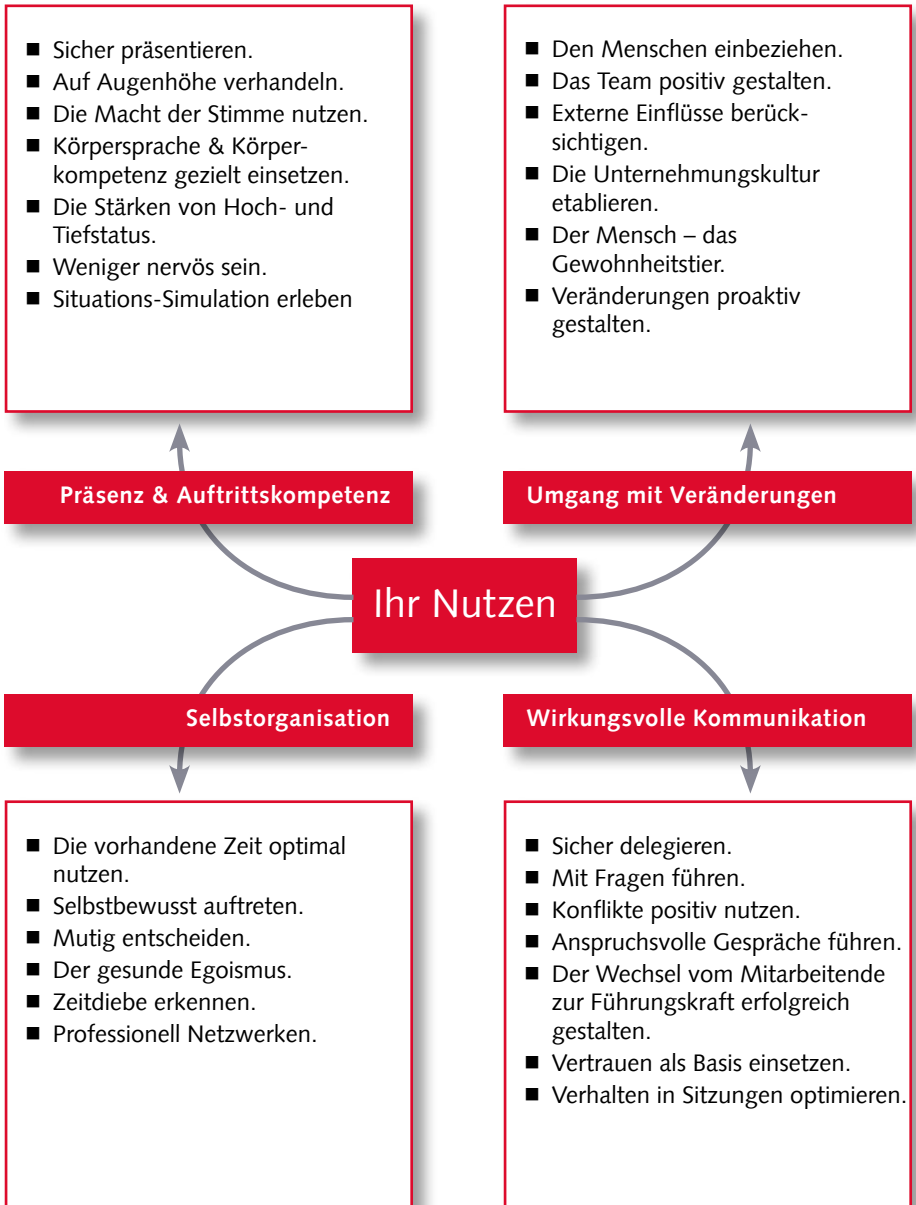
Es läuft nicht immer alles reibungslos und nach Plan. Aufgaben werden komplexer und der Umgang mit Chefs oder Mitarbeitenden vielschichtiger. Da kann es helfen, sich mit externen Personen neutral auszutauschen und neue Lösungsansätze zu entwickeln. Je nach Fragestellung begleiten wir Sie unterschiedlich zum Ziel.



**youniq**  
you are

youniq gmbh  
Giacomettistrasse 6  
CH-3006 Bern  
Fon +41 33 251 04 90  
come@youniq.ch

# Ihre Einzigartigkeit – unsere Kompetenz – **Ihr Nutzen**



# Ihre Einzigartigkeit – unsere Kompetenz – Ihr Nutzen

Öffentliche Trainings	Leadertraining T (Tools)	5 x 1 Tag
	Leadertraining D (Digital)	4 x 1 Tag
	Präsenz- und Auftrittskompetenz	2 Tage

Inhouse Trainings	Change / Agile Transformation
	Kommunikation
	Leadertraining
	Präsenz- und Auftrittskompetenz
	Zeitkompetenz / Selbstführung

Coaching	Change Management
	Leadercoaching
	Projektcoaching
	Präsenz- und Auftrittskompetenz
	Teamcoaching

TEILWEISE

# Geschäftsleitung/ Trainer / Coach



## **Vreni Höhener**

verfügt über Berufserfahrung in der Lebensmittel-, Medizin- und Informatikbranche. Vor ihrer Ausbildungs- und Beratertätigkeit leitete die dipl. Betriebsökonomin und dipl. Coach Grossprojekte mit Effizienz-, Kosteneinsparungs- oder Qualitätszielen. Sie führte während 15 Jahren bis zu 250 Mitarbeitende. Die ehemalige Leistungssportlerin sowie Club- und Nationaltrainerin weiss, worauf es in der Führung ankommt. Sie befähigt heute Menschen, sich und andere sicher zu führen. Vreni Höhener führt Trainings in Deutsch durch.



## **Marjon Kammermann**

ist in Holland aufgewachsen und lebt seit über dreissig Jahren in der Schweiz. Sie besitzt langjährige Erfahrungen als Direktionsassistentin international tätiger Unternehmen sowie im Marketing, Sales und PR (Eidg. dipl. PR-Fachfrau). Als diplomierte Business-Coach und mit einem CAS in Stimmbildung & Sprechen unterstützt sie Menschen aller Berufsgattungen in Sachen Auftrittskompetenz, Selbstmarketing sowie Selbstführung. Marjon Kammermann hält Trainings in Deutsch und Englisch.

# Trainer / Coach



## **Barbara Hirschi**

Als Mitglied der Geschäftsleitung einer mittelgrossen Organisation weist sie Erfahrungen in der Unternehmensleitung und Personalführung aus. Die Aufgabe, strategische Ziele operativ umzusetzen, gehört zu ihrem Berufsalltag. Entsprechend verfügt sie über Erfahrungen in Veränderungsprozessen, sowie in der Personal- und Organisationsentwicklung.

Als dipl. Betriebswirtschafterin, betriebliche Mentorin FA und mit einem MAS in Leadership und Change-management, verfügt sie über eine bunte Palette an Tools, Menschen und Teams zu begleiten.

21-L-T1

Start 2. März 2021

02.03. / 24.03. / 27.04. / 02.06. /  
5.7.2021

21-L-T2

Start 30. April 2021

30.04. / 04.06. / 30.06.  
29.07. / 26.08.2021

21-L-T3

Start 20. Oktober 2021

20.10. / 18.11. / 02.12.2021  
20.01. / 17.02.2022

**Als neues Mitglied des Kaders oder als  
Nachwuchsführungskraft stehen Sie im  
Fokus der Erwartungen.**

Von oben und unten. Es gilt die unternehmerischen Ziele zu erreichen, die Mitarbeitenden für die Unternehmensstrategie zu begeistern und sie zu fordern und fördern.

Im Leadertraining T erlernen Sie wichtige **Werkzeuge**, damit dieser Spagat gelingt.

## Leadertraining T (Tools)

«Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als  
Bildung: keine Bildung.»

*John F. Kennedy*



### Zielgruppe

Kader, Projektleiter und  
Nachwuchsführungskräfte  
max. 10 Teilnehmende

### Themen

- Sicher delegieren
- Selbstmotivation
- Umgang mit Visionen und Vorstellungen
- Kräfte der Unternehmenskultur erkennen und nutzen
- Erfolgreich Mitarbeitende führen
- Effiziente Gesprächsführung, auch in heiklen Situationen
- Umgang mit sich und mit der Zeit
- Konferenzgestaltung, Moderation

### Dauer

Fünf Trainingstage verteilt über mehrere Monate und ein halbtägiges Coaching

21-L-D1

Start 26. März 2021

26.03. / 28.04. / 03.06. /

01.07.2021

21-L-D2

Start 19. Oktober 2021

19.10. / 17.11. / 01.12.2021

19.1.2022

**Die digitale Transformation verändert unsere Arbeitswelt und damit auch die Anforderungen an Führungskräfte und Mitarbeitende.**

Erfolgreiche Arbeitsgestaltung im digitalen Zeitalter erfordert vor allem einen Wandel in der Führungskultur sowie die Entwicklung digitaler Kompetenzen jedes Einzelnen. Hierarchie versus Agilität, die Förderung von mehr Selbstverantwortung auf allen Stufen und die praktische Umsetzung im Alltag sind zentrale Themen in diesem Training.

## Leadertraining D (Digital)

«Wenn du schnell gehen willst, gehe alleine.  
Wenn du weit kommen willst, gehe gemeinsam.»

*Afrikanisches Sprichwort*



### Zielgruppe

Agiles Arbeiten erfordert hierarchieübergreifendes Arbeiten. Daher sind mit diesem Training Mitarbeitende aller Ebenen und Branchen angesprochen: Vom Top-Manager über die Führungskraft bis zum Umsetzer.  
max. 10 Teilnehmende

### Themen

- Haltung / Denkweise und Art der Kommunikation reflektieren
- Selbstverantwortung fördern
- Sicherheit und Kontrolle im Wandel gewährleisten
- Die Organisation gestalten
- Wie führe ich ein Team im agilen Umfeld?
- Führung ist Beziehung – mehr denn je

### Dauer

Vier Trainingstage und ein halbtägiges Coaching an einem Ort nach Wahl

**Selbstbewusst, gewinnend, kompetent, klar, souverän, glaubwürdig, zielorientiert – alles Merkmale eines überzeugenden Auftritts.**

**21-ATK-1  
08. & 09.7.2021**

**21-ATK-2  
09. / 10.11.2021**

Ob bei einer Präsentation, in einer Sitzung oder einem Gespräch, ständig wollen und müssen wir andere von uns überzeugen, resp. Menschen für uns gewinnen. Und dies „live“ oder immer mehr auch „online“.

An diesem Training/Workshop erfahren Sie, worauf es bei einem starken Auftritt ankommt und was Sie selber alles dazu beitragen können.



## *Präsenz- und Auftrittskompetenz*

**«Gute Präsentationen sind Präsente und erfordern Präsenz!»**

*Georg Wilhelm Exler*

### **Themen**

- Der Körper spricht
- Die Stimme erzeugt Stimmung!
- Nervös? Na und?
- Präsentieren macht Spass!
- Die Kernbotschaft
- Der wirkungsvolle Einstieg
- Der nachhaltige Abschluss
- Die freie Rede
- Hilfsmittel und Visualisierung
- Praxisbezogene Übungen und Kurzpräsentationen



Sie erfahren, wie Sie Sicherheit, Wirkung und persönliche Ausstrahlung steigern und wie Sie mit einem professionellen Auftritt begeistern!

### **Dauer**

Zwei Trainingstage



## Online Seminar:

3 Module à 3 Std.

04.06.2021

17.06.2021

02.07.2021

Zeit: 08.30 - 11.30 Uhr

Max. 12 Personen

## Zeit ist Leben – meine Zeit ist mein Leben!

Kennen Sie das Phänomen? Der Tag hat für Sie einfach nicht genug Stunden. Es gibt zu viele Menschen, denen Sie es recht machen müssen oder wollen, zu viele Dinge zu tun, Aufgaben zu erledigen. Und dann noch die diversesten Kommunikationskanäle, die Sie immer wieder ablenken. Das kann ja nicht sein!

Lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit solide planen und den Arbeitstag richtig anpacken.

# Self- und Zeitmanagement

«Der grösste Erfolg des Zeitgeistes: alle haben Uhren, niemand hat Zeit» *Ernst Ferstl*



## Themen

- Welche Arbeitsgewohnheiten habe ich und welche will ich verändern?
- Wie ticke ich und wann ist meine Primetime?
- Was sind meine grossen Steine?
- Wie kann ich clever & produktiv arbeiten?
- Wie verjage ich meine Zeit- und Energie-diebe?
- Plane ich realistisch?
- Welche Tools habe ich für die Planung?
- Habe ich meine Kommunikationskanäle im Griff?
- Was heisst Kommunikation im Internet-Zeitalter?
- Wie kann ich mehr delegieren?
- Sind meine Sitzungen effektiv & effizient?

## Dauer

Drei Trainingshalbtage im Abstand von 2-3 Wochen.

Auch als Tagesseminar möglich.



**Quickwins sind schnelle Resultate, die mit wenig Aufwand erzielt werden können.**

Mit diesem Seminar-Konzept erhalten Sie in einem halben Tag kompakt und in kurzer Zeit wichtige Informationen und/oder Werkzeuge.

Sie können am gleichen Tag direkt mit der Umsetzung anfangen, sehr effektiv und effizient!



## Firmeninterne Halbtagesseminare mit Quickwins

### Zeit-Bewusst-Handeln

Ganz einfach, Sie sollen Ihre Zeit im Griff haben und nicht die Zeit Sie! Sie erhalten eine Vielzahl von praxiserprobten Zeitspartipps und effizienten Änderungsmöglichkeiten.

- Perfektionismus und «Aufschieberitis» an den Kragen gehen
- Die grossen Steine
- Tierisch clever arbeiten.
- Wie gehe ich mit Zeitdieben und Störfaktoren um?
- Von Wichtigem und Dringendem ...
- Es gibt gute Gründe zu planen!

### Ziel-Sitzen-Erfolg

Die Sitzung, die Konferenz oder der Workshop sind Instrumente, die mit geringem Zeitaufwand gute Resultate erzielen, sofern sie gut vorbereitet und souverän moderiert werden. Im diesem Halbtagesseminar erhalten Sie wertvolle Inputs, wie Sie in Meetings das Ziel, die Themen, die Zeit und die Teilnehmenden nicht aus den Augen verlieren.

- Professionelle Sitzungsvorbereitung und clevere Durchführung
- Anspruchsvolle Sitzungssituationen
- Trends zur Sitzungsgestaltung

Selbstverständlich können Sie die Schwerpunkte auch selber bestimmen!

## Einfach–Direkt–Kommunizieren

Im digitalen Umfeld hat die direkte Kommunikation noch an Bedeutung gewonnen. Klare Botschaften stärken die Wirkung einer Firma oder einer Institution nach aussen wie nach innen. Die offene Kommunikationskultur steigert die Motivation der Mitarbeitenden und führt zu mehr Effizienz.

- In der Kürze liegt die Würze
- Wer klar ist gewinnt
- Füllwörter und Co.

## Selbst–Bewusst–Auftreten

Erfolg hängt zu 70% von der Persönlichkeit und zu 30% von der Fachkompetenz ab. Ihr Talent sich selbstbewusst zu präsentieren wird immer wichtiger. Wie kann ich im Geschäftsumfeld mehr wahrgenommen werden? Wie kann ich Präsenz zeigen?

- Erfolgsfaktoren
- Statuskompetenz (Hoch- und Tiefstatusspiele)
- Non- und paraverbale Wirkung

## Netz–Werken–Tun

Das Netzwerken (Networking) - also der Aufbau und die Pflege von Kontakten - ist ein wesentlicher Faktor für den Geschäftserfolg. Networking kann entscheidende Wettbewerbsvorteile verschaffen.

- Vorbereitung ist alles und das ABC des Netzwerkens
- Inhalte beim Smalltalk
- Einsatz von Sozialen Medien und virtuellem Netzwerken

Themen und Schwerpunkte können massgeschneidert auf Ihre Firma zusammengestellt werden.

youniq führt  
Sie persönlich zum Ziel.



## Coaching

### Entwicklungscoaching

#### **Gehen Sie einen Schritt weiter.**

Sie wollen sich beruflich oder privat weiterentwickeln. Sie fragen sich, in welche Richtung Sie gehen möchten. Oder Sie kennen zwar Ihr Ziel, wissen aber nicht wie Sie dorthin gelangen. Oder Sie sind unsicher, wie Ihr Umfeld auf eine Veränderung reagiert.

Wir begleiten Sie einen Schritt weiter – oder bis zum Ziel.



### Auftrittskompetenz

#### **Überzeugen Sie auch durch Ihren Auftritt.**

Sei möchten Ihren persönlichen Auftritt verbessern, möchten aber lieber in Einzelarbeit betreut werden? Wir erarbeiten zusammen individuelle Ansätze, um Ihren Auftritt im Alltag und in der Öffentlichkeit zu optimieren.

Wir machen Sie reif für Ihren Bühnenauftritt!



# Führungscoaching

## Reflektieren Sie Situationen.

Anforderungen an Führungskräfte werden immer anspruchsvoller. Mit einem externen Coach können schwierige Führungssituationen oft souveräner analysiert und passende Handlungsoptionen besser entwickelt werden. Ob es sich dabei um Konflikt- und Change-Management, Outsourcing, Zusammenlegung oder schlicht um das Reflektieren des persönlichen Führungsstils handelt, wir unterstützen Sie in Ihrer Situation.



# Teamcoaching

## Meistern Sie Herausforderungen gemeinsam.

Für ein Teamcoaching kann es viele Gründe geben: Konflikte, Dysfunktionalitäten im Team, neue Aufgaben, die gemeistert werden müssen, Rollen oder Rollenerwartungen, die unklar sind, etc. Als Teamcoach moderieren wir dabei den Prozess der Lösungsfindung, geben Impulse, setzen aber auf die Fähigkeit des Teams, sich selbst zu helfen.



Wir versetzen Sie in der Lage, gemeinsam vernünftige Resultate zu erreichen!

youniq befähigt Menschen,  
selbstbewusst zu führen und aufzutreten.

**youniq**  
you are

Fon +41 33 251 04 90  
come@youniq.ch  
www.youniq.ch