



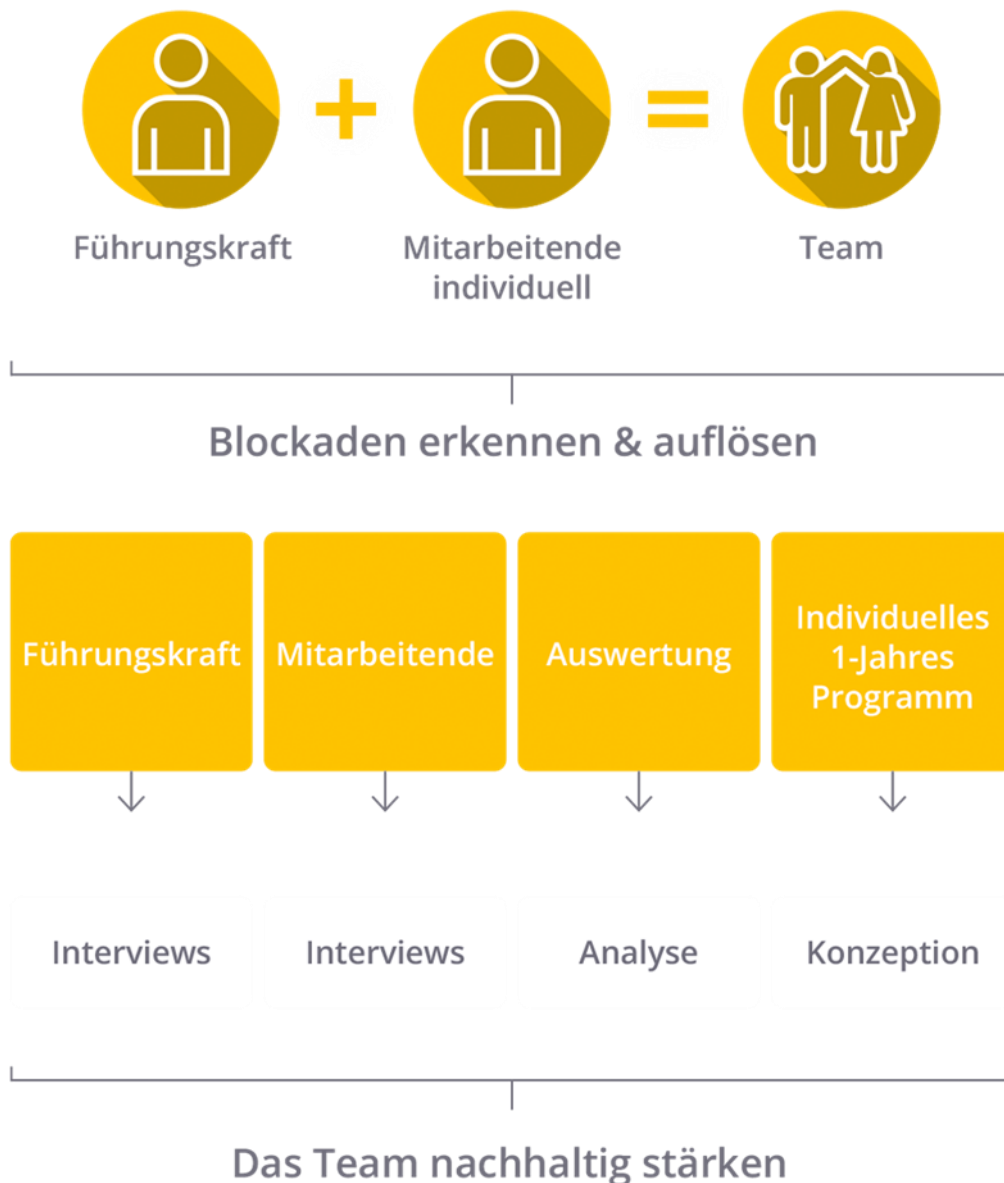
**SONNENBERGER**  
AKADEMIE

## *Teamentwicklung mit der MHT-Methode®*

### *– Erfolg durch mentale Stärke*

#### **1-jähriges Programm für Führungskraft und Team**

Die Mental-Health-Team – Methode nach Bugler/Sonnenberger® kombiniert klassische Ansätze wie Einzel- und Teamcoaching mit therapeutischem Coaching. Der ganzheitliche Ansatz bringt zwei erfolgreiche Methoden zusammen. Jedes Teammitglied wird mit seinen individuellen Themen, Stärken und Schwächen und als Teil des Teams, entwickelt und gestärkt. Zudem werden Prozesse und Strukturen nachhaltig verbessert und neue Ideen für den Unternehmenserfolg entwickelt.





## SONNENBERGER AKADEMIE

### Ziele des Trainings und Ihr Nutzen:

- ✓ Erkennen und Lösen von individuellen Blockaden und Dysfunktionen im Team
- ✓ Stärkung der Mitarbeitergesundheit
- ✓ Förderung der Kommunikation und des Miteinanders im Team
- ✓ Verbesserung des Arbeitsklimas
- ✓ Steigerung der individuelle Leistungsbereitschaft
- ✓ Optimierung von Strukturen und Prozessen
- ✓ Gemeinsamen Erfolg und Wachstum fördern

### Inhalte und Themen:

1. Interviews / Einzelgespräche
2. Analyse
3. Bedürfnisorientierter Konzeptvorschlag
4. Ein Termin pro Monat (12 x je 1-2 Tage)
  - Strukturanalyse
  - Positionierung
  - Teamdynamiken
  - Aufstellung – Individuum im Team
  - Teamcoaching/Teambuilding mit verschiedenen Methoden wie z.B. Klassisch, LegoSeriousPlay, Kunst, Outdoor-Aktivitäten, Gruppenarbeiten, Achtsamkeitsarbeit
  - u.v.a.m.
5. Therapeutisches Coaching oder klassisches Einzelcoaching je nach Bedarf

### Zielgruppe:

Etablierte Teams, die sich weiterentwickeln möchten oder Teams, die mit Herausforderungen wie Stagnation, Demotivation, Leistungsabfall, Erkrankungen, Innovationsstopp konfrontiert sind.

### Gruppengröße:

max. 16 Personen (Team und Führungskraft)

### Trainerinnen:

Karen Sonnenberger hat 30 Jahre Berufserfahrung im Gesundheitswesen. 23 Jahre davon war sie in Führungspositionen, zuletzt als Geschäftsführerin im Pharma- und Medizintechnikbereich von GE Healthcare. 2020 hat sie sich als Coach, Beraterin und Trainerin selbstständig gemacht. Ihre Schwerpunkte sind Beruf, Karriere und Führung. Sie hat die Zertifizierung als Professional Certified Coach der International Coaching Federation (ICF), ist Lego Serious Play Facilitator und Organisational Team Coach.

Ulrike Bugler ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Buddhistische Psychologie und verfügt über den Hypnose Master DHI. Sie betreibt eine eigene Praxis in Mörlenbach sowie im Kloster/Seminarhaus "Buddhas Weg" in Siedelsbrunn/Odenwald. Des Weiteren leitet sie zahlreiche Seminare im In- und Ausland. Mit Techniken aus der Bewusstseinschulung und Achtsamkeitsarbeit unterstützt sie individuell die Persönlichkeitsentwicklung für ein gestärktes und erfolgreiches Leben.