



**Eva Plambeck**

**Beratung & Training**

**Personal- und Organisationsentwicklung**

Hofwiesen 15

23683 Scharbeutz

tel 0171 / 9334412

mail [eva.plambeck@gmx.net](mailto:eva.plambeck@gmx.net)

## **Unterlagen**

- **Lebenslauf**
- **Seminare und Trainings**
- **Coaching**

Scharbeutz, 2016



# Mag. Eva Plambeck

Hofwiesen 15  
23683 Scharbeutz  
tel 0171 / 9334412  
mail eva.plambeck@gmx.net

## Ausbildung

- Studium der Psychologie in Wien (Sponsion 1995)
- Ausbildung zur Personal- und Organisationsentwicklerin (1996-1998, Berufsverband österreichischer Psychologen, Wien)
- Ausbildung zur Qualitätsmanagerin (1999, ÖVQ in Wien)
- Ausbildung "Systemische Aufstellungen in Organisationen" bei Dr. Inge Wressnig - Graz (2000 – 2002)
- Ausbildung in Transaktionsanalyse bei Katharina Liebenberger in Wien und bei Sabine Klingenberg in Hamburg (1999 – 2003, 2006)
- Ausbildung in Ernährungslehre nach den 5 Elementen (TCM) bei Beatrice Trebuth in Lübeck (2012 - 2013)

## Berufserfahrung

- Organisationsentwicklerin bei SOZIAL GLOBAL Unternehmen für soziale Dienstleistungen (1995 – 1999)
- Training und Consulting bei ARGO Personalentwicklung Wien (1999 – 2000)
- Geschäftsführende Gesellschafterin für ARGO Personalentwicklung Hamburg (2001 – 2007)
- Selbstständige Beraterin und Trainerin (seit 2008)

## aktuelle Tätigkeit

- Selbständige Beraterin, Trainerin und Coach für personal- und organisationsentwicklerische Themen in Nonprofit Organisationen und Unternehmen der Wirtschaft (Seminare, Teamentwicklungen, Beratungen, Workshops)

## Privates

- Staatsbürgerschaft: Österreich
- Jahrgang: 1967
- Familie: 2 Kinder (geboren 2003, 2007)
- Wohnort: Scharbeutz an der Ostsee
- Hobbies: lesen, Sport, meine Familie und das Leben
- ein Motto: „spür den Moment ... und freu dich“ 😊



# Seminare und Trainings

für Führungskräfte und Mitarbeiter

## Philosophie und Arbeitshaltung

- Ein humanistisches Menschenbild und die Modelle der systemischen Transaktionsanalyse bilden das Gerüst der Arbeit.  
Um dem Menschen in seinem ganzen Wesen gerecht zu werden, werden Erkenntnisse aus unterschiedlichen alten und neuen Lehren beigezogen, die für den Lernprozess Wirksamkeit erzeugen können.  
(z.B.: Neurowissenschaften, traditionelle chinesische Medizin – 5 Elemente Ernährung, Lernpsychologie, Sozialwissenschaften, Körperarbeit, Mentaltraining, Entspannungstechniken, Kinesiologie, Yoga, Tai Chi)
- Die Zusammenarbeit mit Auftraggebern ist geprägt von Interesse und Respekt für deren Anliegen. Ziel ist es, in Beziehung zu treten und größtmögliche Klarheit über den Bedarf zu erlangen. Worin besteht der wirksame Beitrag und wie kann dieser bestmöglich aussehen?
- In der Arbeit im Seminarraum stehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Fokus. Es gilt deren Erwartungen zum Thema zu erfahren, um dann in der gleichwürdigen Auseinandersetzung danach zu streben, diese Anliegen so weit als möglich zu erfüllen.
- Die Methoden sind vielfältig. Sie reichen vom schlichten Vortrag, über den Dialog hin zu Arbeitsgruppen in unterschiedlichen Größen und verschiedensten Übungen für Körper, Geist und Seele.  
„Da wo wahrgenommen, gedacht, miteinander geredet, gestaunt, probiert und gelacht werden kann, wird auch gelernt.“

## Themen

Themenblock: Kommunikation

- Professionelle und effektive Gesprächsführung - Kommunikation
- Lösungsorientierter und würdiger Umgang mit Unterschieden – Konfliktmanagement

# Seminare und Trainings

Fortsetzung

<b>Themen</b>	<p>Themenblock: Führung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wirksame Führungsarbeit<ul style="list-style-type: none"><li>- Grundsätze</li><li>- Aufgaben</li><li>- Werkzeuge</li></ul></li><li>• Rückmeldung und Anerkennung – eine Notwendigkeit für Zusammenarbeit, die gerne sträflich vernachlässigt wird</li><li>• „Lust auf Führung?“ - Führungskraft sein, wäre das was für mich?</li></ul> <p>Themenblock: Selbstmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Erfolgreich im Beruf und gesund bleiben dabei – Selbst- und Stressmanagement</li><li>• Die eigenen Kräfte (wieder) entdecken – Empowerment</li><li>• Spürbar und sichtbar sein für sich und andere – Selbstbehauptung</li></ul>
<b>Maßschneiderung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das konkrete Seminar bzw. die Seminarreihe (z.B. ein Lehrgang für Führungskräfte) wird in der Zielrichtung und den inhaltlichen und methodischen Schwerpunkten je nach den Anliegen des Kunden maßgeschneidert.</li><li>• In der Durchführung wird dann nochmal speziell auf die Anliegen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zugeschnitten.</li></ul>
<b>Orga</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Seminartage sind von Montag bis Freitag.</li><li>• Bei ausreichender Planungszeit sind auch Wochenenden möglich.</li><li>• Ort, Termine und konkrete Arbeitszeiten werden mit dem Kunden geklärt.</li></ul>
<b>Kosten</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Der Tagsatz wird spezifisch mit dem Kunden abgesprochen.</li><li>• Der Vorbereitungsaufwand, Unterrichtsmaterialien und Nacharbeiten wie Flipchartprotokolle sind im Tagsatz inkludiert.</li><li>• An- und Abreisekosten zum Seminarort werden verrechnet.</li><li>• Bei Hotelaufenthalten werden die Aufenthaltskosten der Beraterin vom Auftraggeber übernommen.</li></ul>



# Coaching

für Einzelpersonen und Teams

## Philosophie und Arbeitshaltung

- Hintergrundphilosophie: humanistisches Menschenbild der Transaktionsanalyse
- Die Modelle der systemischen Transaktionsanalyse bilden das Gerüst der Arbeit. Sie können hilfreich sein, sich selbst, eine Situation mit einem anderen Menschen oder größere Zusammenhänge zu analysieren und diese besser zu verstehen.
- Die Basis jeder Zusammenarbeit ist ein für beide Seiten verständlicher Vertrag, der klärt: „Was soll es werden?“
- Ziel ist es, die Beweglichkeit und Lebendigkeit der Klienten in ihrem Denken, Fühlen, Tun und Lassen zu erhöhen... in Richtung des vereinbarten Vertrages.
- Die so entstehenden Alternativen werden beleuchtet und die Durchführbarkeit von Handlungsoptionen wird bei Bedarf im Coaching geprobt.
- Zwischen den Einheiten können Aufgaben oder Übungen vereinbart werden.
- Der gesamte Mensch in seinem Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele entwickelt sich.

## Orga

- Ort und Termine werden in Absprache mit dem Klienten bzw. dem Team vereinbart.
- Dauer einer Einheit: 50 Minuten
- Es kann in Blöcken – mehrere Einheiten zusammengefasst - gearbeitet werden.
- Häufigkeit: variiert nach Anliegen (meist 6 – 10 Coachings)

## Kosten

- Das erste Gespräch – das Kennenlernen - ist kostenfrei.
- Die Kosten werden mit dem Auftraggeber vereinbart.
- An-und Abreisekosten werden verrechnet.