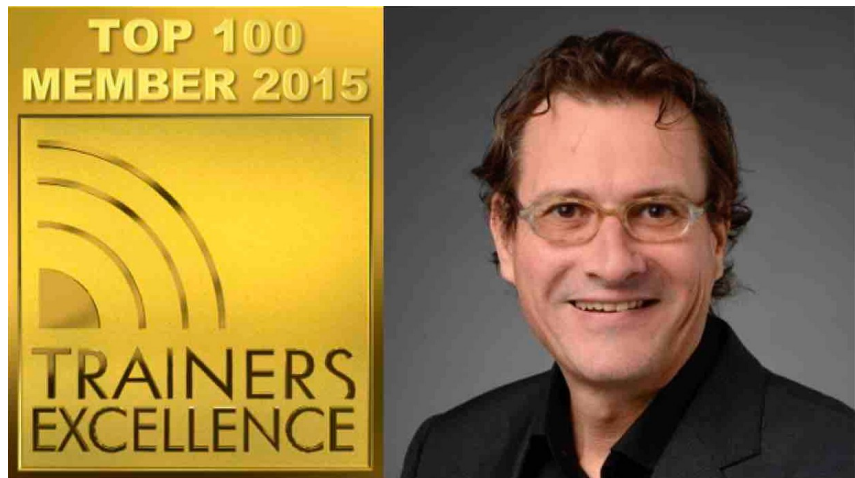


seit 2015 Top 100 Member bei  
Trainers Excellence



„Michael Harth als Person hat mich sehr begeistert: Das Eingehen auf die Teilnehmer, sein Humor, sein grosses Differenzierungsvermögen und die Abwechslung von Theorie und Praxis. Beeindruckt war ich von seiner hohen Fachkompetenz.“ Lucia Meier, Raiffeisen Bank Schweiz, Personalentwicklung

In meiner über 25jährigen Berufserfahrung habe ich noch nie ein so gutes Seminar erlebt. Und ich habe schon viel gesehen. Anwaltskanzlei St. Gallen

„Michael Harth ist ein äusserst kompetenter Kursleiter und führt mit viel Humor und Fachwissen durch den Kurs. Vielen Dank.“ K. Daggen

„Ich habe das Seminar "Elegant Kommunizieren - auch in anspruchsvollen Situationen" besucht und bin begeistert, wie man mit den dort vermittelten Techniken die Kommunikation leiten und auch auf leichte Art und Weise Erfolge erzielen kann. Michael Harth ist ein äusserst kompetenter Dozent. Eindeutig eine Empfehlung.“ Jürgen A.

"Mit Glückskompetenz beruflich erfolgreicher in gewohnter Professionalität und Kompetenz (auch in Corona Zeiten!), dafür herzlichen Dank auf dem steten Weg der persönlichen Weiterentwicklung!!!" Gaby B.

„Bin sehr positiv überrascht, dass der Kurs qualitativ sehr hoch war.“ V. Gufler

„Vielen Dank für die interessanten Aspekte, sehr lehrreich!“

„Kursleiter war sehr kompetent, hatte viel Humor, ist auf unsere Wünsche eingegangen. Kurs war abwechslungsreich & praxisorientiert. Die vielen Übungen waren sehr positiv. Die Gruppengrösse war ideal.“ E.R.

„Sehr toller motivierter Trainer, der seine Passion lebt und an uns Teilnehmer sehr überzeugend weitergibt. Sehr interaktiver Kurs mit gut eingeteilten Pausen. Ein Kompliment an den Kursleiter.“ Franz

„Michael hat immer ganz tolle praktische Beispiele und Übungen. Von der Fortbildung "Überzeugen, wie trete ich auf" habe ich viel mitnehmen können.“ N.K.

„Michael Harth ist ein sehr begeisternder und ein pädagogisch wertvoller Dozent. Er kann das Thema sehr gut vermitteln und geht auf alle Teilnehmer ein. Gute Balance zwischen Theorie und Praxis. Immer humorvoll und positiv. Ich habe bereits viele Kurse besucht, doch Michael Harth hat mich am meisten begeistert. ..hier gebe ich die volle Punktzahl. Danke!“ Yasmin W.

# Souveräner Umgang mit anspruchsvollen Situationen in der beruflichen Tätigkeit - Kommunikationskurs

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Im beruflichen Alltag stellen sich immer wieder anspruchsvolle Situationen, die die eigenen Grenzen der Kommunikation aufzeigen. Dabei kann der Wunsch auftauchen die Art der Gesprächsführung souveräner meistern und die eigene Wirkkraft steigern zu können. Natürlich lässt sich nicht jede Gesprächssituation so lenken wie man sich das wünscht. Gleichzeitig ist es aber erstaunlich, welche Veränderungen mit dem Einsatz der richtigen Kommunikationswerkzeuge möglich sind.

**Ziele:** Sie lernen anhand von Übungen und praktischen Beispielen, anspruchsvolle Situationen in Gesprächen mit Kunden, bei Besprechungen und Beratungen und unter Kollegen und Mitarbeitenden souverän zu meistern und behandeln dabei mit einem hohen Praxisanteil folgende Themen:

**Inhalte:**

- Möglichkeiten des Beziehungsaufbaus, der Aufrechterhaltung, der Vertiefung und Beendigung des Gesprächs
- Umgang mit anspruchsvollen und schwierigen Kundensituationen
- Wirkungsvoller Einsatz der Körpersprache für die Einflussnahme auf das Gespräch
- Klärung möglicher Beziehungsstörungen
- Übermitteln schlechter Nachrichten – Aufrechterhalten der Beziehungsebene

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

**Dozent:** Michael Harth

# Selbstbewusst gut arbeiten

## Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl sind wesentliche Bausteine für die eigene Identität. Das Selbstbewusstsein ist kontextabhängig und kann teilweise stark variieren. Das eigene Selbstwertgefühl und das Selbstbewusstsein sind veränderbar. Beides haben starke Auswirkungen auf das Arbeitsleben, so dass oftmals eine Eigendynamik entsteht. Mit einem guten Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein trete anders bei Kollegen und Vorgesetzten auf, die Arbeit gelingt mir besser und ich kann Feedback als Möglichkeit der Veränderung besser annehmen und umsetzen. Umgekehrt kann durch ein mangelndes Selbstbewusstsein eine Abwärtsspirale -auch bei der Arbeit - entstehen.

**Ziele:** Sie können im Rahmen des Möglichen ihr Selbstbewusstsein steigern und Ihr Selbstwertgefühl steigern. Sie können Ihre Erfolge wertschätzen und mit den richtigen Methoden in kurzer Zeit eine deutliche Steigerung Ihres Selbstbewusstseins wahrnehmen. Das ermöglicht einen besseren Umgang mit den Kollegen und kann zu einer freudvolleren und produktiveren Arbeitsleistung führen. Insgesamt steigert sich dadurch die Lebensqualität. Sie können mit Unsicherheiten besser umgehen und souveräner Themen und Probleme bearbeiten.

**Inhalte:**

- Methoden zur Steigerung des Selbstbewusstseins
- Das Selbstwertgefühl erhöhen
- Fokus auf die eigenen Erfolge
- Wechselwirkung zwischen Arbeit und Selbstwertgefühl erkennen und optimal verändern
- Instrumente des Selbstmanagement kennen, um selbstbewusst richtig zu handeln und arbeiten

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

# Von der Zielsetzung über die -Planung zur Zielerreichung

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Persönliches Wachstum und Erfolg sind oft stark mit einer Zielerreichung verknüpft. Wir alle kennen das: viele Ziele werden erreicht, bei anderen Zielen gibt es lediglich Feedback und schliesslich gibt es Ziele, die schaffen es nicht über das Stadium des Wunsches hinaus. Die einzelnen Phasen von der Zielsetzung bis hin zur Zielerreichung werden beleuchtet, Fallstricke aufgezeigt, die passenden Strategien entwickelt, um so die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung deutlich zu erhöhen.

**Ziele:** Sie kennen wirksamen Methoden der Zielsetzung und können diese anwenden. Mit den passenden Strategien entwickeln Sie eine optimale Planung, um sich so auf den Weg zur Zielerreichung machen zu können. Sie können Hindernisse, die sich Ihnen in den Weg stellen souverän überwinden und mögliche Motivationstiefs meistern.

**Inhalte:**

- Unterschiedliche Zielsetzungsmethoden
- Planungstechniken und Visualisierung
- Optimales Selbstmanagement und Mentaltraining basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen
- Souverän Umgang mit Rückschlägen
- Motivationstiefs überwinden

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

**Dozent:** Michael Harth

# Work smarter not harder - Wirksame Arbeitsmethoden für Office und Home Office

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Die Arbeitsbelastung ist in den letzten Jahrzehnten deutlich angestiegen. Vieles wird schon „gestern erwartet“, auf jeden Fall sollen Anfragen per Email sehr zeitnah beantwortet werden, unabhängig davon wie viele Arbeiten sonst noch zu erledigen sind. So steigt der erlebte Druck. Die richtigen Dinge zu tun und die Dinge richtig zu tun und dabei entspannt und konzentriert zu bleiben ist eine tägliche Herausforderung. Unabhängig wie gut oder schlecht Ihr Zeitmanagement und Ihre Arbeitsorganisation (schon) sind, dieser Kurs wird Sie nachhaltig weiter bringen.

**Ziele:** Sie können mit hoher Arbeitsbelastung besser umgehen. Ihre Arbeitsorganisation ist deutlich optimiert, die eigene Produktivität steigert sich und Sie fühlen sich deutlich entspannter. Sie haben die Zeit und die zu erledigende Arbeit besser im Griff. Der Spagat mit den Anforderungen im privaten Alltag fällt Ihnen deutlich leichter. Hierfür kennen Sie zahlreiche einfach zu lernende Methoden, die Sie in ihrem (Berufs-)Alltag sowohl im Büro als auch im Home-Office mühelos einbauen können.

**Inhalte:**

- Methoden gegen die „Aufschieberitis / Procrastination
- Optimaler Umgang mit Störungen und Unterbrechungen
- Wirkungsvolle Methoden der Arbeitsorganisation, einschliesslich Home-Office
- Klarheit gewinnen und Effizienz steigern
- Abbau von Stress und erlebten Arbeitsdruck
- Multitasking und Umgang mit äußeren Störungen

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

**Dozent:** Michael Harth

# Mit Glückskompetenz beruflich erfolgreicher

**Zum Thema:** Die Glücksforschung ist als „ernsthafte“ Wissenschaft schon lange anerkannt und die Forschung bestätigt eindrücklich, dass glücklich sein erlernbar ist. Die positive Psychologie erforscht unter anderem Glück, Optimismus und individuelle Stärken. „Flow - Das Geheimnis des Glücks“ ist ein weiterer Klassiker, der die Forschungsarbeiten zum Thema Glück sehr lesbar darstellt.

Sie können anhand von praktischen Übungen ihre Glückskompetenz steigern und die Erkenntnisse aus der Glücksforschung zur Erreichung ihrer Ziele anwenden. Mit einer optimierten Einstellung und mit strategischem Vorgehen kann so dem Glück im Beruf auf die Sprünge geholfen werden. So können sich erste Erfolge kurzfristig ergeben, positive Veränderungen sind vor allem mittelfristig sichtbar.

**Ziele:** Es werden zahlreiche Techniken und Methoden vorgestellt und direkt trainiert, so dass diese unmittelbar im Berufsalltag angewendet werden können. Der Schwerpunkt liegt auf dem Praxistransfer. So sind die Methoden so konzipiert, dass sie ohne grossem zeitlichen Aufwand ihre Wirkung zeigen. Daher muss nur wenig zusätzliche Zeit für die Anwendung im Alltag eingebaut werden. Die Teilnehmenden können die Methode zur Steigerung der Glückskompetenz erfolgsorientiert umsetzen.

## **Inhalte:**

- Steigerung der persönlichen Glückskompetenz, um beruflich und privat erfolgreicher zu werden
- Grundlagen der Glückskompetenz, einschliesslich Erkenntnisse aus der Wissenschaft
- Vom Hans im Glück, dem Flow und der Lebensfreude
- Zahlreiche praktische Übungen

# Überzeugen - wie trete ich auf?

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Was sind die wichtigsten Werkzeuge, um ein Statement und die eigene Meinung so zu strukturieren und aufzubauen, dass dies überzeugend wirkt? Wie kann ich spontane Beiträge in Sitzungen und Besprechungen souverän vortragen, um Einfluss zu nehmen? Wie wirke ich in den Augen meines Gegenübers kompetent und wie kann ich meine allfällige Nervosität souverän managen? Das Seminar gibt auf diese Fragen Antworten und bietet vielfältige Gelegenheiten das Gelernte direkt anzuwenden, damit der Transfer in den Arbeitsalltag gewährleistet ist.

**Ziele:** Die Teilnehmenden fühlen sich deutlich sicherer in ihrem Auftritt: Sei es bei einer Präsentation, in Sitzungen, beim Argumentieren und in Besprechungen. Neben dem Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein erhalten die Teilnehmenden die notwendigen Werkzeuge an die Hand. In unterschiedlichsten Situationen können so die Gedanken optimal strukturiert werden, damit die Aussage überzeugen. Die passende und kongruente Körpersprache unterstützen die Aussagen.

## **Inhalte:**

- Reduzierung von Lampenfieber
- Aufbau von Präsentationen, Kurz-Statements, Argumentationen
- Trotz möglicher Nervosität deutlich souveräner auftreten
- Steigerung der eigenen Kompetenz überzeugend zu reden

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Argumente (noch) überzeugender in Sitzungen und Besprechungen vorbringen und souveräner wirken möchten.

**Dozent:** Michael Harth

# Elegant kommunizieren auch in anspruchsvollen Situationen

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Wir kommunizieren tagtäglich in unterschiedlichen Situationen mit unterschiedlichen Anspruchsgruppen, wie Kollegen, Mitarbeitenden, Führungskräften, Kunden und Patienten. Wir schauen hinter die Kulisse der Kommunikation und trainieren mit vielen praktischen Anwendungen die Werkzeuge der Kommunikation, um auch in anspruchsvollen Situationen die Kommunikation souverän und elegant meistern zu können.

**Ziele:** Die Teilnehmenden können in ihrer Kommunikation ein Thema auf den Punkt bringen. Es gelingt ihnen mit der Anwendung des Gelernten die Kommunikation noch weiter zu verbessern, um auch anspruchsvolle Situationen souverän zu meistern. Die Anwendung der Kommunikationswerkzeuge hilft die Kommunikation direkter mitzugestalten und soweit angebracht die Führung zu übernehmen.

## **Inhalte:**

- Erlernen und Anwenden von Sprachmustern
- Wer fragt führt – die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen
- Umgang mit Widerstand beim Gegenüber
- Feedback geben
- Das Überbringen von „schlechten Nachrichten“

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche, die ihre Kommunikation verbessern möchten.

**Dozent:** Michael Harth



# Gute Entscheidungen treffen

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Wir treffen täglich mehrere hundert Entscheidungen. Auch die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden ist eine Entscheidung. Was macht den Unterschied aus zwischen einer „guten“ und einer „schlechten“ Entscheidung? Wie kann ich trotz eines Informationsdefizits eine richtige Entscheidung treffen? Und wie kann ich die Phase „Ich kann mich nicht entscheiden“ deutlich verkürzen? Wie soll ich mich entscheiden, wenn Kopf und Bauch (Herz) unterschiedlicher Meinung sind?

**Ziele:** Das Seminar hilft mit vielen Übungen und Beispielen die eigene Entscheidungskompetenz zu erhöhen, im Sinne von „die eigenen Fähigkeiten weiter auszubauen“, richtige und - wenn notwendig - schnelle Entscheidungen zu fällen.

**Inhalte:**

- die größten Fallen beim Entscheiden
- Rationale Entscheidungen und Intuition in Einklang bringen
- Umgang mit „schwierigen“ Entscheidungen
- Steigerung der eigenen Kompetenz, gute und schnelle Entscheidungen zu treffen

**Zielgruppe:** Führungskräfte und Mitarbeitende aller Bereiche mit Entscheidungsbefugnis.

**Dozent:** Michael Harth

# Mentaltraining in Beruf und Alltag

Seminar 1-2 Tage (massgeschneidert)

**Zum Thema:** Wie können die mentalen Strategien von Spitzensportler/innen im Beruf und Alltag genutzt werden? – Strategien kann man modellieren und die Anwendung durch zahlreiche Übungen erlernen. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit und die Steigerung der Selbstwirksamkeit helfen, auch in anspruchsvollen Situationen gelassener zu bleiben und mit dem eigenen Potenzial Spitzenleistungen zu erbringen.

**Ziele:** Sie können erfolgsorientiert mentale Strategien umsetzen um ihre eigene Bestleistung auch in einem schwierigen Umfeld oder unter nicht optimalen äusseren Bedingungen abrufen zu können. Hierfür kennen Sie zahlreiche einfach zu lernende Techniken, die Sie in ihrem (Berufs-)Alltag mühelos einbauen können.

**Inhalte:**

- Visualisierung
- Innere Vorstellung
- Lenkung der Aufmerksamkeitsfokussierung
- Zielmotivation
- Umgang mit äusseren Störungen und inneren Blockaden

**Zielgruppe:** Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche.

**Dozent:** Michael Harth

## Kurzvita

Top 100 Trainer bei Trainers Excellence

Lehrsupervisor für Coaching, Supervision und Organisationsberatung

Lehrtrainer

10 Jahre als Anwalt und Rechtskonsulent in Deutschland und der Schweiz

Bankkaufmann

geboren und aufgewachsen in Würzburg

Seit 1998 in der Schweiz



## Kunden (Auszug)

### Behörden, Verwaltung, öffentliche Einrichtungen

Bezirk Unterfranken, Bezirk Oberfranken, Bezirk Niederbayern, Bildungswerk des Bayerischen Bezirktages, Bundesamt für Sport (Schweiz), FIFA, Kanton Schwyz, Stadt Zürich, Swissmedic, Schweizerisches Heilmittelinstitut, Swiss Olympic, Unispital Zürich

### Soziale Einrichtungen

Drahtzug, ESPAS, Gesamtpersonalrat der psychiatrischen Krankenhäuser des Bezirks Unterfranken, Leinreiter Förderverein für geistige und seelische Gesundheit, Lohr am Main, Visana Krankenversicherungen

### Bildungseinrichtungen

Management Akademie München, Universität Aachen RWTH, EB Zürich

### Wirtschaft

ABB, GE General Electric, MAN, Dun & Bradstreet (Bisnode), Rheinmetall, Migros Genossenschaftsbund, Zürcher Kantonalbank ZKB, Angestellte Schweiz, Stadler Rail, Leica Geosystem, Hexagon

### Weitere

Zürcher Anwaltsverband (ZAV), Diverse Anwaltskanzleien in Deutschland und in der Schweiz, Prospettiva, Seilpark Kloten