

TA, Moderation, Digitalisierung

### **Videos:**

- 1) Transaktionsanalyse: <https://vimeo.com/391505949>
- 2) Moderationstechnik: <https://vimeo.com/391517002/6d911cba67>
- 3) Moderationstechniken: <https://vimeo.com/391539080>
- 4) Digitalisierung: <https://vimeo.com/392757111>
- 5) Informationspolitik:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dd8ccKVCDqc&t=1028s>

### **Zum Lesen**

#### **Körpersprache im HR:**

<https://dianarothcoaching.com/koerpersprache/>

<https://dianarothcoaching.com/angepasste-personalerin-mit-kokettem-hofknicks/>

#### **Coaching im HR:**

<https://dianarothcoaching.com/die-20-besten-fragen-fuer-die-personalerin-einer-kmu/>

<https://dianarothcoaching.com/malen-nach-zahlen-eine-coachingmethode-fuers-hr/>

#### **Als Video:**

#### **Drei Sequenzen einer Coachingsitzung**

**Video 1:** [https://www.youtube.com/watch?v=ZOx5\\_fOHGZA](https://www.youtube.com/watch?v=ZOx5_fOHGZA)

**Video 2:** [https://www.youtube.com/watch?v=prUmbBZ\\_XSc&t=17s](https://www.youtube.com/watch?v=prUmbBZ_XSc&t=17s)

**Video 3:** <https://www.youtube.com/watch?v=07I0rUPIRis>

#### **Zum Hören:**

Informationsprozesse:

<https://dianarothcoaching.com/informationen-im-hr-153/>

NEU und exklusiv für diese Gruppe Zugang zu HR-Wissens-Bibliothek:

<https://dianarothcoaching.com/hr-bibliothek/>

**Bonus für HR-Club aktiv:**

HR-Bibliothek:

Passwort: **Wissen**

Hier ist das Johari-Fenster, das Kommunikationsmodell und auch Schulz von Thun u.a. näher beschrieben.

## **Aufgaben:**

Das Visualisieren ist nun hoffentlich zu einer täglichen Routine geworden.

Jetzt setzt Du Dich ins Bewegen:

- 1.) Besorge Dir einen Stapel Karteikarten
- 2.) Schreibe am Morgen (Nachtisch) auf die eine Seite der Karteikarte Dein Ziel. Visualisiere es kurz.
- 3.) Schreibe auf die andere Seite 3 Handlungen, die Du heute für Dein Ziel umsetzen wirst.
- 4.) Eat the frog first – nimm' Dir an diesem Tag die unangenehmen Handlungen zuerst vor.
- 5.) Abends – kurz vorm Schlafengehen, hackst Du diese Handlungen ab.
- 6.) Uppps.. da gab es schon die ein oder andere Handlung, die Du umsetzen konntest? Schreibe Dir kurz auf, was der Grund war und übertrage sie auf die neue Karte.

*Diana – wie lange soll ich das machen?*

Ganz einfach – bist Du Dein Ziel erreicht hast.

Und wichtig: diese Handlungen können grosse wie kleine Handlungen beinhalten.

Es ist nur wichtig, dass sie DEIN ZIEL unterstützen.

Diese Aufgabe kann *DEINE ERFOLGSSCHALLMAUER* sein.

Wenn Du diese jetzt institutionalisierst, dann bist Du gerade befördert worden. Von mir.

Auf die Stufe der wahren Erfolgsmeisterin!

Daher: bitte nimm' sie ernst. Sie waren für mich der Schlüssel zu meinen letztjährigen Zielen (Bücher, HR-Kolumne, Podcast, Speakeraufträgen)

P.S. Es ist eine gute Idee, wenn Du Deinen Buddy und auch Deine Zeugen darüber informierst!

P.S.S. Locke Dich liebevoll mit Schokolade.

Petze es Deinen Zeugen.

Erkläre es Deinem Buddy.

Verführ Dich.

Verlieb Dich ins Gelingen.

Was auch immer Du jetzt tust....wenn Du Dich nicht für Deine Wünsche, Visionen in Bewegung setzt, wird Dir das Universum oder wer auch immer da nachhilft Dir nicht entgegenkommen.

Tu was – dann tut sich was!

Hier nochmals die wichtigsten Fragen, die **Dir an 21 Tagen im Monat** vor dem Einschlafen stellen solltest. Dies betrifft insbesondere die Arbeitstage. Dieses Programm ist für den beruflichen Kontext gemacht. Ganz wunderbar wäre es, wenn Du Deine privaten Ziele ebenso behandelst.

### **HR-Tagebuch:**

**Mit welchem bewussten Gedanken willst Du heute einschlafen?**

**Was hast Du heute für Dich getan?**

**Wofür bist Du HEUTE besonders dankbar?**

**Welchen einen Menschen hast Du von Deiner Fachexpertise überzeugt?**

**Wofür möchtest Du Dich heute loben? Dir auf die Schulter klopfen?**

**Bitte schreibe Dein Eigenlob in die HR-Masterclass-Gruppe auf Facebook.**

**Lass uns zusammenfeiern.**

**Das Ein-Wort-Fazit des Tages:**



Wichtig: denke daran, Du kannst nur bis Ende Juni die starke Vergünstigung von 50 Prozent für das nächste Jahr ergattern.

Damit hast Du auf fast alle Angebot 30 Prozent Ermässigung.

Du bist im HR-VIP-Klub.

Ich freue mich, wenn Du wieder dabei bist.

<https://dianarothcoaching.com/hr-jahresprogramm-die-verlaengerung/>