

# „Talent-, Stress- und Ressourcenmanagement“ Leistungsfähigkeit erhalten

# Programminformation

TSR - Consulting C. Graf

als Partner von

**AUTONOM TALENT® Consulting GmbH**

Hannover Bremen Hamburg Schwerin Rostock

## AUTONOM TALENT® Consulting GmbH

AUTONOM TALENT® ist ein innovatives Beratungsunternehmen im Talent-, Stress- und Ressourcenmanagement.

- 2006 gegründet
- Mag. Andrea Ristl geschäftsführende Gesellschafterin
- Kernteam: 7 MitarbeiterInnen; 12 Coachs und TrainerInnen (D-A-CH; CEE)

### AUTONOM TALENT®-Methode

Ganzheitliche Ansatz  
und der 3-Schritt -  
messen - entwickeln - sichern



## Referenzen



## AUTONOM TALENT®-Methode

### 3-Schritt: messen – entwickeln – sichern

Die Inhalte und Grundlagen unserer AUTONOM TALENT® Methode sind unter einem ganzheitlichen Ansatz unter Einbeziehung von Psyche und Physis auf Basis einer 24h - Herzratenvariabilität - Messung. Dies ist eine individuelle und objektive Standortbestimmung der einzelnen Personen in Beziehung auf physische und psychische Leistungsfähigkeit, der Stressbelastung, der Erholungsfähigkeit sowie einer Reflexion im Umgang mit den eigenen Ressourcen und Stärken.



Auf Basis der Messergebnisse führen wir gezielte Interventions- und Umsetzungsprogramme in Form von Workshops oder Coachings durch. Ein modularer Aufbau dieser Programme erlaubt uns in flexibler Weise auf die Anforderungen eines Unternehmens zu reagieren, um so einen bestmöglichen Erfolg für Sie zu generieren.

## Ganzheitlicher Ansatz / Psyche & Physis

### Ganzheitlicher & interdisziplinärer Ansatz

Genforschung, Neurologie, Psychologie, Chronobiologie, Psychophysiologie



**Talente**

... aus besonderen Begabungen entwickelte Fähigkeiten. Sie ermöglichen es in bestimmten Bereichen **herausragende Leistungen** zu erbringen. Sie zeigen auf, wo **Stärken und Potenziale** liegen, was leichter oder schwerer erlernt werden kann.

**Leistungsfähigkeit**

... bezeichnet den **aktuellen Status** physischer und mentaler Ressourcen.  
Sie ist keine Konstante, sondern ist vom Lebensstil, der jeweiligen Lebensphase und vorherrschenden Umweltfaktoren abhängig.

# AUTONOM TALENT®-Methode

## 3-Schritt: messen – erkennen – gestalten





## Ihr Mehrwert

### ✘ Präziser

Klare Ausgangsbasis (Stressindex, Leistungspotenzial, Schlafqualität, Talentprofil etc.) durch eine objektive Messung über 24 Stunden

### ✘ Konkreter

Individuelle Interventionsmöglichkeiten zur Leistungssicherung zugeschnitten auf einzelne Personen oder Gruppen ergeben sich aus dem Ergebnis:

Benchmarkvergleich mit anderen Unternehmen ist möglich

### ✘ Effektiver

Die Betroffenheit / Emotionalität ist höher -> Verhaltensänderungen werden begründet und gelingen somit leichter

✘ Senkung von Ausfallkosten

✘ Nachhaltige Steigerung der Effektivität und Effizienz von Führungskräften

✘ Langfristige Sicherung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit von MitarbeiterInnen

✘ Schaffung eines bewussteren Umgangs mit Stress innerhalb der Organisation

✘ Gewährleistung eines objektiven Ausgangspunkts für strategische Personalentwicklung

✘ Erhöhung der Produktivität und Innovationskraft Ihrer Organisation

✘ Hoher ROI des eingesetzten HR-Budgets

✘ Stärkung der MitarbeiterInnenbindung

✘ Erhöhung der Attraktivität des Unternehmens als Arbeitgeber

DI Roland Tscheinig  
GF OBJENTIS



» Die Zusammenarbeit mit AUTONOM TALENT® war hochprofessionell und hat neue Impulse für OBJENTIS gebracht. Die Auseinandersetzung mit dem Einsatz der eigenen Ressourcen, den Grenzen und Potenzialen der eigenen Leistungsfähigkeit sowie der Umgang mit Stress und Belastungssituationen auf Grundlage einer objektiven Messung finde ich sehr hilfreich.

Bei AUTONOM TALENT® profitiert jede/r einzelne MitarbeiterIn persönlich, sowie in weiterer Folge auch das ganze Unternehmen. «



# AUTONOM TALENT®-Methode

## 24h-Messung der Herzratenvariabilität

MESSEN



Talente

Leistungsfähigkeit

24h Messung



### 24h-Messung der Herzratenvariabilität

- ✘ Modernste Technologie – einfach handhabbar
- ✘ geringer Aufwand
- ✘ keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit

## Freiwillig & individuell

## AUTONOM TALENT®-Methode

### Darstellung der Ergebnisse im persönlichen Feedback

ENTWICKELN



Talentprofil

Status der Leistungsfähigkeit

Feedbackgespräch

Indikatoren: Stressindex,  
biologisches Alter etc.



- ✘ Ausführliches Feedback über das Messergebnis je TeilnehmerIn
- ✘ Dauer: ca 1 Stunde
- ✘ Vertrauliches Vier-Augengespräch
- ✘ Inklusive Ergebnisreport (schriftlich) mit Grafiken und Erläuterungen
- ✘ Inhalte:
  - ✘ Status der individuellen Leistungsfähigkeit (Stressindex, Erholungsfähigkeit, Schlafqualität...)
  - ✘ Talentprofil, Kompetenzprofil
  - ✘ Entwicklungsfelder/-maßnahmen
  - ✘ Individuelle Empfehlungen
  - ✘ Überleitung in weitere Maßnahmen (Coachings, Workshops)

# AUTONOM TALENT®-Methode

## Darstellung der Ergebnisse im persönlichen Feedback

**ENTWICKELN**



**Talentprofil**

**Status der Leistungsfähigkeit**

**Feedbackgespräch**

Indikatoren: Stressindex,  
biologisches Alter etc.

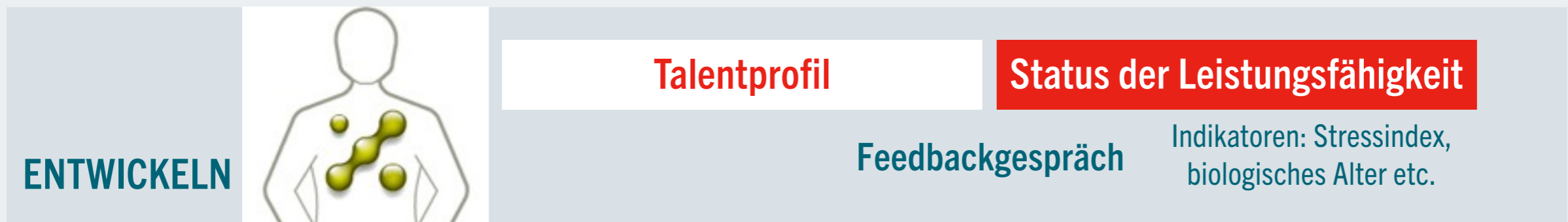


**Folgende Parameter werden erhoben:**

- ✘ Leistungspotenzial
- ✘ Stressindex
- ✘ Verhältnis Leistungs- und Erholungsfähigkeit
- ✘ Biologisches Alter
- ✘ Minimale, maximale Herzrate
- ✘ Schlafqualität
- ✘ Total Power etc.

# AUTONOM TALENT®-Methode

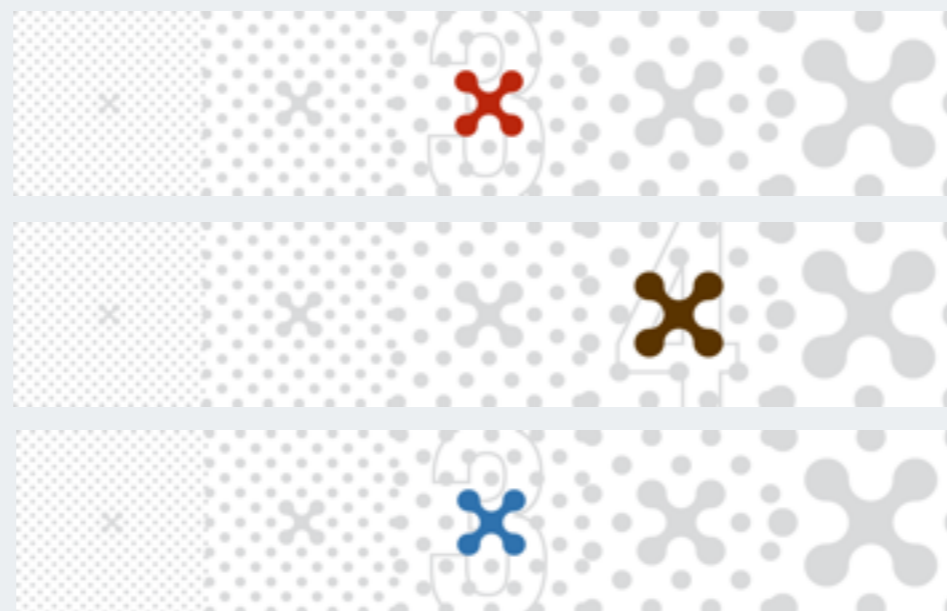
## Darstellung der Ergebnisse im persönlichen Feedback



**TUN &  
UMSETZEN**

**DENKEN &  
ANALYSIEREN**

**EINFÜHLEN &  
VERSTEHEN**



Mit der AUTONOM TALENT®-Messung erheben wir drei beruflich relevante Talente:

- TUN & UMSETZEN,
- DENKEN & ANALYSIEREN und
- EINFÜHLEN & VERSTEHEN.

Die Übersetzung der Talente in den beruflichen Alltag erfolgt durch Kompetenzen, die in besonderem Maße mit den Talenten verbunden sind. Kompetenzen sind Fertigkeiten, die durch Training und Erfahrung erlernt und vertieft wurden.

# **AUTONOM TALENT®-Methode**

## **Die Talente mit ihren Kompetenzen**

Es sind auch die Kompetenzen (wie beispielsweise „Prioritäten setzen“ oder „Risikobereitschaft“), an denen in Trainings, Workshops oder Coachings konkret gearbeitet werden kann. Daher wird das Talentprofil in ein Kompetenzprofil „übersetzt“ und je nach Zielsetzung des Projekts mit einem Selbsteinschätzungsbogen oder einer Vorgesetztenbeurteilung kombiniert.

Talente	Kompetenzen
<b>TUN &amp; UMSETZEN</b>	<b>Risikobereitschaft, Leistungsvermögen, Prioritäten setzen, Durchsetzungsstärke, Übernahme von (Selbst)Verantwortung</b>
<b>DENKEN &amp; ANALYSIEREN</b>	<b>Analytisches Denkvermögen, Konsequenz, Planen, Problemlösungsfähigkeit, Prozessverständnis</b>
<b>EINFÜHLEN &amp; VERSTEHEN</b>	<b>Emotionalität, Empathie, Kreativität, Offenheit, Sensitivität</b>



# **AUTONOM TALENT®-Methode**

## **Coachings und Workshops**

### **SICHERN**

Coachings, Workshops, Seminare



**Talentmanagement**

Talentcoaching

**Leistungsfähigkeit sichern**

**Ganzheitlich: Psyche & Physis**

Leistungscoaching



**Maßnahmen zur nachhaltigen Sicherung der körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit (bauen auf den Messergebnissen auf), wie beispielsweise:**

- ✘** Coachings zur Reflexion der Führungsrolle, Muster, Blockaden
- ✘** Workshop zur Stärkung der Führungsfähigkeit
- ✘** Management Development (Führungskräfte-Training)
- ✘** Workshops zur Sicherung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- ✘** Wiederholungsmessung

# „Nachhaltig leistungsfähig“

## Projekttablauf - Überblick



Zeitaufwand je TeilnehmerIn: ca. 20 h



## AUTONOM TALENT®-Methode

### Beratungslösungen

#### Stress- und Ressourcenmanagement

Von der Stressbilanz zur Stressbalance, achtsamer Umgang mit Ressourcen, weniger Burnout-Fälle, mehr Leistung, höhere Innovationskraft

#### Talentmanagement

Personalentwicklung nach modernsten Erkenntnissen, Erhalt und Aufbau eines talentgesteuerten Unternehmens, Ausbau von Talenten und Kompetenzen

#### „Gesundes Unternehmen“ – Gesund.Führen

Von der Gesundheitsbilanz zur Gesundheitsbalance – Healthy Management; Führungskräfte fördern ihre MitarbeiterInnen: sind Vorbild; übernehmen Verantwortung; schenken Vertrauen

#### Führungsreflexion

Spezielles Angebot für das Topmanagement – Stärkung der intuitiven Kompetenz, Reputation und Einfluss

#### Alternsgerechtes Arbeiten

Kompaktes, praxisnahes, rasch umsetzbares Konzept zur Gestaltung und Umsetzung von Maßnahmen für altersgerechtes Arbeiten.

#### Begleitung von Veränderungsprojekten

#### Benchmarkvergleiche

## TSR - Consulting C. Graf

### Schwerin

Beethovenstrasse 12  
19053 Schwerin  
Tel 0385 550183

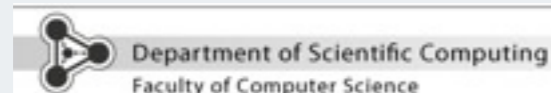
Mobil 0171 6267485

Mail [graf@tsrconsulting.de](mailto:graf@tsrconsulting.de)  
[www.tsrconsulting.de](http://www.tsrconsulting.de)

### Hamburg

Albert-Schweitzer-Ring 23  
22045 Hamburg  
Tel 040 334421 040

### AUTOMOM TALENT® wissenschaftlich evaluiert



- ARC Linkage Grant: Prof. Dulleck, Dr. Newton, Prof. Torgler
- Research assistants: Schaffner, Hirshman, Henessy, Peeling, Fooker
- AUSTRALIAN RESEARCH COUNCIL - LINKAGE PROJECTS
- APPLICATION FORM FOR FUNDING COMMENCING IN 2008 (Project ID: LP0884074)
- Using Heart Rate Variability measurements to identify the effects of stress
- Evaluation AUTONOM TALENT® methodology and talent-profile