

## Zaar-Janus Coaching

<b>Inhaberin</b>	Jana Zaar-Janus
<b>Selbstständig</b>	seit 2002
<b>Anbieter von</b>	Coaching, Training und Mediation mit Spezialisierung auf Führungskräfteentwicklung, Selbstmanagement und Kommunikation
<b>Firmensitz</b>	Beim Andreasbrunnen 3, 20249 Hamburg
<b>Website</b>	<a href="http://www.zaar-janus.de">www.zaar-janus.de</a>
<b>E-Mail</b>	<a href="mailto:coaching@zaarjanus.de">coaching@zaarjanus.de</a>
<b>Telefon</b>	040/22758103
<b>Fax</b>	040/22758104

## Fact-Sheet

### Inhalt:

- Philosophie
- Qualität
- Angebot
- Angaben zu Frau Zaar-Janus

## Über Zaar-Janus Coaching

Jana Zaar-Janus hat sich mit Zaar-Janus Coaching als Coach und Trainerin einen Namen gemacht. Sie ist auf Selbstmanagement, Führungskräfteentwicklung und Kommunikation spezialisiert und bietet Einzel-Coachings, Seminare, Fortbildungen und Vorträge an. Ihr Profil wird abgerundet durch Mediation und Angebote in Englisch und Tschechisch.

Da Jana Zaar-Janus zugleich Erfahrung als Juristin mitbringt, zeichnet sie sich durch eine strukturierte und ergebnisorientierte Arbeitsweise aus, die sie mit dem Gespür und der Erfahrung eines kompetenten Coachs und Trainers verbindet.

Ihre Angebote kombiniert sie bei Bedarf sinnvoll mit Angeboten ihrer Kooperationspartner.

## Philosophie

*Niemals war mehr Anfang als jetzt.*

*Walt Whitman*

**Nur wenn wir konsequent die Fähigkeit entwickeln,**

im entscheidenden Augenblick alle unsere inneren Ressourcen geistesgegenwärtig und klug einzusetzen, können wir unser Leben ganz bewusst gestalten. Denn wenn es darauf ankommt sind äußere Faktoren wie unsere Position, unser Besitz, unsere Berufsausbildung und unser Netzwerk nur dann von Nutzen, wenn wir trotz Stress oder Krisen im Stande sind, uns zu konzentrieren, uns klar auszurichten und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Also wenn wir auf unser wahres Kapital vertrauen können: unsere Persönlichkeit.

**Meine Arbeit konzentriert sich auf die drei Hebel, die für den persönlichen und unternehmerischen Erfolg entscheidend sind, nämlich**

- für den Einzelnen die Fähigkeit, sich selbst mit innerer Klarheit und wacher Präsenz zu steuern, um seinen ganz persönlichen Lebens-Erfolg zu erreichen,
- für das Unternehmen die Qualität der Führungskräfte, namentlich deren Rollenverständnis und Persönlichkeit die darüber entscheidet, ob gute Mitarbeiter gehen oder bleiben,
- und schließlich das, was alles zusammenhält - Mitarbeiter und Führungskräfte, Teams und Unternehmen, Netzwerke und Familien: erfolgreiche Kommunikation.

**Zaar-Janus Coaching, Jana Zaar-Janus, Beim Andreasbrunnen 3, 20249 Hamburg,  
[coaching@zaar-janus.de](mailto:coaching@zaar-janus.de), +49 40 22758103, +49 151 588 14 890, [www.zaar-janus.de](http://www.zaar-janus.de)**

## **Fact-Sheet**

### **Als Coach und Trainerin stelle ich mich als Lotse zur Verfügung,**

der seine Klienten auf dem Weg zur Entwicklung ihres "Kapitals Persönlichkeit, Führungs-Qualität und erfolgreiche Kommunikation" begleitet. Ich biete einen geschützten Raum in dem sie passende Instrumente an die Hand bekommen und individuelle neue Strategien einüben, wertschätzendes Feed-back erhalten und den Nutzen von Methodenkompetenz erleben. Damit ermutige ich Unternehmen und Führungskräfte ihre Handlungsfreiheit zu erweitern - hin zu einem geschäftlich wie persönlich authentischen und erfolgreichen Wachstum.

## **Qualität**

Meine Arbeit zeichnet sich aus durch lösungsorientiertes Vorgehen, Methodenvielfalt und kontinuierliche Erfolgskontrolle. Jeder Auftrag wird bei Firmenkunden konsequent auf die Unternehmensstrategie ausgerichtet, und nach Ende des Coachings oder der Fortbildung erfolgt im Abstand von einigen Monaten ein Erfolgs Check. Der konsequente Transfer in den Alltag wird großgeschrieben, genauso wie die Balance der Coaching-Ergebnisse mit allen Arbeits- und Lebensbereichen des Klienten. Den Kunden steht während der Zusammenarbeit eine Coaching-Hotline zur Verfügung.

Stetige Weiterbildung und regelmäßige Supervision ist für mich selbstverständlich.

## Fact-Sheet

# Angebot

## Coaching

**Coaching ist** die Einzelarbeit eines Klienten mit einem unabhängigen Coach an beruflichen und persönlichen Herausforderungen, wie zum Beispiel Karriereplanung, neuen Anforderungen in einer neuen Position, Konflikten im Rahmen von Veränderungsprozessen, Vorbereitung wichtiger Termine, Demotivation oder fehlender Balance zwischen Berufs- und Privatleben. Der Klient definiert seine Ziele und findet mithilfe des Coachs neue Lösungen und Strategien. Coaching ist auf eine begrenzte Zahl von Terminen beschränkt, strikt lösungsorientiert und ist für jeden geeignet, der beruflichen und persönlichen Erfolg anstrebt. Ziel von Coaching ist, dass der Klient sich jederzeit selbst reflektieren kann, innerlich klar ausgerichtet handelt, frei in der Wahl von Verhaltensalternativen ist und seine ganz persönliche Balance immer im Auge behält.

**Coaching bei Zaar-Janus Coaching zeichnet sich aus durch** systematisches und lösungsorientiertes Vorgehen, ausgerichtet auf klare Ziele, getragen von Methodenvielfalt und kontinuierlicher Erfolgskontrolle von Anfang an.

**Erfolgskontrolle im Coaching** zieht sich wie ein roter Faden durch den Coaching Prozess: Gleich zu Beginn der Zusammenarbeit werden klare Ziele des Coachings formuliert und Kennzahlen festgelegt.

Immer wieder wird eine Zwischenbilanz gezogen und der Coaching- Prozess gegebenenfalls angepasst.

Die gesamte Balance wird großgeschrieben: alle Coaching-Ergebnisse werden auf ihre Verträglichkeit mit anderen Arbeits- und Lebensbereichen des Klienten überprüft und bei Bedarf nötige Strategien entwickelt.

In der letzten Sitzung wird ein Plan zur Umsetzung der Coaching-Ergebnisse im Alltag aufgestellt, während des Coaching- Prozesses steht dem Klienten eine Coaching-Hotline zur Verfügung, er erhält je nach Verlauf schriftliche Unterlagen und "Hausaufgaben".

**Zaar-Janus Coaching, Jana Zaar-Janus, Beim Andreasbrunnen 3, 20249 Hamburg,  
[coaching@zaar-janus.de](mailto:coaching@zaar-janus.de), +49 40 22758103, +49 151 588 14 890, [www.zaar-janus.de](http://www.zaar-janus.de)**

## Fact-Sheet

### Training

**bei Zaar-Janus Coaching konzentriert sich auf die Themen Selbstmanagement, Führungskompetenz und Kommunikation.**

**Zaar-Janus Coaching bietet Führungskräfte-Fortbildungen, Seminare, Abendworkshops und Vorträge an, als offene und inhouse-Veranstaltungen.**

**Kunden von Zaar-Janus Coaching schätzen** an den Seminaren und Fortbildungen, dass ihr Schwerpunkt auf pragmatischem Methodenwissen liegt, dass die Teilnehmer vom Know-how eines erfahrenen Coaches profitieren und sehr persönlichen Nutzen ziehen können durch die intensive Arbeit am Transfer in den Alltag.

**Die Inhalte der Trainings** richtet Zaar-Janus Coaching klar auf die Unternehmensstrategie des Kunden aus und kombiniert sie- bei Bedarf sinnvoll mit Individual-Training, Coaching, Coaching-on-the-Job, Teamentwicklung oder Mediation. Von Fall zu Fall werden Kooperationspartner hinzugezogen.

## Fact Sheet

# Beispiele aus dem Angebot von Zaar-Janus Coaching:

### Neue Fortbildung:

Wer exzellente Führungskräfte für sich gewinnen und Nachwuchskräfte entwickeln will, muss sich fragen: Welche Schlüsselqualifikationen werden wir von unseren Führungskräften morgen benötigen? Was brauchen dazu unsere Führungskräfte von uns? Und wie sieht eine zukunftsorientierte Führungskräfteentwicklung aus?

Ein Teil der Antwort lautet: Ein erfolgreicher Aufbau von Führungs-Potenzial wird in Zeiten von schnellen Veränderungen immer mehr durch die firmeninterne Führungskräfte durch verschiedene Gestalten von Mentoring unterstützt. Und da ein Mentor Instrumente des Coachings benötigt, um wirklich effektiv zu sein, holen sich Führungskräfte heute das Know-how von professionellen Coaches und Trainern, um in jeglicher Hinsicht wirkungsvoll vorgehen zu können.

Die Fortbildung von Zaar-Janus Coaching verbindet beides: Sie rüstet die Führungskräfte mit Methodenwissen für die Zukunft aus und bildet sie gleichzeitig zu Mentoren heran. Im Einzelnen ist die Fortbildung

### **"Führungsinstrumente der Zukunft" mit Abschlussqualifikation "Leadership Mentor"**

eine 6 -teilige Ausbildung, deren Module einzeln buchbar sind.

**Ziele:** Die Absolventen kennen und nutzen aktuelle Führungsinstrumente. Sie können konstruktiv kommunizieren und erfolgreiche Teams bilden, führen sowie deren Konfliktpotential erkennen und auflösen. Sie können sich und ihr Unternehmen begeisternd präsentieren und sind nicht nur gute Manager, sondern echte Führungspersönlichkeiten. Alle diese Fähigkeiten können die Absolventen der Ausbildung als Leadership Mentoren ihren Mitarbeitern und Nachwuchskräften fördernd vermitteln.

### Einzelne Module:

- 1. Zukunftsfit als Führungskraft** (2 Tage). Ziel: Beherrschen der neuesten Trends und Employability für die Zukunft.
- 2. Meisterhafte Kommunikation für Führungskräfte** (2 Tage)  
Ziel: Verfeinerung der individuellen Kommunikations-Struktur, Nutzen erfolgreicher Kommunikationsmodelle.
- 3. Teamkonflikte als Führungskraft verhindern und auflösen** (2 Tage)  
Ziel: Als Führungskraft passend vorgehen zur Entschärfung potentieller Konflikte, Lösen aktueller Konflikte im Team.
- 4. Präsentation und Storyline für Führungskräfte** (2 Tage) Ziel: Von Dramaturgen der Filmindustrie lernen und Präsentationen zu einem emotionalen Erlebnis machen.
- 5. Persönliches Kompetenztraining für Führungskräfte** (2 Tage)  
Ziel: Eigenes Profil schärfen, Einfluss steigern, sich selbst im Spannungsfeld der Führungsaufgaben langfristig steuern.
- 6. Supervisionstag und Abschlussqualifikation** (1 Tag)

## Fact Sheet

### Seminare:

#### **-Selbst- und Zeitmanagement**

Ziel: Bewusst auf eigene Ziele zusteuern und die eigene Zeit entsprechend der eigenen Prioritäten gestalten.

#### **-Work-Life-Balance**

Ziel: Energie und Zeit so klug und entschlossen managen, dass sich die eigene Lebensqualität tatsächlich erhöht.

#### **-Innere Haltung als Schlüssel zum Gesprächserfolg**

Ziel: Eigene innere Haltung in Gesprächssituationen bewusst einsetzen und damit Klarheit in der Kommunikation erreichen.

#### **- Innere Haltung als Schlüssel zum Verkaufserfolg**

Ziel: Eigene innere Haltung in Verkaufssituationen bewusst einsetzen, mit Klarheit auftreten und damit das Vertrauen des Kunden gewinnen.

#### **-Business-Etikette und Smalltalk**

Ziel: Sich souverän auf dem gesellschaftlichen Parkett bewegen und mit Smalltalk leicht, humorvoll und authentisch Kontakte knüpfen.

#### **- Zukunftsfit als Führungskraft**

Ziel: Beherrschen der neuesten Trends und Employability für die Zukunft.

#### **- Meisterhafte Kommunikation für Führungskräfte**

Ziel: Verfeinerung der individuellen Kommunikations-Struktur, Nutzen erfolgreicher Kommunikationsmodelle.

#### **- Teamkonflikte als Führungskraft verhindern und auflösen**

Ziel: Als Führungskraft passend vorgehen zur Entschärfung potentieller Konflikte, Lösen aktueller Konflikte im Team.

#### **- Präsentation und Storyline für Führungskräfte**

Ziel: Von Dramaturgen der Filmindustrie lernen und Präsentationen zu einem emotionalen Erlebnis machen.

#### **- Persönliches Kompetenztraining für Führungskräfte**

Ziel: Eigenes Profil schärfen, Einfluss steigern, sich selbst im Spannungsfeld der Führungsaufgaben langfristig steuern.

### Vorträge und Abendworkshops zu Themen

- Führungskräfteentwicklung
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Selbstcoaching
- Kommunikation
- Zukunftstrends für Führungskräfte
- NLP

**Zaar-Janus Coaching**, Jana Zaar-Janus, Beim Andreasbrunnen 3, 20249 Hamburg,  
coaching@zaar-janus.de,+49 40 22758103,+49 151 588 14 890, [www.zaar-janus.de](http://www.zaar-janus.de)

## **Fact Sheet**

### **Individual Training**

#### **für Selbstmanagement, Führungskompetenz und Kommunikation**

...ist eine konzentrierte, für die Bedürfnisse eines einzelnen Teilnehmers maßgeschneiderte Fortbildungsmaßnahme, die zu den Zeiten und in dem Umfang stattfindet, die der Kunde bestimmt. Individual Training eignet sich für alle, die genau wissen, was sie brauchen, die ihre Zeit sehr gezielt nutzen wollen, ohne Rücksicht auf andere Teilnehmer nehmen zu müssen und die Wert auf hohe Effizienz ihrer Personalmaßnahme legen.



## Fact Sheet

### Mediation

...ist Konflikt- und Verhandlungsmoderation durch einen neutralen Mediator. Dieser führt die Parteien zu einem echten Dialog und zu einer gemeinsamen kreativen Lösung. Anlässe für eine Mediation können Konflikte mit Kunden, Vertragsverhandlungen, Gesellschafterkonflikte, Umstrukturierungen oder Konflikte aus dem privaten Bereich sein. Ziel ist eine Win-Win Lösung.

Die Mediationsarbeit von Jana Zaar-Janus zeichnet sich aus durch klar strukturiertes Vorgehen mit Fokus auf die sachliche Verhandlungsebene, eine emphatische Haltung gegenüber den Verhandlungspartnern und Anwendung modernster Techniken zur Findung kreativer Lösungsansätze.

Zur Mediation gehört ein kostenloses unverbindliches Erstgespräch mit dem Auftraggeber und einem Interview beider Verhandlungsparteien. Der Zeitrahmen des Mediationsprozesses wird individuell festgelegt. Ziel ist eine verbindliche Einigung der Verhandlungspartner.

## **Fact Sheet**

# **JANA ZAAR-JANUS**

### **Qualifikation:**

#### **Als Coach und Trainer**

- Professional Coach mit Ausbildung zum NLP Practitioner und Master und Dialog- und Prozessberater
- Trainer-Ausbildung
- Vertriebstrainer-Ausbildung
- Teamentwicklungs-Ausbildung
- Co-Trainerin in NLP- und Coaching-Ausbildungen
- Fortbildungen unter anderem bei Schulz von Thun, Robert Dilts, Frank Farelly, Gunthard Weber
- in ständiger Weiterbildung und Supervision

#### **Als Volljuristin**

- Studium der Rechtswissenschaften mit Schwerpunkt Handelsrecht in Hamburg, Zweites Juristisches Staatsexamen (Prädikatsexamen)

### **Erfahrung:**

#### **als Coach und Trainerin seit 2002**

##### **Tätigkeit:**

Einzel-Coaching, Training, Teamentwicklung, Mediation

##### **Themenschwerpunkte:**

Selbstmanagement, Führungskräfteentwicklung, Kommunikation

##### **Speziell:**

Angebote in Englisch und Tschechisch

**Zaar-Janus Coaching**, Jana Zaar-Janus, Beim Andreasbrunnen 3, 20249 Hamburg,  
[coaching@zaar-janus.de](mailto:coaching@zaar-janus.de), +49 40 22758103, +49 151 588 14 890, [www.zaar-janus.de](http://www.zaar-janus.de)

## **als Juristin bis 2001**

- Anwaltskanzlei mit Schwerpunkt Wirtschaftsrecht in Hamburg und London
- Kreditversicherung: u.a. Aufbau einer Finanzdienstleistungs-GmbH

## **Lebensweg**

In der Tschechoslowakei aufgewachsen, dort

- Ballettschule des Nationaltheaters und Konservatorium Prag,
- Klavierwettbewerbe auf nationaler Ebene,
- Arbeit bei Film, Fernsehen und Theater

- mit 13 Jahren Wechsel nach Deutschland als deutsche Spätaussiedlerin

- bis zum Abitur in Würzburg und Erlangen, dann Umzug nach Hamburg.

## **Die am häufigsten gestellte Frage:**

**Wie kommt es, dass eine Juristin zur Spezialistin für Selbstmanagement, Führungskräfteentwicklung und Kommunikation wird?**

Während eines ungewöhnlichen Projekts in der freien Wirtschaft kam es aufgrund zeitlicher Engpässe plötzlich allein auf die Motivation meiner Mitarbeiter an. Da erkannte ich, dass es nicht reicht fachlich die besten Argumente zu haben, sondern dass es entscheidend ist exzellent zu kommunizieren und jeden einzelnen Mitarbeiter zu achten und zu fördern. Und es stellte sich heraus, dass ich das gut konnte. Der Erfolg und der Zuspruch meiner Kollegen und Mitarbeiter machte mir plötzlich klar, wo meine wahre Leidenschaft liegt. Von da an war es nur ein kleiner Schritt zum Wechsel in den Bereich der Personalentwicklung.

Wenn schon, dann richtig: Mit allgemeiner Mitarbeiter-Motivation wollte ich mich nicht zufrieden geben: ich entschied mich, direkt am stärksten Erfolgs-Hebel für jedes Unternehmen und Projekt zu arbeiten: mit der einzelnen Führungskraft und dem einzelnen Mitarbeiter, im Coaching und Training.

**Zaar-Janus Coaching**, Jana Zaar-Janus, Beim Andreasbrunnen 3, 20249 Hamburg,  
[coaching@zaar-janus.de](mailto:coaching@zaar-janus.de), +49 40 22758103, +49 151 588 14 890, [www.zaar-janus.de](http://www.zaar-janus.de)