

Highly Interactive *online* Trainings



... on Personal Skills & Mindset

Inhaltsverzeichnis

1.	Achtsamkeit Starke Führung durch emotionale Intelligenz, Achtsamkeit und Widerstandsfähigkeit	2
2.	Creativity and Innovation Exploring structured creativity	4
3.	Entscheidungstypen – weshalb Katzenfutter nicht für Katzen ist Platzieren Sie Ihre Argumente treffsicher und maßgeschneidert für Ihr Gegenüber	6
4.	Entwicklung einer Agilen Denkweise Führen von bedeutenden Veränderungen in Ihrer Organisation	8
5.	Grundlagen der Kommunikation Lernen Sie, effektiv zu kommunizieren und das Gegenüber zu verstehen	10
6.	Interkulturelle Kompetenz Wichtiger Baustein auch in virtuellen Zeiten	12
7.	Mit Unsicherheit und Herausforderungen umgehen Finden Sie Klarheit, Ruhe und Stärke in unsicheren und herausfordernden Zeiten	14
8.	Persönlichkeit – sich selbst und andere besser verstehen Nutzen Sie Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsforschung, um Ihre Beziehungen und Zusammenarbeit zu verbessern	16
9.	Prioritäten setzen Steigern Sie Ihre persönliche Effektivität	19
10.	Professionelles Feedback Zielgerichtetes & effektives Feedback geben	21
11.	‘Reset by Default’ oder ‘Restart by Design’ Entscheiden Sie sich, mit dem Wandel zu kooperieren und Ihren Neustart bewusst zu kreieren	23
12.	Schwierige Gespräche führen Lenken & leiten durch Fragetechniken	25
13.	Überall ist „Change“! Motivation & Müdigkeit: Change verstehen, begegnen und managen	28
14.	Überzeugend Argumentieren mit der 5-Satz Technik Schlagkräftigeres Vorbringen der eigenen Ideen & Vorschläge	30
15.	Überzeugen und Beeinflussen „Psycho-logische“ Argumentation & instinktbasierter Einflusstaktiken	32
16.	Verhandeln mit Goliath Lernen Sie, welche Strategie hinter „Verhandlungsbullen“ steckt und wie Sie sie professionell volley nehmen können	34
17.	Wirkungsvoll Präsentieren Auf den Punkt – klar und spannend!	36

1. Achtsamkeit

Starke Führung durch emotionale Intelligenz, Achtsamkeit und Widerstandsfähigkeit

In diesem Online-Training werden Sie erforschen, was es bedeutet, eine achtsame Führungspersönlichkeit zu sein. Wie Sie bessere Beziehungen aufbauen, starke Lösungen finden und Ihr Team mit Einfluss und Wirkung vorantreiben können.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Sie darauf vorzubereiten, dem schnellen Tempo und den anspruchsvollen Anforderungen des täglichen Lebens mit mehr Leichtigkeit, besseren Beziehungen und einem konzentrierten Geist zu begegnen und dadurch den Druck zu verringern und exponentielle Veränderungen als Chance statt als Bedrohung zu sehen.

Nach diesem Live Online Training, werden Sie...

- sich mehr **zentriert** und **konzentriert** fühlen
- in der Lage sein, **bessere Beziehungen** aufzubauen
- Ihr Team oder Projekt mit **mehr Wirkung** führen
- Ihr **Stressniveau senken**
- Ihre **Kreativität und Belastbarkeit** steigern können

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (e.g. via WebEx, Skype for Business or Zoom)
PreWork	Nicht notwendig

Kursablauf

Sie

- verstehen, warum Achtsamkeit die geheime Machtwaffe unserer Zeit ist, um erfolgreich zu sein
- die Grundlagen der Achtsamkeit lernen
- verstehen, all Ihre 'Intelligenzen' anzuzapfen
- die ersten Schritte der achtsamen Führung üben

PostWork

Als PostWork haben Sie die Möglichkeit, in einer ausgewählten Lernpartnerschaft zusammenzukommen (virtuell oder physisch), um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren und gleichzeitig Ihre Lernerfahrungen umzusetzen und zu intensivieren.

Wir werden Ihnen auch weitere Inspirationen wie Videos, Artikel und Buchempfehlungen liefern, um tiefer in dieses Thema auf geschäftlicher und individueller Ebene einzutauchen. (Dies ist mit einem Aufpreis gemäß Aufwand verbunden.)

Dieses Training wird auch als Serie und für Teams angeboten, um tiefer in die Praxis der Achtsamkeit einzutauchen.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

2. Creativity and Innovation

Exploring structured creativity

(Only available in English)

If we can define creativity, describe its process, and replicate it in other brains, then we would have “structured creativity” that can be taught and improved.

This is what this course is about: a systematic, step-by-step approach to creative thinking.

Goal of this Live Online Training is to equip you with a strong understanding of what creative thinking really is, to present a scientific description of how creative ideas come about, and to practice generating creative output.

After attending this Live Online Training, you will...

- be able to **describe** the nature of **creative thinking**
- be exposed to the concept of **creative thinking as an acquired skill**
- learn and practice formal, **systematic creative thinking** tools and techniques

Design of the Live Online Training

Set-up	4-hour virtual session (e.g. via WebEx, Skype for Business or Zoom)
PreWork	As <i>PreWork</i> you will watch a video on creativity.
Course flow	<p>The session starts by working on the conceptual level, discussing the nature of creative thinking and whether it's an acquired skill or not.</p> <p>The participants are then taken into describing some scientifically proven creative thinking tools and techniques.</p> <p>The session then moves to the biggest part which is practicing these tools and techniques in a highly engaging and energy-filled style.</p>

PostWork

As *PostWork* you will be encouraged to further apply these tools and techniques to specific creative tasks. (Depending on the tasks, an additional charge will apply here.)

Registration Information

Group size	Max. 10 participants
Prerequisites	No prerequisites for participation

3. Entscheidungstypen – weshalb Katzenfutter nicht für Katzen ist

Platzieren Sie Ihre Argumente treffsicher und maßgeschneidert für Ihr Gegenüber

Ihre Argumentation war SO gut. Und SO nachvollziehbar. Trotzdem sitzt Ihr Gegenüber da und antwortet Ihnen: „Sehe ich nicht.“ Dabei haben Sie alles abgeliefert, was zu einem grandiosen Argumentationsfeuerwerk gehört. Was Sie vollkommen überzeugt, löste in diesem Beispiel beim anderem nicht mal Puls aus. Schon mal erlebt? Dann kann ein Grund sein, dass Ihre Logik nicht zu der Logik Ihres Gegenübers passte.

Sie sind hier genau richtig.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Ihre Wahrnehmung und Ihren rhetorischen Werkzeugkoffer zu boosten. Ist Ihr Gegenüber vom Typ her eher analytisch-sachlich geprägt oder überzeugen Sie besser mit visionären Bildern?

Nach der Teilnahme an diesem Live Online Training werden Sie ...

- typische Schlüsselwörter für jeden **Entscheidungstyp, jede Entscheidungstypin** erkennen
- eine gestärkte **Awareness für die Unterschiede** zwischen ihnen besitzen
- die **Entscheidungspräferenz** Ihres Gegenübers deutlich schneller **wahrnehmen und einschätzen** können
- in der Lage sein, Ihre **Argumentation** auf die Logik Ihres Gegenübers **maßzuschneidern**

Design des Live Online Trainings

Set-up 4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)

PreWork Vor dem Training sehen Sie sich bitte das Video „*The Big Bang Theory – Sheldon Diszipliniert Amy [HD]*“ an:
<https://www.youtube.com/watch?v=VX1QE1wa94Y>

es sei denn, Sie können alle Folgen dieser Serie synchronsprechen^^

Kursablauf Sie

- erhalten Input zur grundlegenden Theorie der Entscheidungstypen und reflektieren die daraus gewonnen Erkenntnisse in der Gruppe
- wenden diese auf Ihre eigenen Beispiele an
- füllen und erweitern Ihren rhetorischen Werkzeugkoffer
- üben die Anwendung unmittelbar mit der Gruppe

PostWork Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße Maximal 10 Teilnehmende

Voraussetzungen Keine Teilnahmevoraussetzungen

4. Entwicklung einer Agilen Denkweise

Führen von bedeutenden Veränderungen in Ihrer Organisation

Die heutige Welt verändert sich exponentiell. Entsprechend müssen Veränderungsprozesse in unserer modernen VUKA-Welt (**V**olatilität, **U**nsicherheit, **K**omplexität, **A**mbiguität) mit neuen Methoden gesteuert und durch andersartige Fragestellungen entsprechend strategisch geplant werden.

Lernen Sie von Expertinnen und Experten aus dem Silicon Valley und erfahren Sie, wodurch sich heutiges unternehmerisches Handeln von dem bisherigen Verhalten und Denken traditioneller Unternehmen unterscheidet. Eignen Sie sich Expertenwissen an, um Change von innen heraus zu führen und entsprechende Potenziale in sich selbst, dem eigenen Team und letztendlich in der eigenen Organisation aufzubauen.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Sie mit dem erforderlichen Handwerkszeug und Mindset auszurüsten, um einfluss- und wirkungsvoll mit den relevanten Stakeholdern zu arbeiten. In der Konsequenz bedeutet dieses: Leiten Sie erfolgreiche Change Prozesse in der neuen VUKA-Welt durch die gezielte Führung und Einbindung von relevanten Stakeholdern!

Nach der Teilnahme an diesem Live Online Training werden Sie ...

- erlernen, wie Sie **Change von innen heraus führen**, anstatt fortlaufend auf äußere Einflüsse zu reagieren
- wissen, durch welche Verhaltensmuster Ihre Organisation geprägt ist und analysieren, welche dieser Muster nicht mehr zielführend sein werden und welche **neu definiert** werden müssen
- das veränderte Arbeitsumfeld der **VUKA-Welt zum eigenen Wettbewerbsvorteil nutzen**
- verstehen, wo Ihr Startpunkt bei der **Einbindung & Einflussnahme von Stakeholdern** liegt

Design des Live Online Trainings

Set-up 4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)

PreWork

Als *PreWork* werden Sie ...

- sich mit dem Inhalt eines Videos von Spotify über ihre agile Arbeitskultur beschäftigen:
<https://www.youtube.com/watch?v=4GK1NDTWbkY&t=34s>
- den Trend Report von Amy Webb anschauen:
<https://futuretodayinstitute.com/2019-tech-trends/>
- die folgende Buchempfehlung erhalten: Yuval Noah Harari "Eine kurze Geschichte der Menschheit"

Darüber hinaus werden Sie sich mit den folgenden Fragestellungen auseinandersetzen:

- Was weiß ich über die VUKA Welt?
- Wenn ich über Change in meinem Verantwortungsbereich nachdenke – wo stehen wir aktuell?
- Wer nimmt für mich eine Vorbildfunktion ein und warum?
- Welche veränderten Fähigkeiten und Einstellungen werden in einer sich exponentiell verändernden Welt entscheidend?

Kursablauf

Sie analysieren relevante und folgenreiche Trends, thematisieren „Best Practice“-Beispiele und lernen wo genau Ihre Führung und Ihr Stakeholder-Management beginnen. Dabei ist das Training eingebettet in einen Exkurs in die Neurowissenschaften, die geschichtliche Entwicklung sowie die aktuelle Trendforschung.

PostWork

Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen während der Implementierung und Vertiefung des Gelernten zu reflektieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

5. Grundlagen der Kommunikation

Lernen Sie, effektiv zu kommunizieren und das Gegenüber zu verstehen

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, dass Sie lernen, sich klar und deutlich auszudrücken und ein Gespür dafür zu entwickeln, Ihr Gegenüber besser zu verstehen. So gelingt es Ihnen besser, Missverständnisse zu vermeiden oder zu klären und Kommunikation effektiv zu gestalten.

In diesem Live Online Training werden Sie...

- lernen, warum es in unserer täglichen Kommunikation oft zu **Missverständnissen** kommt
- die verschiedenen **Ebenen der Kommunikation** kennenlernen
- anhand von Situationen aus Ihrer privaten oder beruflichen Welt **üben, wie Kommunikation effektiv gestaltet werden kann**

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Als <i>PreWork</i> sehen Sie sich ein kurzes Video an und überlegen sich eine relevante Kommunikationssituation aus Ihrem beruflichen oder privaten Leben.
Kursablauf	Sie <ul style="list-style-type: none">▪ lernen die Ebenen der Kommunikation kennen▪ erhalten Techniken, wie Sie effektiver kommunizieren können▪ üben neue Kommunikationstechniken anhand von praktischen Beispielen

PostWork

Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

6. Interkulturelle Kompetenz

Wichtiger Baustein auch in virtuellen Zeiten

Wenn Sie international erfolgreich agieren möchten, sind Kenntnisse über die Geschäftsmentalität Ihrer internationalen Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartner eminent wichtig. In den Bereichen Teamentwicklung, Projektmanagement, Verhandlungsstrategien – auch in Hinsicht auf die virtuelle Zusammenarbeit - profitieren Sie von dem Wissen über die Besonderheiten der verschiedenen Kulturen.

Unterschiedliche Kulturen haben oftmals ein anderes Verständnis von Zeit, Arbeitsstrukturen und -prozessen, Verhandlungstechniken und Kommunikationsstrategien.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, sich diesen Unterschieden bewusst zu werden. Lernen Sie wichtige Zusammenhänge, Kommunikationsmuster und Verhaltensweisen kennen, mit denen Sie sich auf eine erfolgreiche kulturübergreifende Zusammenarbeit vorbereiten können.

Nach der Teilnahme an diesem Live Online Training werden Sie ...

- die **Mentalität** Ihrer internationalen Geschäftspartnerinnen und Geschäftspartner **besser verstehen**
- Ihre internationale **Zusammenarbeit erfolgreich gestalten**
- kulturelle **Stolpersteine erkennen und vermeiden**
- die **interkulturelle und virtuelle Kommunikation optimieren**

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Sie erhalten vorab einen Fragebogen, um Ihre Fragestellungen und Ziele für das Training einzubringen.

- Kursablauf** Sie
- erlangen Grundlagen der interkulturellen Kompetenz
 - trainieren den Umgang mit kulturellen Stolpersteinen
 - erhalten Input zu unterschiedlichen Kulturdimensionen als Hilfsmittel
 - wenden Strategien und Methoden zur Optimierung interkultureller Kommunikation und Zusammenarbeit an
 - erarbeiten Lösungsansätze im Umgang mit kulturellen und virtuellen Herausforderungen
 - erhalten Handlungsempfehlungen für bestimmte Geschäftsthemen

PostWork Als PostWork werden Sie eingeladen, virtuelle Peergruppen zu bilden, um Erfahrungen bei der Umsetzung auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Informationen zur Anmeldung

- | | |
|-----------------|--|
| Gruppengröße | Maximal 10 Teilnehmende |
| Voraussetzungen | Erste Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit internationalen Geschäftspartner:innen ist von Vorteil; allerdings keine zwingende Voraussetzung |

7. Mit Unsicherheit und Herausforderungen umgehen

Finden Sie Klarheit, Ruhe und Stärke in unsicheren und herausfordernden Zeiten

In Zeiten der Disruption und des Wandels stehen wir vor vielen Herausforderungen und Fragen. Es herrschen Unklarheit und Unsicherheit, und doch müssen wir oftmals möglicherweise weitreichende Entscheidungen treffen. Wie können wir verantwortungsbewusst auf die vor uns liegenden Herausforderungen reagieren?

Ziel dieses Live-Online-Trainings ist es, Ihnen Einblicke, Strategien und Werkzeuge zu vermitteln, wie Sie besser durch schwierige Zeiten navigieren können. Sie werden lernen, wie Sie Klarheit, Ruhe und Kraft finden, um Ihre Herausforderungen umfassend zu durchdenken und wirkungsvolle Entscheidungen zu treffen.

In diesem Live Online Training werden Sie...

- Erkenntnisse darüber gewinnen, wie wichtig es ist, das **innere Spiel Ihrer Emotionen**, insbesondere der Angst und Überwältigung, **zu verstehen**, und lernen, wie Sie mit diesen Emotionen **gekonnt umgehen** können
- lernen, wie Sie **persönlichen Ressourcen** erkennen und für sich nützen können, um **konstruktive Lösungen** für Probleme und Herausforderungen zu finden
- das **"STOP"-Coaching-Tool** kennenlernen und anwenden und dabei die Wichtigkeit erkennen, einen Schritt zurückzutreten und sich die richtigen Fragen zu stellen

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Als PreWork erhalten Sie einen Fragebogen zur individuellen Reflexion.

Kursablauf

Sie ...

- erhalten Einblicke in wissenschaftlich erprobte Werkzeuge und Strategien
- haben die Möglichkeit, diese im Zusammenhang mit Ihren persönlichen (vergangenen oder gegenwärtigen) Herausforderungen anzuwenden
- erforschen, wie Sie diese Instrumente und Erkenntnisse in Zukunft für sich nutzen können
- finden einen Rahmen für Ihre individuelle Reflexion und den Austausch mit Kollegen

PostWork

Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

8. Persönlichkeit – sich selbst und andere besser verstehen

Nutzen Sie Erkenntnisse aus der Persönlichkeitsforschung, um Ihre Beziehungen und Zusammenarbeit zu verbessern

Wir kommunizieren und kooperieren mit anderen Menschen - jeden Tag und auf vielen verschiedenen Ebenen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir andere führen, ein Mitglied eines Teams oder im Austausch mit Kund:innen sind. Unsere Fähigkeit, gute Beziehungen aufzubauen und gemeinsam Ergebnisse zu erzielen, hängt entscheidend davon ab, ob wir fähig und bereit sind, unsere Interaktion individuell auf unser Gegenüber anzupassen.

Die Persönlichkeitsforschung liefert uns diesbezüglich interessante und leicht übertragbare Einsichten, die uns helfen, Unterschiede in Persönlichkeitstypen, persönlichen Präferenzen und den damit verbundenen Verhaltensmustern besser zu verstehen.

Ziel dieses Live-Online-Trainings ist es, Ihnen eine Einführung in das Persönlichkeitsinstrument Insights Discovery® zu geben und aufzuzeigen, wie Sie die zugrunde liegende Theorie nutzen können, um Ihre Kommunikation, Ihr Verhalten und Ihren Führungsstil erfolgreich auf andere abzustimmen, um eine erfolgreiche Zusammenarbeit zu ermöglichen.

In diesem Live Online Training werden Sie...

- Einblicke in die **verschiedenen Persönlichkeitstypen** erhalten und Möglichkeiten kennenlernen, diese zu **identifizieren**
- Ihr eigenes **Selbstverständnis** fördern, indem Sie mehr über Ihren **individuellen Persönlichkeitstyp und Ihr Präferenzprofil** erfahren und erkennen, wie sich diese auf Ihr Verhalten auswirken können
- lernen, was für verschiedene Persönlichkeitstypen in Bezug auf **Führung, Kommunikation, Zusammenarbeit und Entscheidungsfindung** wichtig ist
- **Strategien** entwickeln, wie Sie den **Bedürfnissen und Erwartungen anderer effektiv entgegenkommen** können, um Beziehungen zu stärken und die gemeinsame Leistung zu verbessern

Design des Live Online Trainings

Set-up

Dieses Online-Training besteht aus mehreren Modulen und kann – zeitlich und inhaltlich – flexibel auf die Bedürfnisse Ihrer Organisation zugeschnitten werden.

Wir empfehlen zwei bis vier aufeinanderfolgende 4-stündige Online-Sitzungen.

Alle Sitzungen sind virtuell (z. B. über WebEx, Skype für Unternehmen oder Zoom).

PreWork

Sie erhalten Zugriff auf die Online-Persönlichkeitsprofilplattform Insights Discovery ® als PreWork. Nachdem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, erhalten Sie ein personalisiertes Persönlichkeitsprofil zur Reflexion und als Grundlage für die Diskussionen innerhalb unseres Online-Trainings. Sowohl der Fragebogen wie auch das Profil sind vertraulich.

Kursablauf

Sie ...

- gewinnen Erkenntnisse über die wissenschaftlich fundierte Insights Discovery ® Persönlichkeitstheorie
- lernen, wie Sie diese Erkenntnisse in Ihren Berufsalltag transferieren können
- haben die Möglichkeit, anhand von Fallstudien zu üben, wie Sie z.B. Ihre Kommunikation maßgeschneidert gestalten können
- finden die Möglichkeit zur individuellen Reflexion und zum Austausch mit Kolleginnen und Kollegen

PostWork

Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Des Weiteren empfehlen wir eine 1-stündige individuelle Coaching-Sitzung, um die persönliche Reflexion und die Entwicklung von Transferstrategien zu stärken. (Dies ist mit einem Aufpreis gemäß Aufwand verbunden)

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Erstellung des Insights Discovery ® Persönlichkeitsprofils als <i>PreWork</i> . Bitte beachten Sie, dass das Persönlichkeitsprofil mit zusätzlichen Kosten verbunden ist. Bitte kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

9. Prioritäten setzen

Steigern Sie Ihre persönliche Effektivität

Menschen stehen im Berufsleben zunehmend Tagen gegenüber, an denen sich zahlreiche Aufgaben auf ihrer To-Do Liste befinden - jede mit einer mehr oder weniger kurzfristigen Deadline. Diese Situationen erzeugen starken Druck und Stress- insbesondere, wenn die Frage, wie Zeit und Ressourcen optimal genutzt werden sollen und welche Aufgaben Priorität haben, unklar ist.

Um in diesen schwierigen Situationen effektiv zu agieren, muss ein systematischer, aber auch individueller und vor allem werteorientierter Ansatz gewählt werden. Nur so können die verfügbare Zeit und Energie im Hinblick auf individuelle Prioritäten gezielt geplant und stressbesetzte Zeitfresser dauerhaft verhindert werden.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Sie mit den Tools auszustatten, die Sie benötigen, um Ihren persönlichen Fokus zu fixieren, Prioritäten - basierend auf diesen Fokuspunkten -festzulegen und mit Ihren individuellen Zeitfressern zukünftig effektiver umzugehen.

Nach diesem Live Online Training werden Sie ...

- ein klares Verständnis über Ihre **persönliche und berufliche Zielausrichtung** haben
- wissen wie Sie **Prioritäten setzen**, um Ihre Ausrichtung konsequent zu verfolgen
- **Zeit und Ressourcen effektiver** für eine Aufgabe **investieren** können
- eine **Reihe von Strategien** für den Umgang mit Zeitfressern haben

Design des Live Online Trainings

Set-up 4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)

PreWork Als *PreWork* erarbeiten sich Sie, basierend auf einem Video der Zeitmanagement-Expertin Laura Vanderkam, den ersten Zugang zu dem Thema Zeitmanagement. Zusätzlich identifizieren Sie durch eine gezielte Vorübung Ihre individuellen Fokusbereiche bereits im Vorfeld des Online Trainings.

Kursablauf Sie ...

- arbeiten an Ihrer individuellen Situation und übertragen ihre individuellen Erkenntnisse direkt auf Ihr individuelles Selbstmanagement
- nehmen Perspektivwechsel vor und entwickeln - geleitet durch kollegiale Beratung und Feedback des Trainers - direkt persönliche Strategien für den Umgang mit Zeitfressern

PostWork Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

10. Professionelles Feedback

Zielgerichtetes & effektives Feedback geben

Professionelles Feedback ist eines der wichtigsten Kommunikationsinstrumente für einen nachhaltigen Unternehmenserfolg. Es fördert die Entwicklung von Mitarbeitenden, unterstützt den Aufbau von stabilen Arbeitsbeziehungen und sichert die Stabilität von relevanten Prozessen. Dennoch stehen Führungskräfte und Mitarbeitende oft der Herausforderung gegenüber, einen effektiven Einstieg und „den richtigen Ton“ für gerade kritische Themen zu finden – und vermeiden somit leider oftmals derartige Kommunikationen.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Ihnen eine Struktur für solche Gespräche zu vermitteln und Sie mit Formulierungen für konstruktivem Feedback auszustatten. Sie entwickeln Sicherheit im Umgang mit kritischen Rückmeldungen und können Gesprächspartner:innen in Zukunft leichter aussagekräftiges Feedback geben.

Nach diesem Live Online Training werden Sie ...

- Ihre individuellen **Stärken und Entwicklungsbereiche** bei Feedbackgesprächen kennen
- **für die emotionalen Faktoren sensibel sein**, die entscheidend dafür sind, dass ein Gegenüber Feedback annimmt
- die sogenannte **„NASA-Struktur“** für eine effektive Kommunikation erarbeiten und anwenden
- sich eine Toolbox für **hilfreiche Rhetorik/ Formulierungen** für schwierige Feedbackthemen erstellen
- die **Dos und Don'ts für konstruktives Feedback** verstehen

Design des Live Online Trainings

Set-up 4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)

PreWork Als *PreWork* bereiten Sie – neben der Vorstellung der eigenen Person – eine herausfordernde Feedback-Situation für das Training vor.

Kursablauf Sie

- arbeiten an Ihren individuellen Fällen und wenden Erkenntnisse direkt auf diese an
- erhalten Techniken, wie Sie effektiv sensibles und schwieriges Feedback geben
- führen anspruchsvolle Gespräche und erhalten Feedback von Kolleginnen und Kollegen sowie der Trainingsleitung
- sammeln Best-Practice-Beispiele aus den Gesprächen

PostWork Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

11. 'Reset by Default' oder 'Restart by Design'

Entscheiden Sie sich, mit dem Wandel zu kooperieren und Ihren Neustart bewusst zu kreieren

Veränderung ist unvermeidlich. Wandel findet genau in diesem Moment statt und wirkt sich auf die Art und Weise aus, in der wir leben, arbeiten und Geschäfte machen. Es ist sehr verlockend, sich dem Wandel zu widersetzen - in der Hoffnung, dass es möglich sein wird, zu dem altbekannten Standard und Status Quo zurückzukehren. Wir hoffen auf den RESET BY DEFAULT und darauf, dass wir zu unserer gewohnten Art zu sein, zu denken und zu handeln zurückkehren können. Doch was würde geschehen, wenn wir stattdessen beschließen, unseren Neustart in die eigenen Hände zu nehmen und diesen bewusst zu kreieren. RESTART BY DESIGN bedeutet, dass wir uns dafür entscheiden, mit dem Wandel zu kooperieren, um letztendlich von ihm zu profitieren.

Das Ziel dieses Live-Online-Trainings ist es, Ihnen einen Überblick über drei entscheidende Schritte zu geben, die Ihnen helfen werden, proaktiv mit Veränderungen umzugehen. Sie werden sowohl Ideen, Strategien und Werkzeuge erhalten, die Sie beim RESETTING BY DESIGN unterstützen.

In diesem Live Online Training werden Sie...

- ein **Verständnis für unsere natürliche Neigung entwickeln, sich Veränderungen zu widersetzen**, und erfahren, wie sie mit dieser konstruktiv umgehen können
- lernen, **eine proaktive Sichtweise und Vorgehensweise** einzunehmen
- das Konzept des „**Growth-Mindset**“ erkunden und lernen, wie man von einem Fixed zu einem Growth Mindset kommt, um **persönliche Veränderung, Wachstum und Lernen zu erleichtern**
- erfahren, wie Sie durch die Neugestaltung Ihrer Arbeits- bzw. Lernpraxis **wirkungsvolle Strategien** finden können, um Veränderungen zu Ihrem Vorteil nutzen zu können

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Als PreWork erhalten Sie einen Fragebogen zur individuellen Reflexion.
Kursablauf	Sie ... <ul style="list-style-type: none">▪ erhalten Einblicke in wissenschaftlich erprobte Werkzeuge und Strategien▪ haben die Möglichkeit, diese im Zusammenhang mit Ihren persönlichen (vergangenen oder gegenwärtigen) Erfahrungen anzuwenden▪ erforschen, wie Sie diese Instrumente und Erkenntnisse in Zukunft für sich nutzen können▪ finden einen Rahmen für Ihre individuelle Reflexion und den Austausch mit Kolleginnen und Kollegen
PostWork	Als <i>PostWork</i> arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

12. Schwierige Gespräche führen

Lenken & leiten durch Fragetechniken

Das konstruktive Führen schwieriger Gespräche – das ist die große Herausforderung für Mitarbeitende und Führungskräfte, sobald Konfliktsituationen gelöst werden müssen oder ein konstruktives Feedback erforderlich ist. Der Erfolg hat eine Regel: je kritischer das Thema ist, desto wichtiger ist es, mit einem entsprechenden Set an Fähigkeiten ausgestattet zu sein, um die Diskussion ziel- aber auch beziehungsorientiert zu führen.

Zentral in diesem Set an Fähigkeiten sind zwei Elemente:

Erstens: eine definierte Gesprächsstruktur. Diese setzt sich zusammen aus fünf definierten Prozessschritten und ermöglicht dem Gesprächsführer, insbesondere in kritischen Momenten den Überblick zu behalten.

Zweitens: gezielte Fragetechniken. Diese ermöglichen es, Einblicke in die Perspektive des Gesprächspartners, der Geschäftspartnerin zu gewinnen, durch Fragerichtungen die Diskussion konsequent zu lenken und so die Kontrolle über den Prozess zu behalten und gleichzeitig professionell mit Emotionen umzugehen. Da wir derzeit hauptsächlich im virtuellen Set-up arbeiten, werden die Kommunikationsherausforderungen immer sichtbarer und ein aktualisierter Ansatz für das Führen einer aussagekräftigen Konversation im Online-Setting ist erforderlich.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, dass Sie diese zwei zentralen Erfolgsfaktoren erlernen und direkt anwenden, um zukünftig Gespräche in jedem Themenbereich mit Vertrauen und Kontrolle führen zu können. Darüber hinaus lernen Sie Techniken, die Ihnen helfen, sinnvolle Gespräche im Online-Setting zu führen.

Nach diesem Live Online Training werden Sie ...

- auf Grundlage der fünf Diskussionsphasen **Gespräche kontrollieren & steuern** können
- wissen, wie Gespräche **in schwierigen Momenten gelenkt und neu fokussiert** werden können
- **Fragetechniken** einsetzen, um verdeckte Interessen Ihrer Partner zu erkennen und Ihnen parallel Zugang zu Selbsterkenntnissen zu ermöglichen

- **lösungsorientierte Gesprächsstrategien** einsetzen, um zu einer beiderseitig erfolgreichen Vereinbarung zu kommen
- Strategien für den **Umgang mit Emotionen entwickeln** können
- ein **Gefühl der Verbundenheit im virtuellen Setting erzeugen** können
- sich mit dem Thema der **Virtuellen Präsenz** befasst haben

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Als <i>PreWork</i> lernen Sie eine Vielzahl von Fragetechniken kennen und reflektieren deren Wirkungen auf die Gesprächspartnerin, den Gesprächspartner. Jeder Teilnehmende bereitet sich zusätzlich darauf vor, während des Live Online Trainings der Trainingsgruppe eine der Fragestrategien zu vermitteln. Parallel dazu bereitet jeder seinen Praxisfall vor, an dem er/sie im Training arbeiten wird.
Kursablauf	<p>Im Training bearbeiten Sie Ihren individuellen Praxisfall und wenden erlernte Inhalte direkt an. Sie diskutieren in Breakout-Sessions Ihr konkretes Thema und erhalten gezieltes Feedback von Kolleginnen und Kollegen sowie der Trainingsleitung.</p> <p>Sie...</p> <ul style="list-style-type: none">▪ arbeiten an Ihren individuellen Situationen und wenden die Erkenntnisse direkt auf Ihr Selbstverwaltungskonzept an▪ tauschen Perspektiven aus und entwickeln Strategien für Ihre Zeitverschwender durch kollegiale Beratung und persönliches Feedback des Trainers
PostWork	Als <i>PostWork</i> arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

13. Überall ist „Change“!

Motivation & Müdigkeit: Change verstehen, begegnen und managen

Spätestens durch Covid-19 hat sich unser Arbeitsleben sowie auch unser Alltagsleben drastisch verändert:

Jeden Tag müssen Prozesse neu erfunden und aufgesetzt werden, müssen Lösungen für neuartige Probleme gefunden werden, müssen neue digitale Kommunikationslösungen auf den Weg gebracht werden.

Diese Vielzahl sowie Zeitgleichheit von Veränderungen ist neu! Und je nach der eigenen Rolle in diesen Veränderungsprozessen – Initiierende, Verantwortliche, oder Betroffene – ist man mit vielen eigenen und fremden Emotionen konfrontiert.

Ziel dieses Live-Online Trainings ist es Sie mit Wissen und Werkzeugen auszustatten, um

- sich selbst und andere in Change-Situationen zu verstehen
- eigene Change-Projekte zu steuern und Widerständen oder Frustrationen zu begegnen
- die richtigen Akteurinnen und Akteure zum richtigen Zeitpunkt zu integrieren
- ihrer eigene Veränderungsfähigkeit („Change-ability“) zu verstehen und zu entwickeln

Nach diesem Live Online Training, werden Sie...

- wissen, welche **Veränderungstypen** es gibt – und welcher Typ, welche Typin Sie selbst sind
- wissen, welche **Phasen** ein **Change-Prozessen** durchläuft und welche Verhaltensweisen in der jeweiligen Phase erforderlich sind
- wissen, welche **Rollen** es in **Veränderungsprozessen** gibt und aktiv wie Sie managen können
- wissen, mit welchen Strategien Sie Ihre eigenen **Veränderungsfähigkeit** erweitern

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Als <i>PreWork</i> sammeln Sie Situationen aus Ihrem Arbeits- & Verantwortungsbereich, an denen Sie im Training arbeiten werden
Kursablauf	Sie ... <ul style="list-style-type: none">▪ erarbeiten sich relevante empirisches und neuro-wissenschaftliches Erkenntnisse zum Thema „Change“▪ wenden diese auf sich selbst in verschiedenen Veränderungssituationen an▪ arbeiten aktiv an Situationen, die Sie aus dem PreWork mit ins Training bringen
PostWork	Als <i>PostWork</i> haben Sie die Chance, in einer Lernpartnerschaft Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie sich in eigenen aktuellen Veränderungsprozessen mittelfristig zu unterstützen und zu beraten.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

14. Überzeugend Argumentieren mit der 5-Satz Technik

Schlagkräftigeres Vorbringen der eigenen Ideen & Vorschläge

Wir sind überzeugt von einer Sache und versuchen so viel und so gut wie möglich andere dafür zu gewinnen. Durch unsere Emotion passiert es dann häufig, dass wir zu viele Informationen, mit langen Sätzen und wenig Struktur vermitteln.

Für die Zuhörenden wirkt es dadurch oft verwirrend und am Ende wissen sie nicht, was genau der Appell bzw. das Ziel der Rede war. Um das zu vermeiden, ist es wichtig, die guten Argumente so zu strukturieren und positionieren, dass sie die richtige Wirkung erzielen – nämlich die anderen zu überzeugen.

In diesem Training lernen Sie wirkungsvolle rhetorische Überzeugungstechniken, die Sie bei verschiedenen Anlässen und beruflichen Situationen bewusst ein- und umsetzen können.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Sie in Ihrem Auftritt und Ihrer Überzeugungskraft zu stärken. Die 5-Satz Technik liefert dafür die nötige Struktur für Ihre Argumente

In diesem Live Online Training werden Sie ...

- drei verschiedene **5-Satztechniken** kennen und üben lernen
- überzeugend Argumentieren bei einer **Problemansprache**
- durch eine gemeinsame Motivation **Nutzen schaffen**
- andere für die eigene Idee gewinnen und durch **Positionsvergleich** überzeugen
- den eigenen Standpunkt durch das **Ausklammern von Ansichten** optimal positionieren

Design des Live Online Trainings

Set-up 4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)

PreWork Als *PreWork* bereiten Sie sich 3 wichtige Themen vor.

Kursablauf Sie üben die 5-Satz Technik und

- arbeiten an Ihren eigenen Themen
- erhalten Techniken, wie Sie Ihre Themen strukturieren
- führen einen Standpunkt durch

PostWork Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße Maximal 10 Teilnehmende

Voraussetzungen Keine Teilnahmevoraussetzungen

15. Überzeugen und Beeinflussen

„Psycho-logische“ Argumentation & instinktbasierete Einflusstaktiken

Viele Ideen werden im geschäftlichen Rahmen präsentiert - aber warum wirken einige Ideen ansprechender als andere? Die Antwort ist einfach: Es ist nicht die Idee selbst, die überzeugt, sondern die Art und Weise, wie die Idee dargestellt wird!

Um einem Vorschlag zuzustimmen, muss eine Gesprächspartnerin, ein Gesprächspartner diesen zunächst kognitiv sowie auch emotional nachvollziehen können. Hier ist der erste Erfolgsfaktor einer „psycho-logischen“ Argumentationsstruktur, die analog zur Funktionsweise unseres Gehirns angelegt ist.

In einem zweiten Schritt leiten gezielt eingesetzte Einflusstaktiken, die sich menschlichen Instinkten bedienen, die Entscheidungsfindung der Gesprächspartnerin oder des Gesprächspartners und somit deren Bereitschaft zu handeln. So wird in der Kombination von psychologischer Argumentation und instinktbasierter Einflusstaktiken der Erfolg Ihrer Ideen und Aussagen gesteigert.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Ihnen diese beiden Instrumente zu vermitteln, Sie in der direkten Anwendung zu unterstützen und so Ihren Ideen, Argumenten und Präsentationen mehr Wirkung zu verleihen.

Nach diesem Live Online Training werden Sie ...

- einen gezielten **Elevator Pitch** (eine kurze und eingängige Aussage) erstellen können, um Ideen voranzutreiben
- Ihre **Argumente** gezielt auf das Interesse Ihrer Gesprächspartnerin, ihres Gesprächspartners **aufbauen**
- eine **Präsentationsstruktur** einsetzen, die andere emotional überzeugt
- Ihre Argumentationen flexibel mit einer von **sechs instinktiven Einflusstaktiken** unterstützen können

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Das <i>PreWork</i> besteht aus einem Video zu den sechs einflussreichsten Überzeugungstaktiken sowie der Vorbereitung einer individuellen Situation zur Einflussnahme.
Kursablauf	Sie <ul style="list-style-type: none">▪ arbeiten an Ihren eigenen Praxisfällen und wenden das Gelernte direkt auf Ihre Situation an▪ präsentieren Ihren Elevator Pitch und erhalten Feedback von Ihren Kollegen und dem Trainer
PostWork	Als <i>PostWork</i> arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen

16. Verhandeln mit Goliath

Lernen Sie, welche Strategie hinter „Verhandlungsbullen“ steckt und wie Sie sie professionell volley nehmen können

Wenn Sie mit Menschen arbeiten, dann ist Verhandeln vermutlich Teil Ihres täglichen Berufslebens. Und das wäre auch eigentlich richtig toll – wenn alle so kooperativ und lösungsorientiert wären wie Sie. Das ist leider nicht immer der Fall. Unter verschiedenen Verhandlungs- und Gesprächspartner:innen scheinen die dominant-bestimmten am schwierigsten „einzufangen“ zu sein. Hatten Sie mit solchen schon mal zu tun, dann wissen Sie, wovon ich spreche.

Ziel dieses Live Online Trainings ist es, Sie sowohl mit dem strategischen Blickwinkel solchen Verhaltens als auch den verbalen Reaktionstechniken auszustatten, um solche Situationen volley nehmen zu können – professionell und unaufgeregt.

Nach der Teilnahme an diesem Live Online Training werden Sie ...

- den **strategischen Gesichtspunkt** von dominant-bestimmtem Verhalten kennen
- einen „**kühlen Kopf**“ in schwierigen Situationen behalten und souverän bleiben
- Ihren individuellen Katalog an **Verbalreaktionen** besitzen– direkt anwendbar auf Ihre eigenen Beispiele

Design des Live Online Trainings

Set-up	4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)
PreWork	Vor dem Training sehen Sie sich bitte das Video „Michael Corleone Ask Apollonia's Father Permission To Court Her (The Godfather)“ an: https://www.youtube.com/watch?v=TERvoFSUGKk&t=326s

Kursablauf

Sie

- arbeiten an Ihrer Souveränität im Umgang mit „Verhandlungsbullen“
- erhalten Input und Beispielformulierungen zu Ihren eigenen Beispielen
- üben anhand Ihrer eigenen Beispiele und erhalten individuelles Feedback und Verbesserungstipps

PostWork

Als *PostWork* arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße Maximal 10 Teilnehmende

Voraussetzungen Keine Teilnahmevoraussetzungen

17. Wirkungsvoll Präsentieren

Auf den Punkt – klar und spannend!

Seien wir ehrlich - Kommunikation ist schwierig. Es spielt keine Rolle, wer Sie sind, woher Sie kommen oder was Sie tun - es ist eines der schwierigsten Dinge im Business, Ihren Standpunkt so zu vermitteln, wie Sie es beabsichtigen. Unabhängig davon, ob Sie eine Präsentation zusammenstellen, kann das Wissen, wie Sie Ihre Botschaft am effektivsten gestalten, den Unterschied zwischen mitreißendem Erfolg und schrecklichem Misserfolg ausmachen.

Ziel dieses Live-Online-Trainings ist es, Sie mit Tools und Ideen auszustatten, mit denen Sie wirkungsvolle Präsentationen erstellen und Ihre Botschaft auf klare und interessante Weise vermitteln können.

In diesem Live Online Training werden Sie ...

- lernen wie Sie sich am besten **vorbereiten** können und welche Fragen dabei besonders hilfreich sind
- lernen eine Verbesserung in Bezug auf **Wirkung und Klarheit** zu erzielen
- einen professionellen **Umgang mit Einwänden** entwickeln
- dazu inspiriert sich mit Ihrem **Publikum zu verbinden** und **präsent zu bleiben**

Design des Live Online Trainings

Set-up 4-stündige virtuelle Session (z.B. via WebEx, Skype for Business oder Zoom)

PreWork Alle Teilnehmenden bereiten einen Entwurf einer Präsentation vor, die er/sie demnächst halten wird.

Kursablauf

Sie

- arbeiten an Ihren eigenen Praxisfällen und wenden das Gelernte direkt auf Ihre Situation an
- bekommen Input / Beispiele zum Thema
- haben die Möglichkeit Ihre Erfahrungen zu teilen und von Erfahrungen anderer zu profitieren

PostWork

Als PostWork arbeiten Sie in einer ausgewählten Lernpartnerschaft (virtuell oder physisch) zusammen, um Ihre praktischen Erfahrungen zu reflektieren sowie Ihre Weiterentwicklung gemeinsam zu definieren.

Informationen zur Anmeldung

Gruppengröße	Maximal 10 Teilnehmende
Voraussetzungen	Keine Teilnahmevoraussetzungen