

Ein Tag Gesunde Karriere



**Tages- und Kompaktseminare
Herbst / Winter 2019**

Institut 
Gesunde Karriere

Gelingen generativ gestalten

Positive Psychologie & Selbststeuerung

Die Positive Psychologie ist ein neuer Forschungsschwerpunkt der wissenschaftlichen Psychologie. Ihr Ziel ist die Untersuchung und Förderung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Resilienz und persönlichen Stärken.

Die Methoden der Positiven Psychologie stärken das »psychische Immunsystem«. Sie können präventiv eingesetzt werden – für sich selbst und andere – und erweitern das Handlungsspektrum in herausfordernden Situationen in Coaching, Führung und Prozessbegleitung.

Inhalte:

- PERMA-Modell und Flourishing
- Selbstmitgefühl, Motivation und Bedürfnisse
- Charakterstärken und Signaturstärken
- Positive Emotionen: Die Kunst, Gute Zustände zu erzeugen
- Positive Psychologie in Organisationen und in der Führung

Nutzen

- Sie setzen sich mit zentralen Konzepten der Positiven Psychologie auseinander.
- Sie lernen Interventionen und Übungen aus der Positiven Psychologie kennen und erleben sie selbst. Die eigene Erfahrung mit den Übungen hat einen positiven Effekt auf Ihr Wohlbefinden.
- Sie ermöglicht Ihnen darüber hinaus, Interventionen der Positiven Psychologie anschließend in Ihrem eigenen Arbeitsfeld einzubinden.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

15. 11. 2019

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Kosten:

200,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Laterale Führung

Laterales Führen umschreibt die Situation der Führung ohne direkte Weisungsbefugnis. Wie können Sie effektiv führen, wenn Sie „nur“ fachlich und nicht disziplinarisch vorgesetzt sind oder als Bindeglied/Stabstelle mit lateraler Führungsaufgabe Entscheidungen befördern sollen?

Diese Situation beschreibt ein Spannungsfeld, denn Ihnen fehlen Führungsinstrumente, wie z. B. Sanktionen zu ergreifen oder materielle Anreize einzusetzen. Durch neue Organisationsstrukturen stößt auch das klassische Führen an seine Grenzen, das weitgehend auf der qua Position verliehenen disziplinarischen Macht und Weisungsbefugnis beruht.

These: laterales Führen ist auch Zukunft! Die eigenen Handlungsspielräume für die Zukunft zu erweitern, darum geht es diesem Workshop.

Inhalte:

- Führung und Organisationsstrukturen
- Modell laterale Führung (Kühl/Schnelle)
- Führungskraft ohne Vorgesetztenfunktion – Rollen und Kompetenzen
- Laterale Führung als Kommunikationsgeschehen
- Entscheidungsfindung

Nutzen

- Sie erkunden den Bedeutungszuwachs und Sinn lateraler Führung in Organisationen.
- Sie entwickeln eine Idee davon, was laterale Führung bedeutet und wie sie die unterschiedlichen Handlungsfelder lateraler Führung bespielen.
- Die Bedingungen für Rollenklarheit in der lateralen Führung sind für Sie fassbarer.
- Sie generieren Lösungsideen für die besonderen Herausforderungen dieser Form der Führung.
- Ein Transfer der Ideen und Theorie in die eigene (laterale) Führungspraxis ist erfolgt.

Zielgruppe:

Führungskräfte, die (auch oder ausschließlich) lateral führen oder in ihrer Organisation Strukturen verantworten, die laterale Führung innehaben, Beratende Berufe

Termin:

10.01.2020

Prozessbegleitung:

Antje Mein

Kosten:

200,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Humor in Organisationen

Humor ist die Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren. Es ist eher eine Geisteshaltung und eine Wesensart (beide Definitionen vgl. Wörterbuch). Sicher sogar die Begabung, den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen (vgl. Wikipedia).

In einer Welt, die zum einen durch ständigen Wandel (Agilität, Digitalisierung pp.) als auch die Propagierung persönlicher Optimierung (Fitnessstracker, Ernährungsregeln die langsam fetischartig werden) gekennzeichnet ist, sind wir der festen Überzeugung, dass Humor maßgeblich etwas mit Führung im Sinne Ruth Seligers (Führung ist Selbstführung ist Selbstreflexion) zu tun hat: der eigene Humor steht in Resonanz zur (Um-)Welt, es geht darum, die eigenen vermeintlichen „Macken“ und Schwächen bei sich zu erkennen und dann in der Welt, die uns umgibt, mit einem lachenden Auge auf Organisation, ihre Kultur, Erscheinungsformen und Eigenarten zu schauen und so echten Gestaltungsspielraum zu entwickeln.

Inhalte:

Humor als Prozess und Quelle

Sich auf Begegnung einlassen

Unbekümmertes Spiel, Spaß und Kreativität

Spiel, Komik und der „Clown“ im Alltag

Der spielerische Umgang mit „Programmen“ und „Mustern“

Nutzen

Sie werden an ihren Humor, ihr Lachen und ihre Lebenslust erinnert. Sie werden in ihrer Leichtigkeit gestärkt. Sie werden darin unterstützt, Freude im Alltag zu erleben, in unterschiedlichsten Situationen humorvoll mit sich selbst und anderen fürsorglich umzugehen. Humor kann uns an unsere Freude, Hoffnung und Inspiration führen, weil wir Lebensfreude als unsere Kernerfahrung erkennen. So anderen Menschen und Organisationen zu begegnen hilft, sie in ihrem Kern, ihrem Wesen ernst zu nehmen und sie wertzuschätzen.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Prozessbegleitende, mit oder ohne Kontakt zum inneren Kind

Termin:

14.02.2020

Prozessbegleitung:

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

200,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Mit Sprache wirken (2 Tage)

Mit dem bewussten Einsatz von Sprache fokussieren wir auf logische Strukturen und Muster der genutzten Sprache und leiten daraus gemeinsam mit unseren Gegenübern Interventionen ab, die wirken. Wir erkunden die Möglichkeitsräume steuernder, öffnender und emotionalisierenden Wirkungsweisen von bewusster Sprache.

Die Veranstaltung macht den Teilnehmenden den Zauber bewusster Sprache erleb- und spürbar. So erleben sie, wie sie in komplexen Situationen zukünftig noch leichter, behutsam, verspielt und entschieden, neue Lösungsräume öffnen können.

Inhalte:

Die 5 Arten des Hörens

Unterschiede zwischen Syntax und Semantik von Sprache und deren Schlussfolgerungen für inhaltsfreies Arbeiten

Metaprogramme

Hypnotische Sprachmuster

Embodiment, Mit den Händen sprechen, Körpersprache

Nutzen

Sie setzen sich mit der Wirkung von Sprache auseinander.

Sie üben sich in Variationen des Hörens.

Sie nutzen Sprache zum Öffnen von Möglichkeitsräumen.

Sie fassen Mut und spielen lustvoll mit (inhaltsfreier) Sprache.

Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit inhaltsfreier Sprache.

Sie erarbeiten bewusste Sprache für konkrete Situationen ihres Arbeitsalltags.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

05./06.09.2019

06./07.02.2020

Prozessbegleitung:

Antje Mein

Vanessa Krüger

Kosten:

400,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Selbst nicht ständig Prozesse begleiten

Freiberuflichkeit nebenbei professionalisieren

Selbstständig als Prozessbegleiter*in zu arbeiten heißt, Menschen und Organisationen in ihren Entwicklungen zu begleiten und dabei eine Vielzahl von Strukturen und Regeln zu kennen und zu erfüllen. Dies gilt auch für Menschen, die selbst nicht ständig als solche arbeiten sondern „nebenberuflich oder -amtlich“ in diesem Feld tätig sind.

Brechen Sie mit uns auf, den Rahmen dieser Tätigkeit zu erkunden, um ihn so sicht- und gestaltbar zu machen, Sicherheit zu gewinnen und die Leichtigkeit nicht zu verlieren.

Inhalte:

Steuern

Sozialversicherung

Nebentätigkeitsrecht für Beamte und Beamtinnen, arbeitsrechtliche Aspekte

Geschäftsmodell

Marketing

Nutzen

Sie gewinnen Sicherheit und einen Überblick über die unterschiedlichsten relevanten Regeln.

Sie entwickeln Strategien für den Aufbau eines eigenen Geschäftsmodells.

Sie haben den Kopf frei für kreative Tätigkeiten.

Zielgruppe:

Menschen die auch beruflich beraten

Termin:

10.8.2019

Prozessbegleitung:

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

200,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Agilität trifft organisationale Realität

Agile Prinzipien sind in aller Munde. Die VUKA-Welt verlangt danach. Kundenbedürfnisse wollen schnell, flexibel und individuell befriedigt werden. Doch die gelebte Realität vor Ort sieht oft anders aus. Da treffen dann Anforderungen von New Work auf Gewohnheitswirklichkeiten von Organisation. Das hat des Öfteren zur Folge, dass agile Methoden Einzug erhalten und in die bestehenden Abläufe und Strukturen integriert werden, ohne die Haltung, die hinter den Prinzipien steht, reflektiert und adaptiert zu haben. Die Enttäuschung folgt: die Organisation absorbiert die Methode, alles bleibt wie es ist.

Was also braucht es von Führung, damit agile Prinzipien in bestehenden Organisationen einen echten Mehrwert für die Organisation bieten? Welche Haltung – hier Mindset – brauchen Führungskräfte damit Agilität eine hilfreiche Form der Irritation für Organisationen bildet, um den Anforderungen von Wandel gerecht zu werden?

Inhalte:

- Agile Prinzipien
- Gewohnheitswirklichkeiten von Organisationen
- Spannungsfelder und Ambivalenzen
- Haltung, Mindset und Verhaltensweisen kongruenter agiler Führung

Nutzen

- Sie setzen sich mit agilen Prinzipien und systemischen Prinzipien von Organisationen auseinander.
- Sie reflektieren den Status Quo des Spannungsfeldes Agilität und Gewohnheit Ihrer Organisation.
- Sie eruieren Handlungsstrategien von Führung zum Öffnen von agilen Möglichkeitsräumen.
- Sie fundieren ihre Haltung in Führung zu Themen von Agilität und Organisation.
- Sie gewinnen Sicherheit im Ambivalenz-Management.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

30.09.2019 – ausgebucht
13.01.2020

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Kosten:

200,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Gesunde (Selbst-) Führung

Gesunde Führung beginnt mit gesunder Selbststeuerung.

Je klarer Sie als Führungskraft erkundet haben,

- welche Präferenzen Sie in bestimmten Kontexten leiten,
- welche Verhaltensweisen Sie triggern und
- welche Werte für Sie von Bedeutung sind;
- wenn Sie in der Lage sind, proaktiv zu entscheiden und
- wissen, welche Seite von sich Sie zieldienlich zeigen,

umso erkennbarer werden Sie für ihre Mitarbeitenden.

Sie werden dadurch im besten Sinne an-greifbar und erfahren sich als kongruent und wirksam. Gesunde Selbstführung bietet Ihnen Modelle, die Selbststeuerung erleichtern und aus denen sich Führungshandeln ableiten lässt. Dies alles lässt Führung für Sie leichter und zieldienlicher werden.

Gesunde Selbstführung bietet Modelle, die Selbststeuerung erleichtern und aus denen sich Führungshandeln ableiten lässt, damit Führung leichter und zieldienlicher werden lässt.

Inhalte:

Salutogene Führung

Werte und Präferenzen

Resilienz und Signaturstärken

Antreiberdynamiken

Problem-Lösungs-Gymnastik

Nutzen

Sie setzen sich mit Modellen auseinander, die in zukünftigen Führungssituationen hilfreiche Reflexionsfolien bilden können.

Sie reflektieren ihre Präferenzen im Führungshandeln.

Sie erkunden ihre Steuerungskompetenzen und entwickeln Strategien für konkrete Führungssituationen.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

21.11.2019 – ausgebucht

03.03.2020

Prozessbegleitung:

Antje Mein

Vanessa Krüger

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

200,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.

Die eigenen Potentiale erkunden

Prämierungen mit Ed, Kornelia und der Gesunde- Karriere-Triade

In Kornelia Rappe-Gieseckes Konzept von Karriereberatung wird u.a. Edgar Scheins Karriereanker genutzt. Ein Instrument, das er aus empirischen Langzeitstudien an Managerkarrieren mit Absolventen von MBA-Ausbildungen an der Sloan School of Management des Massachusetts Institute of Technology in den sechziger Jahren entwickelt hat. Seine Grundidee war, dass man die ‚Innere Karriere‘, also das Leben im Einklang oder in Disharmonie mit den eigenen Werten und dem Selbstbild, und die ‚äußere Karriere‘, das Verfolgen von organisational oder professionell festgelegten Karrierepfaden (internal and external career) voneinander unterscheiden müsse.

Der Idee des Triadischen Denkens folgend haben wir diese Konzepte weiterentwickelt und eine eigene Triade entwickelt, die in unserer Weiterbildung vermittelt wird. In diesem zweiteiligen Workshop geht es darum, vor dem Hintergrund der eigenen Karriere Prämierungen und Potentiale zu erkennen und die Modelle produktiv miteinander zu verbinden.

Inhalte:

- Biografiearbeit
- Werteklärung
- Prämierungen
- Potentiale

Nutzen

Sie erhöhen ihr Verständnis von und über sich selbst (Führung ist Selbstführung ist Selbstreflexion), entdecken ihre Narrative von Karriere und Entwicklungsmöglichkeiten, aber auch gute Grenzen.

Wir verbinden gemeinsam unterschiedlichste „Sortiermodelle“ und erkunden, wie hilfreich diese sind.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

31.01.2020 (nachmittags) &
28.02.2020 (ganztägig)

Prozessbegleitung:

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

300,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 21.05.2020) werden die Kosten angerechnet.