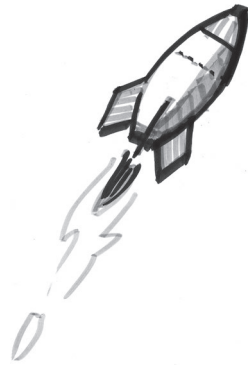


Gesunde Karriere Kompakt



**Tages- und Kurzseminare
2020**



Institut
Gesunde Karriere

Gelingen generativ gestalten

Die eigenen Potentiale erkunden

Prämierungen mit Ed, Kornelia und der GesundeKarriere-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
- Werteklä rung
- 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:

23.04. (15.00 – 18.00 Uhr)
und 13.05.2020 (10.00 – 17.00 Uhr)

Prozessbegleitung:

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

360,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



Generativer Umgang mit Widerstand

Widerstand in Veränderungsprozessen hat eine wichtige Funktion und kann im Changemanagement konstruktiv genutzt werden.

Wie schaffen wir es, bei uns begegnendem Widerstand generativ handlungsfähig zu bleiben und ihn als nützlichen Teil des Prozesses sogar willkommen heißen und zu ergründen, was es da wert ist, so energisch verteidigt zu werden?

Mit seiner Kraft, Energie und dem mitschwingenden Wissen gestalten wir unseren Prozess (noch) besser und erreichen eine (noch) höhere Verbindlichkeit der Beteiligten. Wenn wir dem Widerstand geschmeidig begegnen - ihn vielleicht sogar zum Tanz auffordern - bleiben wir generativ handlungsfähig.

Inhalte:

Typische Phasen in Veränderungsprozessen – und typische Reaktionsmuster

Umgang mit Unsicherheiten in Veränderungsprozessen

Stakeholder-Analyse – Beteiligte identifizieren

Widerstand oder berechtigter Einwand?

Formen von Widerstand

Gründe und Ursachen für Widerstand

Widerständen konkret begegnen mit motivierender Gesprächsführung (Miller & Rollnik)

Jede Menge Praxisfälle

Nutzen

Sie erkennen Widerstand in seinen vielseitigen Ausprägungen.

Sie verstehen die Ursachen für Widerstand.

Sie lernen Interventionen und Methoden der „Motivierenden Gesprächsführung“ kennen erleben Sie in praktischen Beispielen.

Sie lernen, Widerstand willkommen zu heißen und generativ mit ihm umzugehen.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

27.04.2020

10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Sandra Werner

Kosten:

240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



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:

04.05.2020

10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Kosten:

240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



Tragfähige Entscheidungen treffen

Systemisches Konsensieren & Co

Mehrheitsentscheidungen oder Chef entscheidet? Beides hat in Organisationen, die Wert auf Selbstorganisation und Beteiligungskultur legen oft ungewollte Nebenwirkungen von Frustration, Rückzug oder anderen Formen des Widerstands. Wichtige Ressourcen gehen so verloren. Die Energie verpufft.

Es lohnt sich also, darüber nachzudenken, Entscheidungsmethoden einzuführen, die Vielfalt von Expertise und Bedürfnissen würdigt und integriert. Einige davon wollen wir in diesem Seminar beleuchten und nach Praxistauglichkeit für individuelle Anliegen der Teilnehmenden sortieren.

Inhalte:

- Selbstorganisation und Entscheidungsfindungsprozesse
- Soziokratische Prinzipien in der Organisation
- Einwandbehandlung in Gruppen: Widerstände integrieren
- Entscheidungsfindungsmethode:
Systemisches Konsensieren,
offline-online und anonym-offen

Nutzen

- Sie lernen philosophische Hintergründe des Konsensierens kennen.
- Sie erproben die Methoden des Systemischen Konsensierens.
- Sie reflektieren, welche Entscheidungen in ihrer Organisation konsensierungstauglich sein könnten und was sie dazu von sich als Führungs- und Moderationskompetenz benötigen.
- Sie üben sich in der Moderation der Einwand-Integration.

Zielgruppe:
Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:
14.05.2020
10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:
Vanessa Krüger

Kosten:
240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



Update der professionellen Intuition

Führen in der VUKA Welt

Sehnen Sie sich auch manchmal danach, komplexe Sachverhalte vereinfachen zu können, um sie handhabbarer zu machen und zu verstehen? Ganz so wie wir es jahrzehntelang mit komplizierten Sachverhalten gelernt haben? Doch das funktioniert ja leider nicht. Komplexe Sachverhalte erfordern komplexe Antworten. Wer simplifiziert, läuft Gefahr, Bedeutsames zu verpassen, dem Populismus zu verfallen, zu kurz zu hüpfen.

Also was tun? Wie führen wir, wenn „Aufdröseln, bis was Verstehbares daraus wird“ nicht reicht?

Eine These lautet: Komplexität braucht professionelle Intuition. Denn Intuition entsteht durch komplexe Musterbildung im Gehirn. Wenn wir uns ausreichend intensiv und aktuell komplexen Situationen stellen und uns in Ihnen bewegen, können wir komplexe Situationen, also Situationen des Nicht-Wissens, immer besser proaktiv gestalten lernen. Doch wann und wodurch schulen wir unsere professionelle Intuition? Dazu will diese Veranstaltung Angebote machen.

Inhalte:

Neurowissenschaftliche Grundlagen zu Intuition

Komplexität, was genau ist das eigentlich?

Update-Möglichkeiten der Intuition

Nutzen

Sie setzen sich mit Komplexität im Führungsalltag auseinander

Sie reflektieren ihre intuitiven Fähigkeiten im Umgang mit Komplexität

Sie erkunden Update-Möglichkeiten, Ihre professionelle Intuition zu verfeinern und wach zu halten.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

01.07.2020

10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Kosten:

240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



Hör mal wer da führt

Hören steuert Sprechen

Wir veröffentlichen uns, unsere Gedanken in dieser Zeit auf vielen Kanälen: E-Mail, Intranet, Twitter, Instagram...Nehmen wir uns auch ausreichend Zeit zuzuhören?

Absichtsvolles Zuhören, präsent mit und bei den anderen sein, Ungesagtes wahrnehmen – das sind Qualitäten, die Organisationen brauchen. Sie sind die Grundlage, um sich beständig neu auszurichten, um in Kontakt zu bleiben, untereinander ebenso wie mit den Kundensystemen. Erst Zuhören ermöglicht uns, zu verstehen. Verstehen befördert ziieldienliche Kommunikation. Ob im direkten Gespräch oder in der Video-Konferenz. Und ziieldienliche Kommunikation wiederum ist elementarer Bestandteil von Führungsgeschehen.

Wenn Sie sich fragen, wie Sie Ihr Zuhören und damit Ihre Kommunikation bewusster gestalten können, herzlich willkommen! Sie werden Ihr eigenes Zuhören beobachten, verschiedene Zuhörqualitäten kennenlernen und für Sie Nützliches auf Ihr Führungshandeln übertragen.

Inhalte:

- Qualitäten des zu Hörens
- Zuhören als Schlüsselkompetenz für Menschen in Führung
- Aufmerksamkeitssteuerung beim Hören: Zu-/ Hin- oder Anhören? - absichtsvolles Zuhören
- Und was hat Stille mit Hören zu tun?
- Fragen stellen, auf die wir die Antworten nicht kennen

Nutzen

- Sie reflektieren Ihre Hör-Gewohnheiten
- Sie üben sich im absichtsvollen Hören
- Ihre können Ihre Kommunikation absichtsvoller gestalten
- Sie erhöhen Ihre Wirksamkeit im Führungsgeschehen

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe, Hörende auf der Suche, Menschen, die ihre Kommunikation verfeinern möchten

Termin:

07.09.2020
10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Antje Mein

Kosten:

240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



Tanz der Phänomene

Wie entsteht eigentlich ein Problem? Wer das weiß, findet vielfältige Ansatzpunkte, um die Wahrnehmung des Problems so zu verändern, dass es keines mehr ist. Vor vier Jahren haben wir eine Coaching-Intervention erfunden, die genau dabei helfen soll. Sie vereint hilfreiche Aspekte des hypnosystemischen Denkens von Gunther Schmidt und generative Trancearbeit von Stephen Gilligan zu einem sehr pragmatisch ganzheitlichen Reflexionstool.

In diesem Tagesseminar stellen wir die Methode vor und die Teilnehmenden üben die Anwendung. Wer vorab mehr darüber wissen möchte: die Methode wurde veröffentlicht in der training aktuell 9/2019; der Artikel kann als PDF kostenlos bei Gesunde Karriere angefordert werden.

Hier ist richtig, wer Interesse daran hat, seine eigene Haltung professionell zu hinterfragen und sich darin zu trainieren, wandelbar zu bleiben. Und wer andere Menschen professionell in Reflexionsprozessen der eigenen Haltung begleitet.

Inhalte:

Hypnosystemische Grundlagen: Netzwerk des Problemerlebens

Generative Grundlagen: Coach-State, Somatische Phänomene, Trance

Coaching-Tool: Tanz der Phänomene

Nutzen

Sie reflektieren Ihre Haltung zu sogenannten Problemen

Sie lernen die Methode kennen und reflektieren eigenes Problemerleben.

Sie üben sich in der Begleitung von Coachees in der Methode und erweitern Ihre Coaching-Kompetenzen

Zielgruppe:

Führungskräfte und Beratende Berufe

Termin:

17.09.2020

10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Vanessa Krüger

Kosten:

240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) 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:

07. und 08.10.2020

10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Antje Mein

Vanessa Krüger

Kosten:

480,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.



Humor in Führung

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:

10.11.2020
10.00 – 17.00 Uhr

Prozessbegleitung:

Ulf Rautenstrauch

Kosten:

240,00 EUR zzgl. USt.

inkl. Tagungsverpflegung, Handout und Fotoprotokoll. Bei Buchung der Weiterbildung Generative Prozessbegleitung (Start 09.09.2021) werden die Kosten angerechnet.

