

Seminare und Workshops

Inspirierend · nachhaltig · professionell



MindShape[®]
Leadership Development

www.mindshape.ch

Inhaltsverzeichnis

- 2 MINDSHAPE SEMINARE UND WORKSHOPS**
Gezielte Weiterbildung mit praxisorientiertem Fokus
- 3 KOMMUNIKATION**
Die Kunst, klar und wertschätzend zu kommunizieren
- 4 STRESSMANAGEMENT**
Wie wir trotz Leistungskultur in Life-Balance bleiben
- 5 RESILIENZ**
Wie Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit stärken
- 6 MOTIVATION**
Strategien für erfolgreiche Selbst- und Mitarbeitermotivation
- 7 INTELLIGENTES EMOTIONSMANAGEMENT**
Emotionale Intelligenz als entscheidender Erfolgsfaktor
- 8 FEEDBACK – EIN GESCHENK FÜR ALLE BETEILIGTEN**
So etablieren Sie eine konstruktive Feedback-Kultur
- 9 SMARTES SELBSTMANAGEMENT**
Wie Sie Ihre Selbstkompetenz effektiv steigern
- 10 SELBSTWERTGEFÜHL**
Der Schlüssel zur nachhaltigen Lebensqualität
- 11 WAHRNEHMUNGSSCHULUNG**
Gefühl und Verstand – ein starkes Duo
- 12 ZIELE**
Wie wir unsere Ziele wirkungsvoll setzen und erfolgreich realisieren
- 13 QUERDENKEN**
Kreativität und Mut, konventionelle Denkmuster zu durchbrechen
- 14 KONFLIKTMANAGEMENT**
Das Einmaleins im konstruktiven Umgang mit Konflikten



MindShape Seminare und Workshops

Gezielte Weiterbildung mit praxisorientiertem Fokus

«Soft Skills» - Unverzichtbare Schlüsselkompetenzen

Als Team erfolgreich zu sein und optimale Ergebnisse zu erreichen, hängt nicht nur vom reinen Fachwissen der Mitarbeiter ab. Fachliche Qualifikationen sind oft die Voraussetzung, reichen aber vielfach nicht aus, um herausragende Leistungen zu erbringen und gleichzeitig ein motivierendes und vom Vertrauen geprägtes Arbeitsklima zu leben.

Es sind sogenannte soziale Kompetenzen oder «Soft Skills», die in diesem Zusammenhang als Schlüsselfaktoren im beruflichen Alltag eine entscheidende Rolle spielen.



Sie wissen wie wichtig die Kommunikationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter ist, genauso wie die realistische Selbsteinschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, sich in die Rolle der Kollegen, des Vorgesetzten und der Mitarbeiter zu versetzen und deren Sichtweise einzunehmen?

Sie wollen Mitarbeiter, die ihre Rolle im Team kennen, erfolgreich und zielführend mit anderen zusammenarbeiten können, die richtig mit Kritik umgehen und mit Eigenmotivation und Engagement punkten, statt reinen Dienst nach Vorschrift zu leisten?

Diese «Soft Skills» haben eine enorme Bedeutung im berufsbezogenen Kontext und dienen oft in Bewerbungs- wie auch Beförderungsprozessen als Entscheidungsgrundlage zwischen scheinbar gleich qualifizierten Kandidaten.

Sinnvolle Weiterbildung, die sich lohnt

Legen Sie Wert auf Nachhaltigkeit durch fachübergreifende Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter?

Wollen Sie gezielt spezifische Themen angehen, die von Ihren Mitarbeitern direkt in die Praxis umgesetzt werden können?

Bei allen Seminaren und Workshops werden Inhalte auf Ihre Bedürfnisse angepasst und Ihre firmenspezifischen Anliegen im jeweiligen Themenkontext berücksichtigt.

Der Marktwert vieler moderner Unternehmen wird immer mehr durch einen «unsichtbaren Wert» repräsentiert: das Kompetenz-Kapital. Unternehmen, die Kompetenzentwicklung als entscheidenden Erfolgsfaktor rechtzeitig erkennen, schaffen einen Rahmen, in welchem ihre Mitarbeiter professionell begleitet werden und diese notwendigen Qualitäten und Fähigkeiten gezielt aufbauen können.

Gerne gehe ich auf Ihre individuellen Weiterbildungsanliegen ein und freue mich auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Violeta Nikolic

Kommunikation

Die Kunst, klar und wertschätzend zu kommunizieren

Konzept

Kommunikation, die überzeugend wirkt, will gelernt sein. Sie erfordert vertieftes Wissen und gekonnte Anwendung der kommunikativen Grundsätze.

Dieses Seminar ist auf fundierten Ansätzen aus der Kommunikationspsychologie aufgebaut und unterstützt Sie dabei, Ihre persönliche Kommunikationskultur im beruflichen und privaten Alltag zu optimieren. Sie können Ihre eigenen Sackgassen und Sprachmuster aufspüren und profitieren von zahlreichen Tools, mit welchen Sie lernen, sich effektiv auszudrücken, Ihre eigenen Anliegen konstruktiv zu vertreten und gleichzeitig Ihren Gesprächspartnern wertschätzend zu begegnen.

Nutzen

Mit der Teilnahme an diesem Seminar werden Sie Ihre Kommunikationskompetenz erheblich erweitern, denn Sie

- lernen wesentliche Instrumente der Kommunikation kennen
- verstehen die Bedeutung des sprachlichen und nonverbalen Ausdrucks
- kennen die wichtigsten Kommunikationsmodelle und deren Anwendung
- erkennen eigene Sprachmuster und lernen diese zu analysieren und zu verändern
- schätzen Ihre Gesprächspartner besser ein

Inhalt

Kernthemen:

- Kommunikationsgrundsätze als Leitplanken
- Die Wirkung internaler und externaler Wahrnehmungsprozesse
- Multidimensionale Natur der Kommunikation
- Bewährte Kommunikationsmodelle
- Wirkungsvolle Kommunikationstechniken

Methodik

Trainer-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, Fallbeispiele, Feedback, Coaching-Elemente

Stressmanagement

Wie wir trotz Leistungskultur in Life-Balance bleiben

Konzept

Auf Dauer motiviert und leistungsfähig zu bleiben, kann in der heutigen Zeit starker Beschleunigung und des hohen Leistungsdrucks oft eine Herausforderung sein. Es kommt vermehrt zu Situationen, denen sich Menschen nicht gewachsen fühlen - vor allem, wenn sie eigene Balance nicht aus den Augen verlieren und gleichzeitig mit ihren Ressourcen optimal haushalten wollen.

In diesem Seminar lernen Sie wie der Stress entsteht und wie er in einer destruktiven und länger andauernden Form bis zum Burnout führen kann. Ausserdem erfahren Sie, wie Sie viele alltägliche Stressauslöser vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen können. Dadurch verbessern Sie ihre Life-Balance, steigern Ihre Leistungsfähigkeit und minimieren Faktoren, die zu Energieverlust, Überlastung und Erschöpfung führen.

Nutzen

Mit der Teilnahme an diesem Seminar stärken Sie Ihre Stressresistenz und wissen, was als Burnout-Prävention hilft, denn Sie

- erhalten umfangreiches und vertieftes Wissen über Stress und Burnout
- wissen auf welchen Ebenen Stress entsteht
- kennen seine körperlichen und psychischen Auswirkungen
- erkennen Ihre individuell nutzbaren Ressourcen
- können das eigene Burnout-Risiko einschätzen
- erfahren den ‚Roten Faden‘ für Ihren eigenen Burnout-Präventionsplan

Inhalt

Kernthemen:

- Das Phänomen Stress
- Die Ebenen der Stressreaktion
- Wie unser Denken den Stress beeinflusst
- Drei Säulen der Stresskompetenz
- Resilienz als Schutzfaktor
- Stressbewältigungs- bzw. Regenerationstechniken

Methodik

Trainer-Inputs, Einzelübungen (Arbeitsblätter), Fallbeispiele, Feedback

Resilienz

Wie Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit stärken

Konzept

In der heutigen Geschäftswelt wird immer häufiger nicht nur die Zufriedenheit von Mitarbeitern angegangen, sondern auch deren Gesundheit.

Zum Thema werden sowohl die Prävention von Krankheiten (Burnout-Prophylaxe) als auch die Förderung von gesunden Lebenseinstellungen und Verhaltensweisen. Resilienz fällt genau in letztere Kategorie, die in diesem Seminar genauer erläutert wird. Sie kommt nicht aus dem geschäftlichen Kontext und dennoch ist sie für die Businesswelt sehr wichtig. Denn je resilienter die Mitarbeiter sind, umso resilienter die Teams und die gesamte Organisation.

Da Resilienz nichts ist, was wir nach Feierabend im Geschäft zurücklassen, sondern eine Eigenschaft, die alle Lebensbereiche überspannt, sind Informationen, Konzepte und Tipps in diesem Seminar sowohl für den privaten wie auch für den beruflichen Alltag des Lebens wichtig.

Nutzen

Nach diesem Seminar wissen Sie, wie Sie Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit stärken und schaffen damit eine Basis, um diese auch bei Ihren Mitarbeitern zu fördern, denn Sie

- verstehen die Idee von Resilienz
- kennen den Zusammenhang von Resilienz und Stress
- lernen konkrete Instrumente zur Resilienzförderung
- können Ihre eigene Resilienz und die von anderen fördern
- wissen, wie Sie Ihre Resilienz-Kompetenz in Ihren Business-Alltag implementieren
- erfahren, was resiliente Unternehmen und Organisationen ausmacht

Inhalt

Kernthemen:

- Was ist Resilienz?
- Schutz- und Risikofaktoren
- Personale Ressourcen
- Das NOVALUZ-Modell
- Resilienzförderung in Unternehmen

Methodik

Trainer-Inputs, Einzelübungen (Arbeitsblätter), Fallbeispiele, Feedback

Motivation

Strategien für erfolgreiche Selbst- und Mitarbeitermotivation

Konzept

Das Thema Motivation ist in den letzten Jahren ein fester Bestandteil in der Führungskräfte- und Mitarbeiterentwicklung geworden.

Das steigende Interesse der Wirtschaft und Industrie an diesem Thema zeigt, dass motivierende Führungskräfte und motivierte Mitarbeiter ein wesentlicher Garant für den Unternehmenserfolg sind.

Im Fokus dieses Seminars steht das Hintergrundwissen über den Mythos Motivation sowie die wichtigsten Erkenntnisse über Motivations- und Erfolgsstrategien, die Sie im Business- und Privatleben anwenden können.

Nutzen

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Selbstmotivation zu Ihrem treuen Begleiter machen und welche Möglichkeiten Sie haben, auf Ihre Mitarbeiter motivierend einzuwirken, denn Sie

- verstehen Hintergründe und Auslöser für Motivation
- kennen verschiedene Motivationsstrukturen und –arten
- erkennen eigene Grundmotive
- können Motivationsprobleme analysieren und lösen
- erfahren entscheidende Faktoren der Mitarbeitermotivation

Inhalt

Kernthemen:

- Was ist Motivation und wie funktioniert sie?
- Motivationstheorien
- Motivationsformen
- Mentale Fallen
- Was uns wirklich antreibt
- Möglichkeiten der Selbst- und Mitarbeitermotivation

Methodik

Trainer-Inputs, Checklisten, Fallbeispiele, Feedback

Intelligentes Emotionsmanagement

Emotionale Intelligenz als entscheidender Erfolgsfaktor

Konzept

Mit eigenen und fremden Emotionen kompetent umgehen zu können, ist eine gefragte Schlüsselkompetenz. Denn das Fachwissen und eine gute Ausbildung allein reichen nicht mehr aus, um beruflich erfolgreich zu sein. Vor allem ist eine gute Führung nur möglich, wenn Fühlen und Denken, Herz und Kopf, zusammenspielen. In diesem Seminar befassen wir uns intensiv mit Emotionsmanagement, so dass Sie Ihre eigenen Emotionen besser wahrnehmen, verstehen und steuern können. Dabei entwickeln Sie auch das Gefühl für die individuelle Persönlichkeit Ihres Gegenübers.

Das Thema Intelligenz (mit dem rationalen IQ) wird um die emotionale Dimension erweitert und unterstützt Sie dabei, Ihre Persönlichkeitsentwicklung im Bereich Emotionsmanagement entscheidend voranzubringen.

Nutzen

In diesem Seminar erfahren Sie Kern-Inputs über die zwischenmenschlichen Wechselwirkungen und wissen, worauf es auch in schwierigen Situationen bzgl. der Selbstführung ankommt, denn Sie

- können Emotionen und Gefühle differenzieren
- kennen Ursachen für impulsives und automatisches Reagieren
- wissen, wie Sie unterschiedlichen Persönlichkeiten situativ begegnen
- reflektieren und optimieren Ihr Emotionsmanagement
- erfahren vertieftes Wissen über Empathie und soziale Kompetenz

Inhalt

Kernthemen:

- Unterscheidung von Gefühl und Emotionen
- Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit
- Die Triade der Empathie
- Inspirierende Führungskräfte

Methodik

Trainer-Inputs, Diskussionen, Übungen, Feedback

Feedback – ein Geschenk für alle Beteiligten

So etablieren Sie eine konstruktive Feedback-Kultur

Konzept

Feedback ist ein zentrales Führungsinstrument, ein Werkzeug zur Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung und somit weit mehr als eine Kommunikationstechnik.

Feedback zu geben ist in vielen Organisationen ein hoch sensibles und herausforderndes Unterfangen. Aus Angst vor Verletzungen haben die meisten Menschen Hemmungen, kritische Beobachtungen und Empfindungen offen und ehrlich mitzuteilen und unterlassen anerkennende oder wertschätzende Rückmeldungen oft ganz.

Es wird häufig vergessen, dass konstruktive Feedbacks in positiver Weise die Weiterentwicklung der Organisationskultur ermöglichen. Dass Unternehmen Muster eines 'feedbackarmen Raums' durchbrechen, passiert selten von selbst. In diesem Seminar lernen Sie, was eine konstruktive Feedback-Kultur bewirken und wie sie dauerhaft am Leben erhalten werden kann.

Nutzen

Mit der Teilnahme an diesem Seminar stärken Sie Ihre eigene Feedback-Kultur und können

- Ihre innere Feedback-Haltung reflektieren
- Elemente der Feedback-Kultur anwenden
- die Entwicklung hinter den 'blinden Flecken' erkennen
- Feedbacks konstruktiv geben und annehmen
- Feedback Regeln und Hinweise praktisch umsetzen
- Ihr Wirkungs-Bewusstsein stärken

Inhalt

Kernthemen:

- Die innere Grundhaltung
- Blinde Flecken, Fassaden und Missverständnisse
- Voraussetzungen für eine Feedback-Kultur
- Worum es uns wirklich geht
- Regeln für 'Feedback geben und annehmen'
- FeedBACK und FeedFORWARD

Methodik

Trainer-Inputs,
Diskussionen, Übungen,
Feedback

Smartes Selbstmanagement

Wie Sie Ihre Selbstkompetenz effektiv steigern

Konzept

Unter dem Einfluss von Globalisierung, Digitalisierung und Vernetzung wachsen unaufhaltsam auch die Erwartungen, das Tempo und der Kommunikationsaufwand. Es entsteht für die Mitarbeiter eine Arbeitserfahrung, die vielfach so erlebt wird, dass man sich durch den Zuwachs an Workload kaum einer Aufgabe am Stück widmen oder sich länger als ein paar Minuten auf einen Vorgang konzentrieren kann. Entsprechend gross ist der innere Stress, der im Privatleben gespürt wird und oft auch durch eigenes Denken und Verhalten mitverursacht wird.

Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Potenziale und Ressourcen besser zu nutzen. Sie können Ihr eigenes Handeln reflektieren und lernen u.a. auch den konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen. Das hilft Ihnen, deutlich mehr Gelassenheit zu entwickeln, Souveränität in komplexen Situationen zu gewinnen und so Ihre Arbeits- und Lebensgestaltung zu optimieren.

Nutzen

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch smartes Selbstmanagement leistungsfähig und gesund bleiben und Ihre Lebens- und Arbeitsqualität steigern können.

- Sie verstehen das ‚Warum‘ hinter Ihrer Zielsetzung
- Sie machen sinnvolle Zeitplanung
- Sie kennen wirkungsvolle Stressbewältigungsmethoden
- Sie können trotz Fremdbestimmung Prioritäten setzen
- Sie kennen diverse Facetten der Selbstkompetenz (Selbstvertrauen, Reflexionsfähigkeit, Selbstmotivation etc.)

Inhalt

Kernthemen:

- Beispiele diverser Selbstanalyse-Tools
- Wie gehe ich mit Unveränderlichem um?
- Wie steigere ich meine Arbeitsproduktivität?
- Die Rolle der Motivationsfaktoren differenziert wahrnehmen
- Wie kann ich meine Stressfaktoren erkennen und abbauen?

Methodik

Schwerpunkt auf Einzel-Übungen, Coaching-Elemente

Selbstwertgefühl

Der Schlüssel zur nachhaltigen Lebensqualität

Konzept

Selbstwertgefühl bedeutet, sich selbst als wertvoll zu betrachten und eine gesunde und gute Einstellung zum eigenen 'Ich' zu haben. Wer ein stabiles Selbstwertgefühl hat, nutzt seine Fähigkeiten - zu denen Stärken und Schwächen gehören - seine Persönlichkeit weiter zu entwickeln und erfolgreicher zu sein.

Viele Menschen leiden unter einem Selbstwertgefühl-Defizit. Dies führt oft zu Schwierigkeiten, mit anderen Menschen im Umfeld zu interagieren oder von ihnen gehört und gesehen zu werden. Um sich selbst anzunehmen und sich selbst zu vertrauen, gibt es effiziente und angenehme Lösungen, die uns darin unterstützen, sich selbst besser wert zu schätzen.

Nutzen

Mit der Teilnahme an diesem Seminar

- erlangen Sie vertieftes Verständnis über das Thema Selbstwertgefühl
- schaffen Sie einen klaren Fokus bzgl. Ihrer Potenzialquellen
- wissen Sie, was Ihre Persönlichkeit beeinflusst
- erkennen Sie Ihre stärksten Antreiber und den sinnvollen Umgang mit ihnen
- lernen Sie, wie Sie Ihr Potenzial dank praktischen Tipps direkt im Alltag umsetzen können

Inhalt

Kernthemen:

- Begriffsklärung Selbstwertgefühl
- Durch Transparenz über Ihre Persönlichkeit Klarheit schaffen
- Innere und äussere Einflussfaktoren auf die Persönlichkeit
- Antreiber und Blockaden als Lehrmeister verstehen
- Die eigenen Quellen für Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen aktivieren
- Steigerung des Selbstwertgefühls

Methodik

Trainer-Inputs, Plenum-Diskussion, Fallbeispiele, Feedback, Coaching-Elemente

Wahrnehmungsschulung

Gefühl und Verstand – ein starkes Duo

Konzept

Wenn zwei verschiedene Welten aufeinander treffen, scheint das Potenzial für Missverständnisse und Komplikationen entsprechend gross zu sein. Auf der einen Seite nüchterne 'Verstandesmenschen', auf der anderen intuitive 'Gefühlsmenschen'. Und diese auf den ersten Blick grosse Herausforderung gilt es nicht nur im Aussen zu lösen, sondern auch in unserer inneren Welt.

Dabei geht es darum, unsere eigene Rationalität und Emotionalität, unser Verstand und Gefühl zu berücksichtigen und sich nicht einseitig auf eine Ebene zu begeben, sondern beide Seiten zu einem Team zu vereinen. Wenn wir dabei unsere typischen Denkfallen nicht erkennen, laufen wir Gefahr, 'mit Volldampf' in eine völlig falsche Richtung zu marschieren.

Nutzen

Mit der Teilnahme an diesem Seminar

- verbessern Sie Ihre Menschenkenntnis
- wissen Sie, wie Sie Kopf und Herz zu einem starken Team vereinen können
- berücksichtigen den emotionalen und rationalen Konsens
- verstehen Sie die Auswirkungen der Wahrnehmungsfehler
- erkennen eigene Denkfallen
- lernen Sie, wie Sie stimmige Entscheidungen treffen können

Inhalt

Kernthemen:

- Menschenkenntnis – Möglichkeiten, Menschen besser einzuschätzen
- Umgang mit verschiedenen Persönlichkeitstypen
- Wie unsere Wahrnehmung unser Tun bestimmt
- Vorsicht – Denkfalle!
- Differenzierung von Emotionen und Gefühlen
- Wirkung von Verstand, Emotion und Verhalten
- Schwachpunkte und Stärken der Rationalität und Emotionalität

Methodik

Trainer-Inputs, Einzel-/Gruppenarbeit, Plenum-Diskussion, Fallbeispiele, Feedback, Coaching-Elemente

Ziele

Wie wir unsere Ziele wirkungsvoll setzen und erfolgreich realisieren

Konzept

Haben Sie Wünsche oder Ziele?
Schon beim ersten Versuch der Veränderung scheitern viele Menschen. Andere Menschen wiederum erreichen motiviert ihre Ziele. Was ist der Unterschied zwischen diesen zwei Menschengruppen?

Die Antwort liegt in einer klaren Ausrichtung nach Werten, einer präzisen Zielformulierung und einer durchdachten, erfolgreichen Planung. Ausserdem muss die Zielsetzung die emotionale Eingebundenheit berücksichtigen.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit unerlässlichen Komponenten zum Thema Zielfindung, Zielformulierung und Zielerreichung.

Nutzen

Mit der Teilnahme an diesem Seminar

- wissen Sie, wie Sie die Kluft zwischen Realität und Ihrem Ziel überwinden
- erkennen Sie bei der Zielfindung die essenzielle Bedeutung von Werten
- haben Sie ein Spektrum an Motivationsmöglichkeiten
- können Sie sich besser von 'Aufschieberitis' trennen
- haben Sie einen bewussteren Umgang mit eigenen Zeitressourcen
- kennen Sie die simple und erprobte Erfolgsformel

Inhalt

Kernthemen:

- Warum sollten wir uns Ziele setzen?
- Unterschied zwischen Zielen und Vorsätzen
- Was gehört zu einer erfolgreichen Zielplanung?
- Was umfasst eine konkrete Zielformulierung?
- Motivationsmöglichkeiten
- Weshalb scheitern die meisten Menschen an ihren Zielen?
- Die ultimative Formel zur erfolgreichen Zielerreichung

Methodik

Trainer-Inputs, Plenum-Diskussion, Fallbeispiele, Feedback, Coaching-Elemente

Querdenken

Kreativität und Mut, konventionelle Denkmuster zu durchbrechen

Konzept

Der bekannte, vorhersehbare Weg, der für die anderen logisch ist, ist nicht der Pfad, auf welchem Querdenker aufzufinden sind. Sie haben die Fähigkeit zu neuen gedanklichen Ansätzen, die unkonventionell sind und für andere in ihrer Umgebung ein Wagnis aus der Komfortzone bedeuten können. Sie lösen Probleme und beantworten Fragen aus einer ganz neuen Perspektive. Diese aussergewöhnlichen Denkertypen sind meistens Initianten für Veränderung und Fortschritt.

Ein Querdenker, der viele Dinge anders sieht als der Durchschnitt, ist oft mit Unverständnis oder Ablehnung konfrontiert. Schnell wird in einem Umfeld, wo ungewöhnliche Ideen auf die Denkart der gleichgesinnten Masse stossen, aus einem kreativen Querdenker ein Querulant. Das ist nicht immer einfach - weder für den Querdenker noch für das Umfeld. Dennoch tut es den Unternehmen und Teams ab und an gut, wenn sie zu neuen Erkenntnissen angeregt werden und von vertrauten Wegen abweichen.

Nutzen

Teilnehmer*innen dieses Seminars...

- wissen, woran man einen Querdenker erkennt und was ihn ausmacht
- kennen die unterschiedlichen Denkertypen
- werden durch Kreativitätstechniken & Werkzeuge zum Experimentieren inspiriert
- lernen, wie Sie Querdenker fördern und ins Team integrieren
- entdecken ihr eigenes Querdenker-Potenzial
- üben anhand kreativer Denkanstösse «um die Ecke» zu denken

Inhalt

Kernthemen:

- Querdenker – Was zeichnet sie aus?
- Konvergente und divergente Denkart und verschiedene Denkertypen
- Inspirierende Kreativitätstechniken für den Alltag
- Achtung: Wahre Querdenker und Pseudo-Quertreiber
- Der Spagat zwischen Förderung und Integration des Querdenkers ins Team
- Selbst-Test: Wie hoch ist mein eigenes Querdenker-Potenzial?

Methodik

Einzel- und/oder Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Feedback, Trainer-Inputs, Denkanstösse, Praxistransfer, Coaching-Elemente

Konfliktmanagement

Das Einmaleins im konstruktiven Umgang mit Konflikten

Konzept

Überall dort, wo sich Menschen begegnen, gibt es Konflikte. Sie geben uns Anstoss oder erzeugen sogar Druck, Probleme anzugehen. Privat und beruflich sind wir dann gefordert, möglichst konstruktiv mit Konfliktsituationen umzugehen, damit diese nicht zu Eskalationen führen und damit unnötig die eigene Arbeitseffizienz oder unsere Lebensqualität negativ beeinflussen.

Daher ist Konfliktmanagement bzw. die Fähigkeit, mit Konflikten konstruktiv umzugehen, eine Schlüsselkompetenz, die alle Menschen betrifft. Wenn diese Kompetenz bewusst entwickelt wird, können Konfliktsituationen sogar zu kreativen Lösungen führen. Das setzt im ersten Schritt die Offenheit und die Bereitschaft voraus, sich das Wissen über Konfliktarten, Konflikt-Identifizierung, wirkungsvolles Vorgehen in solchen Situationen etc. anzueignen und dann auch im Alltag einfließen zu lassen. Dadurch ist auch die Wahrscheinlichkeit sehr gross, dass neue oder bestehende Konfliktursachen dauerhaft beseitigt werden können.

Nutzen

Teilnehmer*innen dieses Seminars...

- erkennen Anhaltspunkte zur Identifikation eines Konflikts
- wissen Erscheinungsformen und Arten des Konflikts zu unterscheiden
- kennen die Konflikt-Eskalationsstufen und mögliche Vorgehensweisen
- wissen, welche Fehler in Konfliktgesprächen zu vermeiden sind
- lernen in spezifischen Konfliktsituationen zu verhandeln
- erfahren mehr über den eigenen Konfliktstil

Inhalt

Kernthemen:

- Erscheinungsformen des Konflikts / Konfliktarten
- 9 Stufen der Konflikt-Eskalation
- Mögliche Vorgehensweisen in Konfliktsituationen
- Geeignete Kommunikationstechniken für die Konfliktlösung
- Häufigste Fehler im Konfliktgespräch und wie man sie vermeidet
- Das Harvard Verhandlungskonzept

Methodik

Einzel- und/oder Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch, Rollenübungen, Fallbeispiele, Feedback, Trainer-Inputs, Denkanstösse, Praxistransfer, Coaching-Elemente

MindShape Seminare und Workshops

inspirierend • nachhaltig • professionell

Violeta
Nikolic

MindShape Coaching
Wohnpark Sack-Stark
Im Sack 2
CH-8460 Marthalen ZH

M. +41 78 402 52 05
kontakt@mindshape.ch
www.mindshape.ch

- Leadership Coach
- Kommunikationstrainerin
- Master of Coaching SCM® (CTAS/ECA)
- Leadership & Master Trainer SCM® (CTAS/ECA)
- Systemische Kommunikatorin® (CTAS/ECA)
- Lizenzierte KODE® Beraterin & Trainerin (Kompetenzdiagnostik und Entwicklung)
- NLP Master IANLP
- Zertifizierte Salutogenese- & Resilienz Trainerin
- Mentaltrainerin
- Eidg. Diplom Wirtschaft & Handel
- Eidg. Fachausweis Marketing

Worauf Sie sich verlassen können

- Fundierte praktische Erfahrung aus dem Wirtschaftsumfeld; Kader- und Führungspositionen in Marketing/Kommunikation
- Kontinuierliche Weiterbildung im Coaching und verwandten Berufsfeldern
- Persönlichkeit mit hoher Ausprägung der Sozialkompetenz
- Leadership-Programme mit nachhaltigem Nutzen für Ihre Herausforderungen
- Themenspezifische Seminare und Workshops für die Entwicklung der Soft Skills im Beruf und Privatleben

«Ich unterstütze Menschen in Führungs-, Fach- und Managementpositionen in der Entwicklung von Soft Skills. Dieses Erfolgspotenzial zu entwickeln, ist das Fundament nachhaltiger Mehrwerte für das Team, das Unternehmen und die Gestaltung von stabilen, langjährigen Kundenbeziehungen.»

