

## **Kompetenzen für die selbstorganisierte Zusammenarbeit**

**18. Januar 2024**

**Energie-Tankstelle für Führungskräfte**

– Praktische Selbstfürsorge im Arbeitsalltag –

**15. Februar 2024**

**Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz**

– Gesehen, gehört und gefragt werden –

**22. März 2024**

**Feedback konstruktiv geben**

– Die Macht der Rückmeldungen entdecken –

**16. April 2023**

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

– Die eigene Klarheit und Empathie stärken –

---

### **Konditionen**

Alle awisu-Seminare können einzeln gebucht werden. Die jeweiligen Inhalte ergänzen sich und ergeben in Kombination eine umfassende Schulung der eigenen kommunikativen Kompetenzen, welche Ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten erweitert und Ihre (Führungs-)Arbeit in selbstorganisierten Strukturen erleichtert.

#### **Rahmenbedingungen:**

Jedes Training dauert 4 Stunden. In dieser Zeit erhalten Sie kurze Theorie-Inputs kombiniert mit praktischen Übungen und anschließend ausreichend Zeit, das Gelernte auf Ihre Führungspraxis zu übertragen und anzuwenden.

#### **Investition:**

Für awisu-Mitglieder kostet die Teilnahme pro Person pro Seminar **300,- €** (netto).

Für alle anderen kostet die Teilnahme 360,- € pro Person.

Bei Buchung der gesamten Seminarreihe geben wir 10% Rabatt.

**Anmeldungen** und Nachfragen an [info@awisu.de](mailto:info@awisu.de)

**Mehr Infos** zu unseren Angeboten finden Sie auf [www.awisu-akademie.de](http://www.awisu-akademie.de)

# awisu“-Seminare für Führungskräfte 2024

## Die Trainerinnen:



**Kathrin Behme**, Kommunikations-wissenschaftlerin (M.A.), selbständig als Coach, Moderatorin und Trainerin tätig, begleitet seit vielen Jahren Wissenstransfer-Prozesse und ist begeistert von den Möglichkeiten selbstorganisierter Strukturen. Mehr Infos zu ihrer Person finden Sie hier: [www.adonde.de](http://www.adonde.de)



**Regine Töpfer**, Systemische Beraterin (SG), Kommunikations- und Mentaltrainerin, Fachbuchautorin Lehrbeauftragte mit den Schwerpunkten "Systemische Interventionen und Leadership Skills" am Wittener Institut für Familienunternehmen (WIFU) und Vorstand der awisu eG. Mehr Infos zu ihrer Person finden Sie hier: [www.regine-toepfer.de](http://www.regine-toepfer.de)

## Zeit und Ort:

Alle Seminare finden **jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr** im **Kulturmagazin in Bochum-Gerthe**, Lothringer Straße 36c statt

---

## Energie-Tankstelle für Führungskräfte

### – Praktische Selbstfürsorge im Arbeitsalltag –

#### Trainerin: Regine Töpfer

Wir leben in turbulenten Zeiten und diese spiegeln sich auf unterschiedlichste Weise in den Unternehmen. Es wird daher immer mehr zu einer Herausforderung, mit seiner eigenen Energie gut zu haushalten und rechtzeitig zu reagieren, wenn ich in den Reservebereich komme.

In diesem Seminar lernst Du, Deine Fähigkeit, im Arbeitsalltag gut für sich selbst zu sorgen, auszubauen. Damit Du Dich auch in stressigen Zeiten immer wieder entspannt und kraftvoll Deinem Umfeld zuwenden kannst.

Hierbei sind vor allem die kleinen Pausen, die wir uns gönnen, von unschätzbarem Wert. In diesen Pausen erlauben wir uns, Dinge zu tun, bei denen wir uns persönlich besonders gut fühlen und die uns Kraft spenden.

#### Inhalte des Trainings:

- Mentaltraining für ein schnelles „In Distanz gehen“ nach unangenehmen Erlebnissen
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen, wie Gereiztheit, Überforderung etc.
- Routinen für regelmäßige Blitzpausen:
  - Dehnungs- und Entspannungsübungen, die sich gut am Schreibtisch durchführen lassen und auch die Bildschirmmüdigkeit mitberücksichtigen
  - Mini Meditation
  - Atemtraining

**18. Januar 2024**

# awisu“-Seminare für Führungskräfte 2024

Trainerin aller folgenden Seminare ist **Kathrin Behme**

## Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz

– Gesehen, gehört und gefragt werden –

Kaum ein Wort wird im Arbeitskontext so häufig gebraucht – und oft vermisst: *Wertschätzung*. In diesem Training beschäftigen wir uns mit Ihren Möglichkeiten, Wertschätzung durch Ihr kommunikatives Handeln entstehen zu lassen. Sie lernen die grundlegenden Ansatzpunkte kennen, um Gespräche zu steuern und Missverständnissen vorzubeugen. Außerdem füllen Sie Ihren kommunikativen Werkzeugkoffer mit verschiedenen Techniken, die Ihre Handlungsmöglichkeiten in den unterschiedlichsten Kommunikationssituationen erweitern. Kommunikation lernt man nur durch Kommunikation – daher ist das gesamte Training an Ihrer Praxis ausgerichtet und Sie haben viele Möglichkeiten zum Ausprobieren und Antesten neuer Verhaltensweisen.

### Inhalte des Trainings:

- Was bedeutet „wertschätzende“ Kommunikation?
- Kommunikation ist komplex – Zentrale Steuerungsmöglichkeiten kennenlernen
- Die Bedeutung der Beziehungsebene
- Aktives Zuhören und Nachfragen – Verstehen vertiefen und erweitern
- Verschiedene kommunikative Tipps und Tricks für die tägliche Führungspraxis
- Anwendung des Gelernten auf eigene Themen und Situationen

**15. Februar 2023**

---

## Feedback konstruktiv geben

– Die Macht der Rückmeldungen entdecken –

Feedback ist DAS zentrale Steuerungsinstrument, wenn es um die Koordination, die stetige Verbesserung und die Stärkung des Zusammenhalts in selbstorganisierten Teams geht. Aber wie kann man ein Feedback so geben, dass die andere Seite es auch wirklich hören kann? Wie können auch kritische Punkte wertschätzend angesprochen werden? Welche Möglichkeiten gibt es, sich in der Gruppe gegenseitig Rückmeldungen zu geben? Und auch: Welche Fallstricke können auftauchen? In diesem praxisorientierten Training haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeit Feedback zu geben, zu verbessern. Sie lernen verschiedene Regeln kennen, die das Feedbackgeben und -hören erleichtern und testen in verschiedenen Übungen praktisch, wie Sie ein konstruktives Feedback geben können – sowohl um Kritik als auch um Anerkennung und Dankbarkeit auszudrücken.

### Inhalte des Trainings:

- Feedback – Was ist das?
- Die Feedbackformel & zentrale Feedbackregeln
- Formen von Feedback – Welche Möglichkeiten habe ich, um Feedback zu geben?
- Kritik wertschätzend ausdrücken
- Dankbarkeit und Anerkennung formulieren
- Feedback geben und nehmen in der Praxis – Das Gelernte anwenden und ausprobieren

**22. März 2023**

## Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

### – Die eigene Klarheit und Empathie stärken –

Es gibt wenige kommunikative Ansätze, die eine derart starke Auswirkung auf das eigene Leben, die eigene Wahrnehmung und den eigenen Umgang mit Schwierigkeiten und Konflikten haben wie die Gewaltfreie Kommunikation. Entwickelt von dem amerikanischen Psychologen Marshall B. Rosenberg ermöglicht uns die Gewaltfreie Kommunikation unsere eigenen Bedürfnisse und Anliegen zu klären und klar auszudrücken, Konflikte im direkten Gespräch zu lösen und auf die Bedürfnisse des anderen empathisch einzugehen. Die Gewaltfreie Kommunikation ist dabei weniger eine kommunikative Technik, sondern vielmehr eine Haltungsänderung, die unsere Art Situationen wahrzunehmen verändert. Im Umgang mit anderen Menschen ermöglicht sie:

- sorgfältig zu beobachten
- sich klar und ehrlich auszudrücken
- zu erkennen, was wir brauchen (Bedürfnisse)
- respektvoll und einfühlsam Aufmerksamkeit zu schenken

In diesem Training haben Sie die Möglichkeit, die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen und auszuprobieren, wie sich dieser veränderte Blick auf die Welt auf schwierige Situationen in Ihrem (Arbeits-)Leben auswirkt. Das Training kann ein erster Schritt sein, um den Samen für eine größere persönliche Klarheit und ein tieferes Verständnis der anderen Seite in Ihrem Arbeitsalltag zu legen.

### Inhalte des Trainings:

- Gewaltfreie Kommunikation – Was ist das?
- Die Haltung und die Technik der Gewaltfreien Kommunikation
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation in der Praxis
- Selbsteinfühlung – Wie geht es mir und was brauche ich?
- Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf Ihre eigenen Themen

**16. April 2023**

**Anmeldungen** und Nachfragen an [info@awisu.de](mailto:info@awisu.de)

**Mehr Infos** zu unseren Angeboten finden Sie auf [www.awisu-akademie.de](http://www.awisu-akademie.de)