

IN TEAMS GESÜNDER,
ZUFRIEDENER UND LEISTUNGS-
FÄHIGER ZUSAMMENARBEITEN

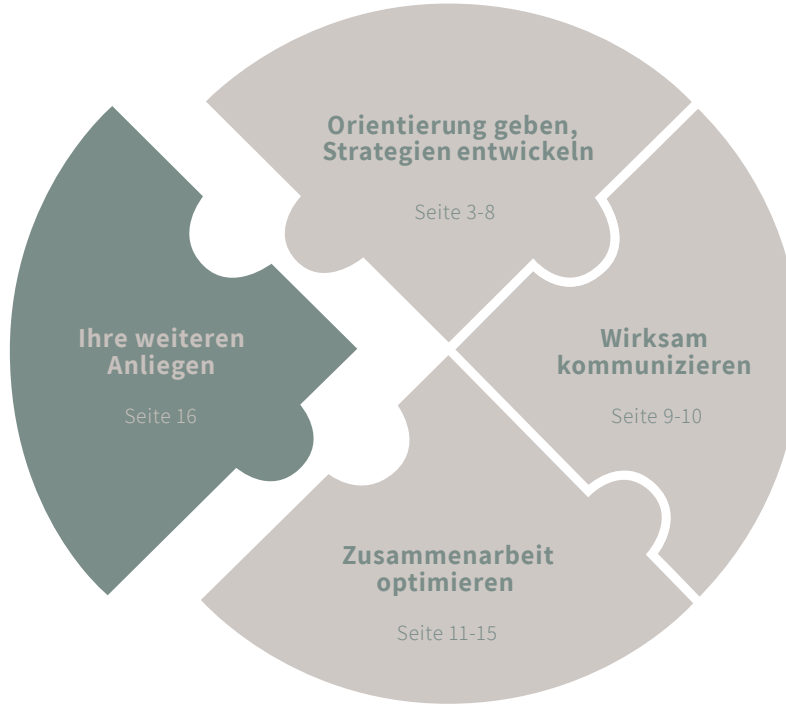


Arbeiten Sie in Teams gesünder, zufriedener und leistungsfähiger zusammen, bewältigen Sie gemeinsam Veränderungen und Konflikte, sowie neue Herausforderungen.

Lernen Sie mit Konflikten konstruktiv umzugehen und diese selbstständig im Team zu lösen. Gehen Sie achtsam mit sich und Ihren Teamressourcen um und reduzieren Sie Belastungen am Arbeitsplatz.



Bewältigen Sie gemeinsam Veränderungen leichter. Damit Sie und Ihr Team langfristig leistungsfähig und gesund bleiben.



Klären Sie Rollen und Aufgaben im Team, erarbeiten Sie Strategien zur Zielverwirklichung. Steigern Sie das Commitment im Team durch gemeinsam erarbeitete Rahmenbedingungen der Zusammenarbeit.



Welchem Leitbild folgt Ihr Team? Kommunizieren Sie wirksam? Treten Sie miteinander in Kontakt, feiern Sie Ihre Erfolge und erarbeiten Sie sich neue Wege und Formen der Kommunikation.

In jeder Mannschaft kommt es sowohl auf die Stärken des Einzelnen, als auch auf das Zusammenspiel des Teams an. Nur wenn Beides im Einklang ist, kann das Team gewinnen.

Bringen Sie Ihr Team auf Siegeskurs!

Teamworkshop

| **Rollen- und Aufgabenklärung** |
| **Leitbildentwicklung** |
| **Optimaler Ressourceneinsatz** |
| **Strategien zur Zielverwirklichung** |

- Klären Sie Ihren Rahmen, Ihre Rollen und Aufgaben
- Entwickeln Sie ein Leitbild für Ihr Team
- Analysieren Sie Ihre verfügbaren Ressourcen und planen Sie deren optimalen Einsatz
- Erstellen Sie die für Ihr Team optimale Strategie und erreichen Sie damit Ihre Ziele
- Entwickeln Sie Vertrauen zueinander und werden Sie ein starkes Team
- Wie feiern Sie ihre Erfolge? Entwickeln Sie ein System zur Motivationserhaltung und Motivationssteigerung. Vergegenwärtigen Sie sich, was Sie als Team ausmacht und warum Sie so gut sind oder sein können.

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Das beschriebene Training ist eintägig. Ich empfehle einen eintägigen Follow-up Termin zur Transfersicherung. Die Veranstaltung wird konzeptionell auf Ihren Bedarf angepasst. Sprechen Sie mich gerne an.

Orientierung geben,
Strategien entwickeln

Seite 3

Wirkungsvoll Strategien umsetzen Ziele erfolgreich erreichen

Viele Projekte, Neuerungen, ein stetiger Wandel.
Haben Sie das Gefühl, Sie befinden sich in einem
Irrgarten mit unendlich vielen Möglichkeiten?
Wie entscheiden Sie sich? Wie erreichen Sie Ihre Ziele?

Gemeinsam erfolgreich sein.
Ziele erreichen und Strategien umsetzen.

| **Ziele gemeinsam erreichen** |
| **Zeit effektiv managen** |
| **Strategien entwickeln und Lösungen finden** |

- Welche Ziele wollen Sie verfolgen?
- Entwickeln Sie Ihren Rahmen der Zusammenarbeit und Ihre Strategien
- Wie bleibt Ihr Team auf Zielkurs?
- Setzen Sie Ihre Ressourcen optimal ein
- Priorisieren Sie effektiv und wirkungsvoll

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Das beschriebene Training ist eintägig. Ich empfehle einen eintägigen Follow-up Termin zur Transfersicherung. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst. Sprechen Sie mich gerne an.

Teamworkshop Appreciative Inquiry

Im Jahr 2014 wird Deutschland Fußball-Weltmeister und ein ganzes Land feiert diesen Sieg.

Jedes einzelne gewonnene Spiel wird von den Fans gefeiert. Wie feiern Sie Ihre Erfolge?

Erfahren Sie, wie wertvoll schon das zelebrieren kleiner Erfolge für Ihr Team sein kann! Vergegenwärtigen Sie sich die Stärken Ihres Teams und erhöhen Sie die Motivation!

| **In Kontakt treten und Erfolge gemeinsam feiern** |
| **Vertrauen verstärken** |
| **Motivation erhöhen** |

- Schaffen Sie Bewusstsein für die kleinen und großen Erfolge
- Steigern Sie das Vertrauen ineinander und in Ihre Leistungsfähigkeit
- Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Stärken im Team
- Entwickeln Sie eine Teamkultur, arbeiten Sie zufrieden und leistungsstark zusammen
- Erhöhen Sie die Motivation in Ihrem Team

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Das beschriebene Training ist eintägig. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst. Sprechen Sie mich gerne an.

Train the Trainer Wissensvermittlung

Sie wollen, dass Ihr Lehrinhalt nicht nur verstanden, sondern auch gemerkt wird?

Sie wünschen sich aktive und interessierte Lernende und wollen mit Ihnen in rege Interaktion treten?

Optimieren Sie Ihre Trainings und Vorlesungen.
Vermitteln Sie Wissen auf spannende Art und Weise.
Wecken Sie Begeisterung für Ihr Thema.

| Wirkungsvolle Trainings oder Vorlesungen halten |

- Planen Sie Ihre Veranstaltung zielgerichtet
- Optimieren Sie Ihre Durchführung der Trainings und Vorlesungen
- Setzen Sie verschiedene Methoden in der Lehre sicher und auf kreative Art und Weise wirkungsvoll ein
- Gestalten Sie Ihren Aufbau, Ihr Konzept teilnehmerorientiert
- Aktivieren Sie Ihre Teilnehmenden
- Moderieren und begleiten Sie Ihre Gruppenarbeiten
- Erkennen Sie Möglichkeiten und Grenzen von Interaktivität
- Setzen Sie Fragetechniken effektiv ein
- Gehen Sie souverän mit herausfordernden Situationen um
- Präsentieren Sie wirkungsvoll Ihre Lehrinhalte.

Dieses Training kann ebenfalls gut auf die Einarbeitung neuer Kolleginnen und Kollegen oder die Ausbildung angepasst werden.

Das beschriebene Training kann zeitlich je nach Fokus angepasst werden.
Sprechen Sie mich gerne an.

Ihre Meetings und Workshops finden online statt?
Haben Sie das Gefühl, diese sind träge und ineffektiv geworden?

Wünschen Sie sich mehr Aktivität und Austausch in ZOOM?

Gestalten Sie Ihre Meetings interaktiv und lernen Sie welche tollen Möglichkeiten ZOOM für Sie bereit hält.

Interaktive Meetings gestalten Eine Reise durch die Möglichkeiten von ZOOM

Orientierung geben,
Strategien entwickeln

Seite 7

| Meetings und Workshops mit hoher Teilnehmeraktivität gestalten |

- Aktivieren Sie Ihre Teilnehmenden, sowie Kolleginnen und Kollegen auch im Online-Raum
- Optimieren Sie die Durchführung der Online Meetings und Workshops
- Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten der Interaktivität in ZOOM kennen und anzuwenden
- Gestalten Sie Ihren Aufbau und Ihr Konzept der Meetings und Workshops teilnehmerorientiert
- Moderieren und begleiten Sie Ihre Gruppenarbeiten in den Breakout-Sessions

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Das Online-Training wird direkt für Ihren Bedarf konzipiert. Ich empfehle den Inhalt als zweistündiges Training zu planen. Sprechen Sie mich gerne an.

Train the Online Trainer Wissensvermittlung

Sie wollen, dass Ihr Lehrinhalt nicht nur verstanden, sondern auch gemerkt wird?

Sie wünschen sich aktive und interessierte Lernende und wollen mit Ihnen in rege Interaktion treten?

Optimieren Sie Ihre Trainings und Vorlesungen.
Vermitteln Sie Wissen auf spannende Art und Weise.
Wecken Sie Begeisterung für Ihr Thema.

| Wirkungsvolle Trainings oder Vorlesungen halten |

- Planen Sie Ihre Veranstaltung zielgerichtet
- Optimieren Sie die Durchführung Ihrer Online Trainings und Vorlesungen
- Setzen Sie verschiedene Methoden in der Lehre sicher und auf kreative Art und Weise wirkungsvoll ein
- Gestalten Sie Ihren Aufbau und Ihr Konzept teilnehmerorientiert
- Aktivieren Sie Ihre Teilnehmenden auch im Online-Raum
- Moderieren und begleiten Sie Ihre Gruppenarbeiten in den Breakout-Sessions
- Erkennen Sie Ihre Möglichkeiten und Ihre Grenzen von Interaktivität
- Setzen Sie Fragetechniken effektiv ein
- Gehen Sie souverän mit herausfordernden Situationen um
- Präsentieren Sie wirkungsvoll Ihre Lehrinhalte

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Bringen Sie gerne ihr Trainingskonzept ins Online Training mit.

Das Online-Training wird direkt für Ihren Bedarf konzipiert.
Ich empfehle den Inhalt als mindestens vierstündiges Training zu planen.

Sprechen Sie mich gerne an.

Weltweit gibt es ca. 6.500 Sprachen. Selbst wenn wir die gleiche Sprache sprechen, kommt es immer wieder zu Schwierigkeiten und Missverständnissen.

Sprechen Sie und Ihr Team dieselbe Sprache?

Lernen Sie, wirkungsvoll miteinander zu kommunizieren, Missverständnisse zu vermeiden und zufrieden zusammenzuarbeiten.

Wirkungsvoll miteinander kommunizieren

| **Neue Wege und Formen der Kommunikation erarbeiten** |
| **Missverständnisse vermeiden** |
| **Zusammenarbeit optimieren** |

- Erlernen Sie die Grundlagen der Kommunikation
- Vermitteln Sie Ihre Standpunkte situationsgerecht
- Hören Sie aktiv zu
- Erkennen Sie Ihre eigenen Kommunikationsmuster
- Motivieren Sie durch wirkungsvolle Gesprächsführung als Führungskraft und auf kollegialer Ebene
- Kritisieren Sie konstruktiv und loben Sie motivierend
- Moderieren Sie zielgerichtet Ihre Teammeetings
- Argumentieren Sie erfolgreich
- Überzeugen Sie ohne zu manipulieren
- Setzen Sie Fragetechniken effektiv ein

Das beschriebene Training ist zweitägig. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst.
Sprechen Sie mich gerne an.

Sie verlieren im Kontakt mit einer Kundin/einem Kunden viel Energie? Rinnt Ihnen dabei Ihre Zeit spürbar durch die Hände?

Lernen Sie mit anspruchsvollen Kundinnen und Kunden, Kolleginnen und Kollegen gut umzugehen und bewältigen Sie herausfordernde Situationen erfolgreich.

Gewinnen Sie Souveränität und Zeit!

Umgang mit anspruchsvollen Menschen und herausfordernden Situationen

| **Wirkungsvolle Kommunikation in schwierigen Situationen** |
| **Herausfordernde Situationen durch Energieräuber meistern** |

- Erleichtern Sie sich die Zusammenarbeit mit schwierigen Menschen
- Lernen Sie optimal auf schwierige Kommunikations- und Verhaltensmuster zu reagieren
- Entwickeln Sie Verhaltensstrategien in herausfordernden oder aggressiven Situationen
- Kommunizieren Sie miteinander wirkungsvoll
- Gehen Sie achtsam mit sich selbst um
- Lernen Sie „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen

Das beschriebene Training ist eintägig. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst.
Sprechen Sie mich gerne an.

Den Kopf voller Ideen, To-Dos und Termine?
Jonglieren Sie mit immer mehr Möglichkeiten, Wünsche und Bedürfnisse die auf Sie einprasseln? Wissen Sie noch, was Sie tun wollen und können?

Die Koordination von Berufsleben und Privatem wird immer herausfordernder.

Behalten Sie in stressigen Zeiten Ihre Balance und Ihr Gleichgewicht. Achten Sie auf sich und erkennen Sie frühzeitig, wann Ihre Energiespeicher geleert sind. Lernen Sie mit ihren Ressourcen gut umzugehen.

Gesund zusammenarbeiten

| **Achtsam mit Ressourcen umgehen** |
| **Belastungen reduzieren** |
| **Leistungsfähig und gesund bleiben** |

- Reflektieren Sie Ihren Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Analysieren Sie Ihre persönliche Energiebilanz: Welche Energiespender und welche Energieräuber gibt es in Ihrem Leben?
- Gehen Sie mit Arbeitsverdichtung und Zeitdruck gut um, analysieren Sie Ihre Handlungsspielräume und bleiben Sie dadurch gesund
- Lernen Sie verschiedene Stressbewältigungstechniken, die Stresstypen und deren Reaktionsmuster kennen
- Analysieren Sie Ihren Belastungsstand, Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Zufriedenheit
- Erkennen Sie Belastungsfaktoren frühzeitig
- Lernen Sie Entlastungsmöglichkeiten zu erkennen, Achtsamkeit wirkungsvoll einzusetzen und konzentriert zu bleiben
- Gestalten Sie Ihre Arbeitsbedingungen optimal

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Das beschriebene Training ist zweitägig. Ich empfehle einen eintägigen Follow-up Termin zur Transfersicherung. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst und kann auch als Teamworkshop gebucht werden. Sprechen Sie mich gerne an.

Zusammenarbeit
optimieren

Seite 11

In einem Orchester müssen alle Instrumente gut aufeinander ein- und abgestimmt sein, damit der Auftritt ein Erfolg wird.

Gestalten Sie Ihre Prozesse effektiv, stimmen Sie sich optimal aufeinander ab, gestalten Sie Ihre Zeit wirkungsvoll.

Treten Sie erfolgreich auf!

Teamworkshop zum Ressourcenmanagement



| Prozesse effektiv gestalten |
| Zeit effizient managen |
| Umgang mit Veränderungen |

- Welche Prozesse gibt es im Team? Wie können wir diese optimieren?
- Wie können wir uns in stressige Zeiten gut entlasten?
- Welche Veränderungen benötigen wir, um Freiräume zu schaffen?
- Wie gehen wir mit Veränderungen um?
- Wie verteilen wir Arbeit gleichmäßig untereinander?
- Wie setzen wir sinnvoll Prioritäten?
- Wie gehen wir mit Zeitdruck um?



Das beschriebene Training ist eintägig. Ich empfehle einen eintägigen Follow-up Termin zur Transfersicherung. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst. Sprechen Sie mich gerne an.

Teamworkshop zur Gesunden Zusammenarbeit in (Zahn-) Arztpraxen

Sie haben den Wunsch Ihre Patientinnen und Patienten zu helfen, zu heilen und ihnen Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken. Doch stets ist das Wartezimmer voll und es ist für die Einzelnen nicht genug Zeit. Halten Sie noch die Balance oder geraten Sie bereits ins Hamsterrad?

Achten Sie in diesem Spannungsfeld noch auf Ihre Kolleginnen und Kollegen, auf Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter? Ist noch Zeit zu erkennen, wann diesen die Situation über den Kopf wächst? Wird Ihre Kommunikation im Team immer schlechter?

Treten Sie als Team kompetent auf und schaffen Sie eine gute Arbeitsatmosphäre in Ihrer Praxis.

| **Helferwunsch vs. Zeitdruck** |
| **Mehr Gelassenheit entwickeln** |
| **Kommunikation verbessern** |

- Klären Sie Ihre Rollen und stärken Sie Ihre Stärken
- Schärfen Sie Ihr Mind-Set: Was motiviert uns? Was treibt uns an?
Wo stehe ich mir bzw. wo stehen wir uns im Weg?
- Entwickeln Sie gemeinsam ein Ziel, eine Vision: Wer sind wir?
Wo liegen unsere Stärken? Was für ein Praxisteam wollen wir sein?
- Schaffen Sie Klarheit in Ihrem Verhalten und Ihrer Kommunikation
- Kommunizieren Sie deutlich und wirkungsvoll miteinander
- Treten Sie gemeinsam kompetent auf

Das beschriebene Training ist eintägig. Ich empfehle ein eintägigen Follow-up Termin zur Transfersicherung. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst.
Sprechen Sie mich gerne an.

Jede Minute wird etwas Neues erfunden, ständig verändert sich unsere Arbeitswelt.

Waren noch alle Ihre Mitarbeitenden im Boot als Sie einen neuen Kurs eingeschlagen haben?
Überprüfen Sie Ihre Route, Ihre Mannschaft an Board und den Kurs, den Sie aufgenommen haben.

Bewältigen Sie Veränderungen gemeinsam und nehmen Sie Fahrt auf in Richtung Erfolg.

Veränderungsmanagement



| **Erfolgreicher Umgang mit Veränderungen** |
| **Emotionale Perspektive der Veränderung** |
| **Das Positive im Wandel erkennen** |

- Erkennen Sie, wie hausgemachte Veränderungen Lieb-Gewonnenes verdrängen können
- Lernen Sie die Auslöser und Treiber des Wandels kennen

Analysieren Sie Ihre persönliche Veränderungskurve:

- Welche Veränderungen stehen an?
- Welche Veränderungen wünschen wir uns?
- Wie wollen wir mit den Veränderungen umgehen?
- Welche Steuerungsmöglichkeiten haben wir?
- Wie gehen wir mit Widerständen um?
- Wie schützen wir uns vor Verunsicherung?



Das beschriebene Training ist zweitägig. Die Veranstaltung wird konzeptionell individuell an Ihren Bedarf angepasst. Die Veranstaltung ist auch als Teamworkshop durchführbar. Sprechen Sie mich gerne an.

Krisen bringen uns in herausfordernde Situationen. Das Arbeitsleben wird auf den Kopf gestellt, Ängste kommen ans Licht und Probleme müssen gelöst werden.

Krisen ermöglichen aber auch einen Perspektivenwechsel, Lernen und neues Denken!

Finden Sie einen gesunden Weg zurück in die Normalität, tauschen Sie sich über Ihre Erfahrungen aus, lernen Sie voneinander und arbeiten Sie produktiv und gesund zusammen.

Starten Sie in Ihre Zukunft positiv! Stärken Sie einander und gehen Sie auf Erfolgskurs.

Teamworkshop Raus aus der Krise und auf Erfolgskurs

| **Erfolgreiche Rückkehr** |
| **Bewältigungsstrategien** |
| **Auf Erfolgskurs zusteuern** |

- Teilen Sie miteinander Ihre Erfahrungen während der Krise und schaffen Sie dadurch wieder Vertrauen zueinander
- Lernen Sie voneinander und teilen Sie miteinander Ihre Bewältigungsstrategien
- Schauen Sie zurück auf die Krise und analysieren Sie, was Sie daraus lernen können
- Planen Sie Ihr weiteres Vorgehen und gehen Sie auf Erfolgskurs

Das beschriebene Training ist zweitägig. Die Veranstaltung wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst.
Sprechen Sie mich gerne an.



Ob in einer Sportmannschaft, im Orchester oder im Escape the Room-Game, das Zusammenspiel der Individuen ist entscheidend um erfolgreich zu sein.

Doch der Einzelne zählt ebenso:
Stärken Sie Ihre Stärken!

Training on the Job

| Ihr Einzeltraining zu Ihrem Anliegen |

- Sie möchten Ihre Stärken stärken?
- Analysieren Sie Ihre Potentiale!
- Trainieren Sie wirkungsvoll zu kommunizieren
- Verbessern Sie Ihre Gesundheit durch Strategien der Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Gehen Sie erfolgreich mit Ihrer Zeit um! Priorisieren Sie Ihre Aufgaben und erarbeiten Sie eine gute Strategie zur Bewältigung Ihrer ToDos

Ihr Thema wird nicht genannt? Sprechen Sie mich gerne an!

Veranstaltung
auch ONLINE
möglich!

Ihr Einzeltraining wird konzeptionell an Ihren Bedarf angepasst. In der Regel finden drei bis sechs Treffen á 90 Minuten statt.

Ihre weiteren
Anliegen

Seite 16



Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.
Vereinbaren Sie ein kostenfreies,
unverbindliches Erstgespräch.

Katharina Sowa

Arbeits- und Organisationspsychologin M. A.

Mein bisheriges Arbeitsleben wurde durch die Menschen, die ich ein Stück auf ihrem Weg begleiten durfte, zu etwas Besonderem. Es begeistert mich zu sehen, dass Teams durch wirksame Kommunikation, die Entwicklung gemeinsamer Werte, Ziele und einer Teamidentität leistungstärker zusammenarbeiten.

Meine Philosophie und Arbeitsweise:

Ich arbeite systemisch und lösungsorientiert. Einzelnen oder in Gruppen erarbeiten Sie unter meiner Anleitung Ideen und Lösungswege. Lassen Sie sich auf einen Perspektivwechsel ein und werden Sie kreativ. Erlebnisorientiertes Lernen und die Transfersicherung in den Alltag sorgen dafür, dass Sie einen großen Nutzen aus dem Training oder Workshop für sich und Ihr Team ziehen können.

Kontakt

Telefon: +49 (0) 176 577 731 96

E-Mail: contact@katharinasowa.com

www.katharinasowa.com

